

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se L-Teonina funciona.*

Aminoácido do chá verde que dá foco sem agitar e calma sem sedar.

2 CAPÍTULOS · ATENÇÃO RELAXADA · ANSIEDADE

Por que este eBook.

L-teanina é aminoácido encontrado quase exclusivamente em chá verde, preto, branco e oolong. Tem efeito único: produz 'relaxamento alerta' — calma sem sonolência, foco sem agitação.

Este guia explica seu mecanismo (ondas alfa cerebrais), combinação com cafeína, dose útil para ansiedade leve, foco e sono.

Como usar este guia

- Leia uma vez do começo ao fim — leva ~30-40 min.
- Volte aos capítulos-chave conforme aplicar no dia a dia.
- Imprima as páginas de checklist e cole no espelho.
- Não substitui consulta médica. É educação para sua próxima conversa.

01

O que faz *e quanto tomar.*

Em poucas páginas: o que L-Teanina realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.

Mecanismo — o que acontece no corpo

L-teanina atravessa barreira hematoencefálica e aumenta GABA, dopamina, serotonina. Promove ondas cerebrais alfa (estado de meditação alerta). Reduz percepção de estresse sem sedar. Em combinação com cafeína: foco aumentado e ansiedade da cafeína reduzida.

Dose útil

Ansiedade situacional	200-400 mg, 30-60 min antes do gatilho.
Foco diário (com café)	100-200 mg + 100 mg cafeína.
Sono	200-400 mg, 30 min antes de deitar.
Quando	Pode tomar com ou sem alimento.
Tempo mínimo	Efeito agudo em horas — uso crônico amplia benefício.

Quando NÃO usar / cuidados

- Hipotensão grave.
- Uso de anti-hipertensivos: monitorar pressão.
- Gravidez/lactação: usar com prudência.

Resumo do Capítulo 01

- L-Teanina: efeito real depende de dose certa, forma certa e indicação correta.
- Sem auditoria clínica/laboratorial, é palpite.
- Próximo capítulo: como saber se está funcionando em VOCÊ.

02

Sinais & exames *que não mentem.*

Sinais clínicos de funcionamento, sinais de fracasso e exames para confirmar.

Sinais de que ESTÁ funcionando

- Menos ansiedade reativa em situação de pressão (30-60 min após dose).
- Mais foco e clareza mental (especialmente com cafeína).
- Sono mais leve e relaxado quando tomado à noite.
- Menos 'tremor' / agitação após café.
- Sensação de 'mente quieta' sem sonolência.

Sinais de que NÃO está funcionando

- Ansiedade severa / pânico — exige tratamento clínico, teanina é coadjuvante.
- Sem efeito perceptível em dose baixa (< 100 mg) — aumente até 200-400 mg.
- Insônia que não cede em 4 semanas — investigue causa.

Exames / monitoramento

Cortisol salivar (4 pontos)

Curva mais fisiológica · Antes e em 90 dias

Pressão arterial

Discreta queda · Mensal

Diário de ansiedade (escala HAD)

Redução do escore · Mensal

Sinais de excesso / efeito colateral

- Sonolência em doses altas.
- Cefaleia leve.

- Hipotensão discreta.
- Tonturas raras.

Veredicto do Dr. PIN

L-teanina é dos suplementos mais seguros e versáteis do mercado. Para ansiedade situacional, foco e melhora da experiência com cafeína, é praticamente sem rivais. Não cura ansiedade clínica nem insônia grave — mas é coadjuvante elegante. Boa relação custo-benefício.

FIM DO GUIA

Você chegou *ao final.*

L-teanina é o 'silêncio interno' do chá verde concentrado. Foco sem agito, calma sem sono. Funciona, é segura, vale conhecer.

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA · drwalter.xyz