

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA

Como Saber *se Maca Peruana funciona.*

Raiz andina adaptógena — energia, libido, humor. O que tem evidência e o que é folclore.

2 CAPÍTULOS · LIBIDO · RESISTÊNCIA

Por que este eBook.

Maca peruana (*Lepidium meyenii*) é raiz andina usada há séculos como tônico de energia e libido. Tem evidência clínica modesta para melhora de libido em ambos sexos, redução de sintomas de menopausa e aumento de resistência.

Diferente de outros 'energéticos', NÃO contém estimulantes — efeito é progressivo, em semanas. Este guia ensina cor (preta, vermelha, amarela), dose e expectativa realista.

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 Maca Peruana realmente faz no corpo, dose útil e quando NÃO usar.

Mecanismo — o que acontece no corpo

Mecanismo exato não bem definido — não é hormônio, não age em receptores estrogênicos. Possíveis vias: modulação do eixo HPA, modulação adrenal, fitonutrientes (macamidas, glucosinolatos). Diferentes cores têm efeitos diferentes: preta (melhor para esperma e energia), vermelha (próstata, ossos), amarela (uso geral).

Dose útil

Pó (em vitaminas, sucos)	1.500-3.000 mg/dia.
Cápsula padronizada	500-1.500 mg, 2-3×/dia.
Cor sugerida	Preta: energia, esperma · Vermelha: próstata, ossos · Amarela: uso geral.
Quando	Manhã e início da tarde — pode atrapalhar sono.
Tempo mínimo	8-12 semanas para julgar.

Quando NÃO usar / cuidados

- Doença tireoide ativa (cuidado — contém glucosinolatos).
- Câncer hormônio-sensível (cuidado por precaução).
- Gravidez/lactação: dados insuficientes.
- Uso de levotiroxina: monitorar TSH.

Resumo do Capítulo 01

- Maca Peruana: 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

- Mais libido em homens e mulheres (4-12 semanas).
- Mais energia e resistência física.
- Modesta melhora de humor e bem-estar.
- Menos sintomas de menopausa (ondas de calor, irritabilidade) em algumas mulheres.
- Em homens com fertilidade reduzida: aumento de motilidade espermática.

Sinais de que NÃO está funcionando

- Sem mudança em libido após 12 semanas em dose adequada — investigue testosterona, estradiol, depressão.
- Disfunção erétil severa — maca não substitui avaliação urológica/cardiológica.
- Sintomas vasomotores severos — pode precisar TRH.

Exames / monitoramento

Testosterona total + livre	Investigar baixa em homens · Antes de iniciar
FSH/LH/estradiol	Mulher na perimenopausa · Antes de iniciar
Espemograma	Aumento de motilidade em estudos · Em queixa de fertilidade
TSH	Pode interferir levemente · Anual

Sinais de excesso / efeito colateral

- Insônia (especialmente se tomar à noite).

- Desconforto gastrointestinal.
- Cefaleia leve.
- Flutuações hormonais leves.
- Em altas doses: sintomas adrenérgicos (tremor, palpitação).

Veredicto do Dr. PIN

Maca é fitoterápico interessante para libido, energia e bem-estar — efeito real, modesto, progressivo. Não substitui reposição hormonal em hipogonadismo nem TRH em menopausa severa. Funciona melhor em quem tem 'desgaste leve' do que em deficiência grave. Compre cor adequada ao objetivo, espere 12 semanas.

FIM DO GUIA

Você chegou *ao final.*

Maca não é 'viagra natural' nem milagre. É tônico fitoterápico de longo prazo. Cor certa, dose certa, paciência. Para libido leve e energia: vale o teste.

DR. WALTER PIN · LONGEVIDADE VIVA · drwalter.xyz