

PARA DIVULGAÇÃO IMEDIATA

Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular, 4 de junho de 2020

Personalize sua prevenção COVID-19, um protocolo ortomolecular por Michael J Gonzalez, NMD, PhD

(OMNS 4 de junho de 2020) Muito se tem falado sobre como prevenir a infecção pelo coronavírus Sars-Cov2 (COVID-19). Lavar as mãos, usar desinfetantes, manter distância física, usar uma máscara são bons conselhos de prevenção primária, mas pode-se dizer que um vírus em qualquer lugar é um vírus em toda parte. O Sars-Cov2 que produz o COVID-19 parece ter certas particularidades, como ser altamente infeccioso, sobreviver por longos períodos em diferentes superfícies e uma taxa de mutação bastante rápida, tudo o que aumenta as chances de se infectar e durar mais do que o normal para uma infecção viral. Como o vírus da gripe, o COVID-19 é transmitido de pessoas infectadas para outras por meio de fluidos respiratórios.

Então o que nós podemos fazer? A maioria dos indivíduos que realmente tem complicações quando infectados por Sars-Cov2 tem um sistema imunológico comprometido, aparentemente devido a dois fatores principais:

1. Comorbidades (obesidade, diabetes, câncer, doenças cardíacas).
2. Insuficiências ou deficiências de nutrientes.

O sistema imunológico é um dos sistemas mais complexos do nosso corpo, exigindo várias etapas metabólicas para seu funcionamento adequado. Além disso, suas múltiplas etapas metabólicas requerem muitas enzimas que precisam de numerosos cofatores (vitaminas e minerais). Se esses cofatores não forem fornecidos em um nível ideal, o sistema imunológico não será capaz de responder adequadamente para nos defender de organismos invasores e vírus.

O coronavírus Sars-Cov2 é um vírus de RNA com picos em seu capsídeo ou revestimento de proteína. A proteína spike do vírus utiliza a enzima conversora de angiotensina 2 (ACE2) como seu receptor de superfície celular e afeta órgãos como pulmão, intestino e coração com grande número desses receptores.

As manifestações clínicas mais comuns da COVID-19 são febre, tosse e dispneia. Outros sintomas relatados incluem dor de garganta, mialgia, fadiga, dor de cabeça e diarreia. A perda do olfato e do paladar também foi relatada como características distintivas dessa doença viral. A maior parte dos danos críticos e fatais que ocorrem com essa infecção se deve à tempestade de citocinas induzida pelo vírus.

A tempestade de citocinas se refere a uma liberação excessiva e descontrolada de citocinas pró-inflamatórias que regulam significativamente as espécies oxidativas reativas que destroem os tecidos. Em doenças infecciosas, a tempestade de citocinas geralmente se origina

da área infectada, espalhando-se pela corrente sanguínea. Danos foram relatados para os alvéolos nos pulmões, onde ocorre a troca gasosa entre O₂ e CO₂, para os sistemas vasculares que transportam O₂ por todo o corpo e para as hemácias que transportam o O₂. Isso explica porque a dificuldade respiratória e a sepse ocorrem em vários pacientes com COVID-19, o que aumenta a necessidade de cuidados intensivos e respiradores e aumenta o risco de morte. Necrófagos de espécies reativas de oxigênio, como vitamina C e outros antioxidantes, podem desempenhar um papel importante na minimização da tempestade de citocinas e na prevenção de danos aos tecidos.

Para evitar danos aos tecidos e diminuir o risco de morte, devemos preparar o sistema imunológico para funcionar de forma mais rápida e eficaz! Somente tendo um sistema imunológico forte e preparado você será capaz de se proteger e reduzir o risco de infecção. Portanto, aqui estão algumas recomendações para otimizar seu sistema imunológico para ajudá-lo a combater com mais eficácia qualquer infecção viral. Este protocolo não impedirá que você se infecte, mas fornecerá a seu corpo os cofatores necessários para amenizar muitas das complicações graves da doença.

Protocolo de prevenção ortomolecular COVID-19

Comida:

Siga uma dieta rica em alimentos integrais ricos em antioxidantes (frutas cítricas, iogurte, amêndoas, espinafre, alho e cebola, gengibre, brócolis, pimentão vermelho, etc.)

- Dieta pobre em açúcar e pobre em carboidratos simples e refinados
- Limitar refeições processadas
- Coma mais vegetais, frutas e nozes.
- Hidrate bem com água! (Seu peso em libras dividido por 16 dá-lhe o número de 8 onças xícaras de ingestão diária)

Estilo de vida:

- Dormir 8 horas
- Faça exercícios pelo menos 3 vezes por semana
- Relaxamento: medite, ouça música, leia um livro

Suplementação recomendada (básica): Tome suplementos de otimização imunológica. Existem vários suplementos que você pode tomar para melhorar sua imunidade a doenças.

1. Multivitamínico e mineral, um por dia
2. Vitamina C 1.000 mg, três vezes ao dia, reduza se causa efeito laxante.
3. Vitamina D 2.000 - 5.000 IU diariamente, dependendo do peso corporal, 10.000 IU diariamente durante as primeiras 2 semanas
4. Zinco 30 mg por dia
5. Magnésio 500 mg por dia (na forma de malato, citrato ou cloreto)
6. Selênio 200 mcg por dia (também contido em muitos suplementos multivitamínicos)
7. Probióticos > 30 bilhões por dia
8. Quercetina 500 mg por dia

9. NAC (N-acetil-cisteína) 500 mg por dia
10. Melatonina 1-5 mg por dia, dependendo da tolerância e necessidade individual

Outros suplementos sugeridos: Echinacea, astragalus, rhodiola, maitake, shitake, gengibre, alho, sabugueiro, vitamina A, ácido lipóico, CoQ10, vitamina E (tocoferóis mistos com todos os quatro tocotrienóis).

Um pequeno resumo sobre a vitamina C como antiviral

A vitamina C tem 11 mecanismos antivirais e deve ser a primeira linha de defesa contra qualquer doença viral, incluindo COVID-19. A vitamina C tem funcionado contra todos os vírus, incluindo gripe, pneumonia e até poliomielite. COVID-19 é uma doença contagiosa muito grave. Mas o contágio de um vírus depende muito da suscetibilidade do hospedeiro. Está bem estabelecido que os baixos níveis de vitamina C aumentam a suscetibilidade aos vírus. Deve-se enfatizar que apenas 200 mg de vitamina C por dia resultou em uma redução de 80% nas mortes entre pacientes com doenças respiratórias hospitalizados gravemente enfermos. Drs. Frederick R. Klenner e Robert F. Cathcart trataram com sucesso a gripe e a pneumonia com doses muito altas de vitamina C. Uma pandemia de coronavírus pode ser interrompida com o uso imediato e generalizado de altas doses de vitamina C. Insuficiência orgânica aguda, especialmente a insuficiência pulmonar (síndrome do desconforto respiratório agudo, SDRA) é a principal causa de fatalidade do COVID-19. Como mencionado acima, o estresse oxidativo significativamente aumentado devido à rápida liberação de radicais livres e citocinas, etc. é a marca registrada da SDRA, que leva a lesão celular, falência de órgãos e morte.

Escorbuto induzido

Todos os efeitos causados pelo ataque de Sars-Cov-2 no corpo envolvem o esgotamento do ácido ascórbico. Quando o corpo não tem mais ácido ascórbico suficiente devido ao estresse de doenças, o corpo adquire a condição chamada "escorbuto induzido", na qual pode manter seus órgãos por mais tempo. No escorbuto, o sangramento de capilares danificados e falência de órgãos ocorre em todo o corpo. A depleção do ácido ascórbico também resulta em falha do sistema imunológico e desabilita a recuperação da função metabólica, o que pode levar a patologias graves e letais, como SDRA, sepse e falência de múltiplos órgãos. Uma aplicação rápida de vitamina C intravenosa em altas doses pode reverter o escorbuto induzido, interromper a tempestade de citocinas e, por fim, salvar a vida de pacientes com COVID-19 em estado crítico.

Referências:

Crisci CD, Arduzzo LRF, Mossuz A, Müller L (2020) A Precision Medicine Approach to SARS-CoV-2 Pandemic Management. Curr Tratar Opções Alergia. 8 de maio de 2020: 1-19. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32391242>

Jayawardena R, Sooriyaarachchi P, Chourdakis M, et al. (2020) Aumento da imunidade em infecções virais, com ênfase especial em COVID-19: Uma revisão. Diabetes Metab Syndr. 14: 367-382. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32334392>

Hemilä H. (2003) Vitamin C and SARS coronavirus. J Antimicrob Chemother. 52: 1049-1050. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14613951>

McCarty MF, DiNicolantonio JJ. (2020) Os nutracêuticos têm potencial para aumentar a resposta do interferon tipo 1 a vírus de RNA, incluindo influenza e coronavírus. Prog Cardiovasc Dis 2020 12 de fevereiro. Doi: 10.1016 / j.pcad.2020.02.007. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32061635>

Saul AW. (2020) Tratamento nutricional do coronavírus. Serviço de Notícias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v16n06.shtml>

Hunt C, Chakravorty NK, Annan G, et al. (1994) Os efeitos clínicos da suplementação de vitamina C em pacientes idosos hospitalizados com infecções respiratórias agudas. Int J Vitam Nutr Res 64: 212-219. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7814237>

Klenner FR. (1971) Observações sobre a dose e administração de ácido ascórbico quando empregado além do intervalo de uma vitamina na patologia humana. J Applied Nutrition 23: 3,4. <http://www.doctoryourself.com/klennerpaper.html> <http://orthomolecular.org/library/jom/1998/pdf/1998-v13n04-p198.pdf>

Klenner FR. (1948) Pneumonia por vírus e seu tratamento com vitamina C. J South Med Surg 110: 36- https://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/194x/klenner-fr-southern_med_surg-1948-v110-n2-p36.htm .

Klenner, FR. (1951) Doses massivas de vitamina C e as doenças virais. J South Med and Surg, 113: 101-107. https://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/195x/klenner-fr-southern_med_surg-1951-v103-n4-p101.htm

Todos os papéis do Dr. Klenner estão listados e resumidos em:

Smith LH (1991) Clinical Guide to the Use of Vitamin C. Life Sciences Press, Tacoma, WA, 1991. ISBN-13: 978-0943685137. http://www.seanet.com/~alexs/ascorbate/198x/smith-lh-clinical_guide_1988.htm

Cathcart RF. (1981) Vitamin C, titulando para tolerância intestinal, anascorbemia e escorbuto induzido agudo. Med Hypotheses. 7: 1359-1376. <http://www.doctoryourself.com/titration.html>

Cathcart RF. (1993) A terceira face da vitamina C. J Orthomolecular Med, 7: 197-200. http://www.doctoryourself.com/cathcart_thirdface.html

Cathcart RF. (1981) Vitamin C, titulando para tolerância intestinal, anascorbemia e escorbuto induzido agudo. <http://www.doctoryourself.com/titration.html>

Cathcart RF. (1994) Tratamento de doenças infecciosas com doses massivas de vitamina C. http://www.doctoryourself.com/cathcart_C_summary.html

Artigos adicionais do Dr. Cathcart estão postados em http://www.doctoryourself.com/biblio_cathcart.html

Marik PE, Khangoora V, Rivera R, Hooper MH, Catravas J. (2017) Hidrocortisona, vitamina C e tiamina para o tratamento de sepse grave e choque séptico: um estudo retrospectivo antes e depois. Peito. 151: 1229-1238. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27940189>

Fowler III AA, Kim C, Lepler L, et al. (2017) Vitamina C intravenosa como terapia adjuvante para síndrome do desconforto respiratório agudo induzida por enterovírus / rinovírus. World J Crit Care Med. 6: 85-90. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28224112>

Gonzalez MJ, Berdiel MJ, Duconge J, Levy TE, et al. (2020) Vitamina C em Dose Elevada e Influenza: Um Relato de Caso. J Orthomolec Med. 33: 1-3. <https://isom.ca/article/high-dose-vitamin-c-influenza-case-report>

Pierce M, Linnebur SA, Pearson SM, Fixen DR (2019) Dose ideal de melatonina em adultos mais velhos: uma revisão clínica da literatura. Sr Care Pharm 34: 419-431. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31383052>

Medicina nutricional é medicina ortomolecular

A medicina ortomolecular usa terapia nutricional segura e eficaz para combater doenças. Para mais informações: <http://www.orthomolecular.org>