



Formación
en salud y terapias
naturales /
BARCELONA

COVID-19 y otras infecciones víricas enfoque naturopático

Realizado por: **Talita Lara**
www.ismet.es



Prevención y Tratamiento

1. Vitamina C – como ácido ascórbico – 1000mg cada 8 horas

Si es con Bioflavonoides mejor, ya que éstos aumentan su absorción y utilización en un 60% y brindan actividad antiinflamatoria y antioxidante .

La vitamina C aumenta el sistema inmunológico, previene la infección y en caso que ya estés infectad@ evita la agravación, protegiendo vías bajas: bronquios y pulmones. Además favorece la curación, y puede acortar el período de infección en hasta 1 día.

- ✓ **Prevención: 1000mg cada 8 horas**
- ✓ **Infección : 1 g cada 2- 3 horas, dosis hasta mejoría absoluta , luego ir bajando poco a poco**

Contraindicaciones, precauciones :

- Personas con litiasis renal oxalídica o marcada genética a ello– áximo 500- 1gr.
- Personas medicadas con anticoagulantes como: sintrom , warfarina, rivaroxabán, máximo 500- 1gr día
- Niños: según peso se calcula la dosificación, la dosis arriba es estándar para un adulto
- Ancianos: misma dosis
- Si es en polvo utilizar pajita `para que el ácido no dañe el esmalte dental
- Si sufres gastritis o úlceras gástrica /duodenales mejor tomar forma estér, o liposomada
- Si te sienta fuerte al estómago prueba de tomar durante las comidas, es decir empiezas a comer y luego ingieres la vitamina
- Si se toma en exceso puede causar diarrea , en este caso es solo bajar la dosis

Estudios :

Revisión concluye que la vitamina C disminuye la posibilidad de infección de vías respiratorias bajas.

<https://academic.oup.com/jac/article/52/6/1049/731701?fbclid=IwAR1OSuZX564I-tNQLIP6-rl3JUOp2uvE8DTIIPzUf0Bg4PMIGyJ3qDItQPE>

2. **NAC - n- acetil cisteína**

Es una forma molecular sintetizada del aminoácido cisteína. Es utilizado como mucolítico (es importante leer etiquetas de los productos para revisar las concentraciones de principio activo así como los excipientes, entre ellos el aspartamo, que incluyen algunos y que no son interesantes ni aportan beneficios a la salud).

La cisteína hace parte de **GSH**- Glutation una molécula endógena de crucial importancia como protectora celular gracias a su capacidad antioxidante y colaborativa eminente en los procesos de desintoxicación hepática fisiológicos.

El NAC tiene la capacidad de disminuir los procesos oxidativos e inflamatorios disminuyendo la agravación en neumonía y otras infecciones del tracto respiratorio bajo.

- ✓ **Prevención:** - 600mg -3 x al día fuera de las comidas
- ✓ **Infeción:**- 6-8 al día se pueden tomar de 2 en 2 , siempre fuera de comidas.

Nota: está bien asociarlo con la vitamina C

Estudios:

1-Doble ciego randomizado- 1200mg al día

Resultado: El tratamiento con NAC ayudo a reducir el daño oxidativo e inflamatorio en los pacientes de neumonía. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30407312>

2-Papel antivirico de Glutation- in vitro. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16787218>

3. **Vitamina D**

La carencia de Vitamina D esta altamente relacionada con la deficiencia inmunológica, por ello mantener unos niveles óptimos entre 50-70ng/ml.

Prevención y tratamiento:

Dosis: Si nunca has suplementado y contando que ahora es invierno, para un adulto dosis de 4000- 5000ui al día durante 1-2 meses. Luego lo ideal es realizar analítica.

Si ya te suplementas es mejor realizar una analítica antes de potenciar dosis.

Para niños 1000ui al día será suficiente.

Estudios : sobre la influencia y la importancia de la vitamina D en el sistema inmune y su eficiencia frente a las infecciones víricas.

1- Virus VIH

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29593721>

2- En la prevención de la gripe

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30115864>

3- Conexión entre niveles bajos de Vit D y mayor tendencia a contraer infecciones

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25741906>

Precauciones y contraindicaciones:

- El exceso de vitamina D provoca calcificaciones y si no se suspende puede llevar a la muerte.
- Se ha visto que unos niveles muy altos tienen un efecto inmunosupresor.

Otros suplementos interesantes, principalmente en casos de mala nutrición y déficit (lo que suele ser bastante común) de estos podrían ser: **vitamina A, Zinc.**

4. **Probióticos:**

Ya sean en cápsulas polvo o a través de alimentos fermentados como Kéfir, Kombucha, Chucrut, Kimchi, Miso, Natto, etc.. son muy importantes para nuestro sistema inmune, además debemos recordar que nuestra microbiota simbiote positiva, microorganismos que nos habitan son juntamente a nuestras piel y mucosas la primera línea de defensa de nuestro organismo.

Las bacterias que nos habitan tienen su propio sistema inmune, sintetizan sustancias con potencial antivírico e impiden la replicación y adhesión de estos tanto en si mismas como en nuestras células en gran medida.

Aquí aprovecho para hacer hincapié en la importancia de no tomar antibióticos en las infecciones virales ya que no son eficaces frente a los virus y debilitarán nuestra microbiota y por lo tanto nuestra capacidad inmunológica.

Estudios:

Revisión de 33 estudios donde 28 estudios comprueban efecto beneficioso en la resolución de infecciones respiratorias, y uno reporta una disminución significativa de la carga vírica. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24638909>

5. **Equinácea**

Equinácea angustifolia o E. angustifolia + E. purpurea , en un extracto que incluyan ambas raíces-

La Equinácea tiene comprobada acción inmunológica, antiinfecciosa (suave) y sobre todo evitará las complicaciones respiratorias, lo que en el caso del COVID-19 es de suma importancia.

- ✓ **Prevención: 300-900mg de extracto seco o 20-30 gotas 3 x al día con agua-**
- ✓ **Infección: cada 2-3 horas 1 dosis hasta mejoría absoluta, luego ir bajando poco a poco**

Estudios – meta análisis- la evidencia indica que la Equinácea disminuye potencialmente el riesgo de complicaciones en infecciones respiratorias.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25784510>

Contraindicaciones, Precauciones :

- ✓ No debe ser utilizada en personas medicadas con inmunosupresores.
- ✓ No es habitual pero algunas personas pueden tener alergia a la Equinácea al igual que a cualquier otra planta, si te sientes mal o con picores post ingesta es solo dejar de tomar y los síntomas remiten.

6. Pelargonium sidoides- Geranio de Sud-africa-

Su raíz viene siendo utilizada en Sud-África popularmente y los efectos beneficiosos en el tracto respiratorio ampliamente verificados en estudios clínicos, con especial interés frente a las infecciones víricas.

- ✓ **Infeción : Extracto hidroalcohólico o extracto seco de raíz , mínimo 1:9 / 20-30 gotas- 3-5 x al día – apto para niños- hasta remisión total y luego seguir por más 1 semana bajando la dosificación paulatinamente.**

Estudios:

- 1- Estudio doble ciego randomizado donde 199 pacientes adultos con EPOC I y II reciben un extracto de pelargonium además del tratamiento protocolario. Los que reciben el extracto encuentran gran mejoría.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29231073>
- 2- Invitro- se verifica como el extracto de Pelargonium disminuye la adhesión del rinovirus en la membrana celular bronquial de humanos disminuyendo así la infección celular .
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30707726>
- 3- Estudio en 7630 adultos- doble ciego, randomizado, EPOC II y III
Resultado : el uso de extracto de pelargonium disminuye la exacerbación y complicación además de retrasar uso de antibioticos.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23478193>

7. Bayas de Sauco – Sambucus nigra- Extracto, jarabe, polvo-

- ✓ **Prevención : 3 cucharadas de postre de jarabe, jalea o extracto fluido, si son capsulas 3 al día**
- ✓ **Tratamiento: cada 2 horas**

Estudios:

Inhibición de la adhesión y replicación de diversos virus de la gripe y disminución de la sintomatología durante la epidemia de Panamá en 1995

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9395631>

8. **Otras plantas que han demostrado efecto frente a infecciones víricas severas como SARS, HVI, Ébola por el mecanismo de unión de la D-Manosa lectina (binding)-**

- ✓ *Urtica dioica- Ortiga verde*
- ✓ *Moringa*
- ✓ *Puerro – Allium porrum*

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0166354207002380>

9. **Algas y sus polisacáridos con acción antivírica- Las algas medicinales como la Fucus, Algas Rojas, Kombu, microalga Chlorella y cianobacteria Spirulina que sí tenemos accesos también pueden ser interesantes , todas ellas aparecen en el estudio abajo.**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4592888/>

Otras algas y principios activos interesantes:

Algas – principalmente Griffithsia sp- algas rojas Nueva Zelanda que no se puede comprar en ningún lado y como principio activo aislado esta patentado desde 2006 por EUA-U.S. Patent #US 8088729 B2.

Botanica- bioquímica

<https://www.uniprot.org/uniprot/P84801>

Artículo:

<https://plantmedicines.org/red-algae-extract-treats-ebola-and-hiv-sars-and-hcv/>

No es posible adquirir en el mercado ninguna alga de esta especie.

10. Aceites esenciales, en caso de infección la mejor opción antivírica :

Aceites esenciales con gran potencia antivírica:

- 1- *Ravintsara- Cinnamomum camphora*
- 2- *Árbol de Té: Melaleuca alternifolia*
- 3- *Ajedrea – Satureja montana*
- 4- *Eucalyptus radiata*
- 5- *Tomillo quimiotipo tuyanol – (Thymus vulgaris – qt tujanol)*
- 6- *Lavandula latifolia*
- 7- *Laurel- Laurus nobilis*

Tratamiento:

Cualquiera de estos aceites:

- ✓ 2 gotas diluidas en una cucharada de postre de aceite de oliva o miel –
- ✓ **en sinergia – por ejemplo:**
 - 35 gotas de Ravintsara o Eucalyptus radiata
 - 35 gotas de Laurel
 - 20 gotas de Ajedrea
 - 35 gotas de Árbol de Té
 - 35 gotas de Lavandula latifolia
 - Todo en un gotero, 2 gotas 3 x al día – si la infección no se da pues hacer 4-5 x por 3 días máximo.
 - Nota: este tratamiento no es apto para niños hasta 13- 14 años-

Otra opción son las **cápsulas de Orégano de Pranarom**- se toman 2 junto con las comidas: desayuno, comida y cena. Máximo 10 días seguidos (lo ideal son 5 días, descansa 2, otros 5 días, descansa 2 y otros 5 días, entonces pausar por 1 semana.

VÍA TÓPICA E INHALACIÓN

Aparte de éstos, los aceites de Ravintsara, Árbol de Té y Eucalyptus radiata pueden ser utilizados directamente en la piel zona de pecho y pulmones o inhalados desde las manos:

- ✓ Se ponen 2 gotas en las manos y luego se inhala por nariz y boca, lo que queda esparcir sobre el pecho o espalda.
- ✓ 3-5 x al día.
- ✓ La inhalación penetra hasta bronquios y pulmones teniendo una acción directa.

Precauciones / Contraindicaciones:

- El aceite de orégano es muy potente y puede causar disturbios gástricos.
- En hipótesis alguna se debe tomar sin esta encapsulado ya que puede erosionar el esófago.
- Los aceites esenciales son sustancias súper concentradas y por ello con una inmensa capacidad y eficacia terapéutica y también pueden ser muy tóxicos, así que si no eres aromaterapeuta siga siempre las instrucciones de los laboratorios y profesionales para un uso correcto.
- Los aceites esenciales no deben de ser agregados a agua hirviendo ya que el calor puede cambiar su composición molecular y bioquímica llevando a efectos indeseados, a no eficacia, y posible irritación de piel y mucosas.

Laboratorios Aceites Esenciales de confianza: Pranarom, Terpenics, Esential aroms (Intersa), Essenciales

Laboratorios, plantas medicinales y suplementos: Now, Codiet, Vitalart, Pinisan, Solaray, Soria Natural, Solgar, Health Aid, Douglas , Nutergia, GSN, CFN, KAL, Jarrow, Lamberts, Suravitasan, etc...

Evitar aquellas preparaciones con colorantes, conservantes y azúcar, es muy importante leer las etiquetas con atención, aunque las posologías indicadas no coincidirán con las de aquí debido a que son consideradas complementos nutricionales.

Este documento es meramente informativo . La autora no se responsabiliza por ningún uso de la información aquí compartida, permite copia y divulgación a gusto del que quiera!

¡SaluD!

Talita Lara

Naturópata - ISMET, Experta en Fitoterapia y Ortomolecular- UCAM, profesora de Fitoterapia y Ortomolecular ISMET- terapeuta y conferenciante, técnica y formadora .

www.talitalara.com