

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

---

# Como Saber *se Lisina funciona.*

O aminoácido que segura herpes — antagonista da arginina, com mecanismo bem definido.

---

2 CAPÍTULOS · HERPES LABIAL · USO PREVENTIVO

## *Por que este eBook.*

L-lisina é aminoácido essencial com evidência clínica para reduzir frequência, duração e severidade de herpes labial e genital recorrente. Funciona competindo com arginina, aminoácido que o vírus precisa para se replicar.

Este guia ensina dose preventiva, dose de crise e quando lisina não é suficiente (precisa antiviral).

### 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 Lisina realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.*

## Mecanismo — o que acontece no corpo

Lisina compete com arginina pelo transporte e pelo uso na síntese proteica viral. HSV-1 e HSV-2 dependem de arginina para montar capsídeo viral. Aumentar lisina e reduzir arginina (chocolate, amendoim, gergelim) reduz reativação viral.

## Dose útil

Prevenção crônica	1-2 g/dia, contínua.
Crise (com pródromo)	1 g, 3×/dia até a lesão sumir.
Quando	Em jejum ou entre refeições — proteínas competem com absorção.
Combinação útil	Vitamina C, zinco, lisina + erva-cidreira tópica.
Evitar simultâneo	Cálcio (compete com transporte) — espere 2h.

## Quando NÃO usar / cuidados

- Insuficiência renal grave.
- Hepatopatia avançada.
- Uso simultâneo com cálcio em altas doses.
- Gravidez/lactação: usar somente sob orientação.

## Resumo do Capítulo 01

- Lisina: 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 crises de herpes (de mensais para 2-3×/ano).
- Crises mais curtas (3-4 dias em vez de 7-10).
- Lesões menos severas (vesículas pequenas, sem dor intensa).
- Menos pródromo (formigamento que precede a lesão).
- Em uso preventivo crônico: meses sem crise.

## Sinais de que NÃO está funcionando

- Crises continuam mensais — pode estar consumindo muita arginina (chocolate, amendoim).
- Crise severa instalada — lisina não trata crise grave, precisa aciclovir/valaciclovir.
- Imunossupressão (químio, HIV, transplante) — exige antiviral.

## Exames / monitoramento

IgG / IgM HSV-1 e HSV-2

Confirmar diagnóstico · Inicial

Diário de crises

Monitorar frequência · Mensal

Função renal (creatinina)

Estável em uso prolongado · Anual

## Sinais de excesso / efeito colateral

- Diarreia, cólica abdominal em altas doses.

- Náusea.
- Cálculo renal raro em uso prolongado de doses muito altas.
- Aumento discreto de colesterol em altas doses crônicas.

## Veredicto do Dr. PIN

Lisina é uma das melhores intervenções nutricionais para quem sofre com herpes labial recorrente — barata, segura, eficaz. Funciona melhor combinada com REDUÇÃO de arginina (chocolate, amendoim) e tratamento de imunidade (vitamina C, zinco, sono). Em crise grave ou imunossuprimido, sempre associe antiviral. NÃO use arginina em paralelo — é o oposto da lisina.

FIM DO GUIA

# Você chegou *ao final.*

Quem tem herpes recorrente e descobre lisina muda de vida. Dose certa, redução de arginina, paciência por 90 dias e a maioria nota a diferença.

---

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA · drwalter.xyz