

## **CORONAVIRUS**

### **SARS COV 2 – COVID 19 UPDATE**

#### **Vitamina C:**

La vitamina C podéis tomarla como queráis, en comprimidos, zumo de cítricos o añadiendo unas gotas de limón en cada vaso de agua que bebáis. Se están usando ya en diversos países dosis intravenosas altas para el tratamiento de la enfermedad.

#### **Vitamina D:**

La Vitamina D, la tomaremos en suplementos y en dosis de 5.000 o incluso 10.000 U al día. Por supuesto que todo lo que podamos estar al sol, al aire libre, este o no nublado, es vital e importante también. La Vitamina D tiene efectos anti inflamatorios por la misma vía que utiliza el Omega 3 EPA

#### **Micoterapia:**

Como os decía en la última entrega, debería ser principalmente con los extractos de los hongos Cordyceps ( Hongo de la oruga ) o Coriolus Versicolor ( Cola de Pavo ) por ser los que más actividad anti viral tienen.

#### **Risoterapia:**

Todo lo que podáis reiros en estos momentos, influirá en vuestras defensas ( no es cuestión ahora de explicar a qué nivel molecular se ve esto ). Hay que echar mano de la filmoteca para rescatar todas aquellas películas que nos hicieron reír en su día, y dedicar al menos una hora al día a repetir esa experiencia. Podéis leer el libro “Anatomía de una enfermedad” de Norman Cousins, donde se expone a propósito de un caso real los efectos curativos de la risa y la Vitamina C a altas dosis.

### **Dormir bien:**

Aquellos que tengáis problemas para conseguir un mínimo de horas de sueño profundo, deberías tomar Melatonina de dosis alta, de 5 , 10mg o superior y de acción prolongada. No solo porque el sueño profundo es vital para reparar el DNA, sino porque la potente acción anti oxidante de la Melatonina nos protegerá de las deletéreas acciones del virus a nivel celular.

### **Irrigación nasal:**

Como ya decíamos en el PDF dedicado al Coronavirus, la práctica de la higiene nasal con suero salino es fundamental para evitar que el virus anide en el epitelio respiratorio nasal, si podéis hacer esto dos veces al día mejor aún.

### **Hidroxicloroquina + Azitromicina + Zinc:**

La cloroquina, un antipalúdico y la Azitromicina, un antibiótico, se sabe de sobra que son efectivos contra el coronavirus, no es un descubrimiento de última hora, y ambos intervienen en distintos momentos de la invasión del virus en las células, y aunque ha habido informaciones contradictorias, lo cierto es que donde se están utilizando están obteniendo resultados positivos. Su momento ideal de aplicación es al principio de la enfermedad, no en estados avanzados, y en la India se habla incluso de tomar la cloroquina como profiláctica. Aquí ha sido confiscada por las autoridades sanitarias, y ya no se puede encontrar en las farmacias. Como efecto secundario a tener en cuenta de ambos fármacos, pueden provocar alteraciones del ECG y de hecho se debe monitorizar el corazón. La pauta propuesta por el Dr. Vladimir Zelenco de New York es la siguiente: Dolquine 200mg 2 veces por día durante 5 días + Azitromicina 500 mg 1 día seguido de 250 mg al día cuatro días más + Sulfato de Zinc 220 mg al día durante 5 días.

### **Artemisia Annu:**

En infusión de 5 gr dejada reposar 30 minutos y tomada 2 veces al día, esta planta tiene la misma actividad que la Cloroquina, y debería ser posible encontrarla aquí. No la confundáis con la Artemisia Absinthium planta mediterránea con la que se hace el licor de Absenta.

### **Antihipertensivos e Ibuprofeno:**

Los antihipertensivos del grupo IECA ( los acabados en...sartán ) y ARAlI ( los acabados en...pril ), así como el Ibuprofeno, se han asociado a una mayor severidad del COVID19, sin embargo, el consenso a día de hoy es no interrumpir su uso, si bien el Ibuprofeno es mejor sustituirlo por Paracetamol. No obstante los que estéis tomando estos fármacos podéis sugerir a vuestro médico los sustituya por antagonistas del calcio.

En mi comunicación anterior ya apuntaba que el virus estaba utilizando el receptor ACE para entrar en la célula y por lo tanto su bloqueo con estos fármacos podría ser beneficioso, sin embargo lo que ocurre es que se trata de otro receptor, el ACEII, y al bloquearlo la célula sobre expresa más receptores y de ahí su efecto perjudicial. Aun así, no hay aún consenso y las recomendaciones son no dejar de tomarlos.

### **Inmunomodulación:**

A estas alturas ya habéis visto todo el vídeo del médico internista de Granada Dr.Callejas, explicando lo que es la tormenta inflamatoria que desencadena el macrófago al entrar el virus en el epitelio alveolar y cómo es esta tormenta la que destruye el alveolo. Luego supongo lo habréis conectado con lo que os decía en mi último PDF sobre lo importante que es modular la respuesta inmune del organismo, así que podéis elegir entre que os pongan Dexametasona cuando estéis ingresados como muy bien dice él, o tomar Cannabidiol ( CBD ) con o sin Cannabigerol (CBG), cuando aun estáis en casa sanos, por si acaso. Como ahora no podemos conducir, no debemos preocuparnos por ningún control de carretera donde nos

hagan un test de drogas y podría ser una buena ocasión para los que queráis tomar estos cannabinoides por primera vez.

### **Ácidos grasos poli insaturados de cadena larga ( Omega 3):**

Los que me seguís desde hace tiempo ya sabéis la importancia que tiene para nuestra salud la toma diaria de estos ácidos grasos, por lo que nos vamos a incidir en lo mismo aquí. Solo deciros que de los dos ácidos Omega3, el DHA y el EPA, es éste último el que más nos interesa como anti inflamatorio, y hay casas que producen ambos por separado, aun así, es mejor tomar Omega 3 de cualquier forma, que no tomarlos de ninguna, y sabéis que a mí me gusta más usar los aceites de mesa de cáñamo, lino, colza o nuez.

### **Respiración Integrativa:**

Imagino también habréis oído que un sencillo test a domicilio es tomar aire y mantenerlo durante un tiempo lo más prolongado que podáis, entre 15-20 segundos y verificar que podéis hacerlo bien sin picor ni toser. Aprovechando esto, no estaría mal que practicarais un técnica de respiración integrativa básica como la 4-7-8 (4 seg. inspiración, 7 seg. mantener, 8 seg. espiración), repetida 3 veces y hacerlo 2 o tres veces al día, pero siempre al dormir y despertar. Es un ejercicio para los músculos inspiratorios y espiratorios, para los alveolos, para controlar la presión arterial y el ritmo cardiaco y mantener una buena oxigenación arterial, además de otras cosas que no es el caso comentar ahora.

**Copyright Dr. Cedro**



