

La terapéutica Puede Ayudarle a Mantenerse Fuera del Hospital

(Caja de herramientas virales)

El uso de la terapia adecuada puede ayudar a mantener suprimidos los síntomas de un virus y la posible necesidad de hospitalización (así como mucha miseria). Publiqué una solicitud de información en Facebook sobre terapias que las personas consideraron que funcionaron bien en su experiencia con COVID-19 (gracias a todos por enviar sus experiencias y remedios de elección). Hay muchos otros (además de la lista a continuación) que llegaron, pero hice lo mejor que pude para condensarlos. Lo siguiente se basa en mi investigación y opinión y en lo que me gustaría usar y hacer personalmente.

Mi lista rápida de herramientas para el COVID-19 sería: vitamina C, vitamina D, zinc, melatonina, saúco y aspirina, Ivermectina (esteroide inhalador para el asma, Zyrtec y Mucinex en caso de que las condiciones empeoren), mucha hidratación, solo Coma alimentos blandos y fáciles de absorber (para que la energía digestiva normal utilizada pueda usarse para luchar contra el invasor).

Vitamina C: ayuda al buen funcionamiento del sistema inmunológico.

Vitamina D: La vitamina D puede modular las respuestas inmunes innatas y adaptativas. La deficiencia de vitamina D se asocia con una mayor autoinmunidad y una mayor susceptibilidad a las infecciones.

Zinc: es fundamental para el desarrollo y la función de las células inmunitarias y se ha demostrado que acorta la duración de los resfriados. Parece hacer esto posiblemente evitando que el virus se replique. Los Institutos Nacionales de Salud (NIH) consideran que 40 mg de zinc al día es la dosis límite superior para adultos y 4 mg de zinc al día para bebés menores de 6 meses.

No utilice zinc intranasal: esta forma de zinc se ha relacionado con la pérdida del sentido del olfato.

Quercetina: 250-500 mg dos veces al día durante 5 días. (Ayuda al cuerpo a utilizar el zinc).

Melatonina: mejora la inmunidad tanto innata como celular.

Resumen de NIH: La melatonina tiene el valor terapéutico potencial para mejorar la función inmune en personas de edad avanzada y en pacientes en estado inmunocomprometido.

Saúco: La baya del saúco (*Sambucus nigra*) se utiliza principalmente como suplemento para tratar los síntomas del resfriado y la gripe. Su historia como medicina se remonta al año 400 a.C. Hipócrates, el "padre de la medicina", llamó al saúco su "botiquín". En la medicina natural/tradicional, la baya del saúco se considera una de las plantas más curativas del mundo.

Té verde: parece tener el potencial de bloquear las distintas fases de infección de las células sanas, debilitando así el virus y reduciendo la duración de los síntomas parecidos al resfriado y la fiebre.

Aspirina: COVID-19 puede causar una afección inflamatoria de los pulmones y coagulación de la sangre (la aspirina es a la vez antiinflamatoria y anticoagulante). Tomaría aspirina varias veces al día con la comida. Hubo bastantes que también usaron Tylenol y pareció gustarles.

Mucinex: fue uno de los medicamentos de venta libre más mencionados y parece dar muy buenos resultados según los comentarios que recibí. Parece ayudar simplemente diluyendo y aflojando la mucosidad en las vías respiratorias y eliminando la congestión y, al hacerlo, facilita la respiración. (400 mg 3 veces al día).

Pépsido (famotidina): parece realmente mostrar potencial para ayudar a controlar la producción de histamina, por lo que parece combatir la tormenta de citoquinas que causa dificultad para respirar. (20 mg 1-2 veces al día).

Zyrtec (Cetirizine): es un antihistamínico que se usa para aliviar los síntomas de alergia como ojos llorosos, secreción nasal, picazón en ojos/nariz, estornudos, urticaria y picazón. Funciona bloqueando cierta sustancia natural (histamina) que produce su cuerpo durante una reacción alérgica.

Inhalador Symbicort (Budesonida): se llaman preventivos. Actúan calmando su sistema inmunológico. Esto reduce la hinchazón de los pulmones que dificulta la respiración. Si la budesonida no está disponible, otros inhaladores de esteroides parecen funcionar también.

Hidroxicloroquina (Plaquenil): parece seguir siendo el favorito para controlar la respuesta inmune. No lo usaría en combinación con el Z-Pack.

Ivermectina: La ivermectina es un fármaco de amplia bioactividad y se utiliza desde hace más de 30 años para el tratamiento de infecciones parasitarias en humanos. Se está considerando como el posible fármaco diana para el SARS CoV-2 y se está investigando exhaustivamente en ensayos clínicos. Solía vender esto en nuestra tienda familiar (hace unos 30 años) en forma de tabletas antiparasitarias para ganado y gusanos del corazón para perros y hasta esa fecha o desde entonces no he visto nada parecido en una empresa de ciencias animales. También está aprobado para uso humano y ha ganado un premio Nobel. ¿Podría tener un valor secundario como el medicamento contra la malaria creado hace más de 50 años que se receta en gran medida para la artritis reumatoide y se usa como tratamiento para el lupus (y sí, me refiero al que fue aplastado como terapéutico para el COVID-19... .Hidroxicloroquina)? Sí, creo que podría y las investigaciones de todo el mundo han demostrado lo que parecen ser resultados muy positivos.

Colchicina: Antiinflamatorio. La colchicina se usa para prevenir ataques de gota y también parece tener un efecto controlador sobre la respuesta inmune en los pulmones (dado que se usa cuando ocurren ataques de gota, debería tener un efecto rápido).

Nota: No recomendaría usar Pepsid (famotidina), hidroxicloroquina o Zyrtec en combinación (sino elegir uno), ya que todos parecen funcionar para controlar la respuesta inflamatoria (tormenta de citoquinas).

La tormenta de citoquinas suena mal (y parece ser el principal culpable de enviar personas al hospital debido a dificultades para respirar). Sin embargo, este es su sistema inmunológico tratando de matar al invasor, por lo que no desea desactivar completamente la respuesta. Simplemente no quieres que la respuesta inmune te mate con una batalla demasiado intensa con el invasor.

Hidratación: Beba Pedialyte, Gatorade Zero, Powerade Zero, agua con electrolitos, agua con limón (y un poco de miel), té de menta, sidra de manzana y té verde son buenos líquidos para mantenerse hidratado y tienen buen sabor tibio/caliente. En la medida de lo posible, evita comer o beber cualquier cosa fría (tu cuerpo debe calentarlo

hasta alcanzar la temperatura corporal y esto requiere energía). Me gusta beber líquidos y sopas tibios/calientes para ayudar al proceso de sudoración.

Dieta: alimentos calientes y fáciles de digerir (como sopas) para evitar que el cuerpo gaste mucha energía en la digestión, sino en aplastar el virus y expulsarlo del sistema.

Otras cosas para agregar: cuando tenga presión sobre los pulmones, permanezca vertical tanto como sea posible y acuéstese boca abajo o de lado cuando descansa o duerma. Utilice un humidificador para contrarrestar el calor seco en la casa, probióticos, oxímetro de pulso (para comprobar el oxígeno), espirómetro (o globos) para ejercitar los pulmones.

Para mejorar el síndrome post COVID: complejo vitamínico B, suplemento de Omega-3.

Espero que esto ayude a brindarle a usted y a su familia la terapia necesaria para suprimir los síntomas hasta que su sistema inmunológico mapee el virus (para la producción de anticuerpos).

Yoder Wade

Master Trainer y Especialista en Nutrición Fitness

Puede descargar una copia de esto en www.wadeyoder.com o enviar una solicitud a wadeyoder@icloud.com