

# COVID -19



kit de Supervivencia

por **Mónica Gómez Santos**  
terapeuta holística

<https://www.terapiaclark.es>

\*\*\* última actualización 1 de septiembre 2020 \*\*\*

© Derechos reservados 2020. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o distribución de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la Ley.

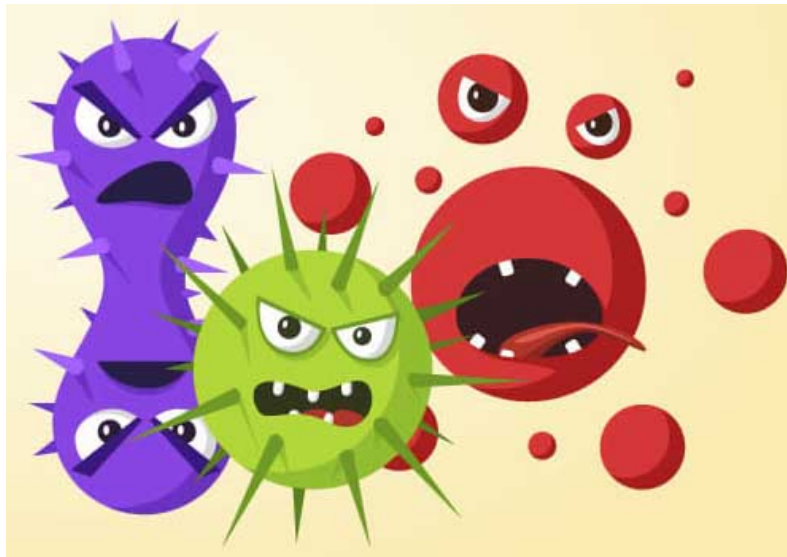
# **CORONAVIRUS: KIT de SUPERVIVENCIA**

## **Como sobrevivir al coronavirus y no morir en el intento**

### **¿Qué es un virus?**

Son agentes infecciosos que cuentan con material genético propio (ADN o ARN). Están rodeados por una cubierta formada por proteínas o lípidos (grasas) como el coronavirus responsable de la pandemia actual (de ahí que el jabón sea su principal enemigo)

- Los virus son 100 veces más pequeños que las bacterias. Su diminuto tamaño les posibilita entrar dentro de las células.
- No se les considera seres vivos.
- Son parásitos intracelulares que necesitan penetrar en el interior de las células de humanos o animales para reproducirse.



Empecemos por aclarar que dado que nos enfrentamos a un nuevo virus desconocido hasta hace apenas unos meses (se detectó en diciembre del año pasado, de ahí que la infección que provoca se haya bautizado como COVID-19), y a pesar del esfuerzo conjunto de cientos de investigadores de todo el mundo, aún no se ha encontrado ni una cura definitiva ni una vacuna para inmunizar a la población. Aún es pronto. No se ganó Zamora en una hora.

### **La paradoja de las Vacunas**

Se calcula que la vacuna contra el coronavirus no estará lista antes del próximo año. Algunos expertos, como el Dr Mercola, no han tardado en hacerse eco de los peligros que podría ocasionar el apresurarse a lanzar una vacuna al mercado sin los ensayos clínicos previos requeridos que garanticen la seguridad e inocuidad de la misma en los diferentes sectores de la población. 1

“Vísteme despacio que tengo prisa” nos dice el sabio refranero español.

Además las vacunas no son en general la panacea que nos han hecho creer. De hecho no implican inmunidad total ante el patógeno contra el que se haya diseñado la vacuna.

Sin ir más lejos la vacuna de la gripe. Gripe que muchas personas pillan cada año a pesar de vacunarse religiosamente siguiendo las recomendaciones de las autoridades competentes.

Y para más inri “muchas veces es peor el remedio que la enfermedad” como en el caso de la susodicha vacuna pues un estudio realizado en enero y publicado en Vaccine, una prestigiosa revista especializada en Vacunas, encontró que la vacuna de la gripe puede aumentar el riesgo de otros virus respiratorios como el coronavirus hasta un 30%.<sup>1,2</sup>

Por eso no solo no resulta beneficioso vacunarse de la gripe como se recomendó en los inicios de la epidemia en algunos medios como protección frente al coronavirus

Y como estarás pensando, las personas mayores con mayor riesgo de complicaciones en caso de infección de coronavirus son también las más vacunadas de la gripe.

Roguemos que esta pandemia, como temen muchos expertos, no sirva de excusa para recortar nuestras libertades en materia de salud e instaurar la vacunación obligatoria<sup>7</sup> como ya ha ocurrido en algunos estados de USA, o en Italia (coincidencia?) hace unos años, uno de los países con más fatalidades que China donde se originó la pandemia<sup>3</sup>

Y en general todo tipo de libertades como ya está ocurriendo en USA donde el gobierno ha empezado a “secuestrar” niños con progenitores de alto riesgo como, por ejemplo, sanitarios con la excusa de protegerles del virus<sup>4</sup>

Por otro lado es esencial comprender que la vacuna será efectiva solo para una mutación del COVID-19, pero como es sabido estos virus mutan rápidamente.

De ahí que la vacuna de la gripe estacional tenga una tasa de eficacia muy baja, al desconocerse en el momento de la fabricación la cepa prevalecerá ese año.

Esta semana científicos finlandeses han detectado 40 variantes.

Sin ir más lejos en nuestro país se han detectado en Valencia una mutación del virus que inició la pandemia en China<sup>5</sup>

A principios del mes de marzo ya fue detectada una segunda cepa en China<sup>6</sup>

Sin embargo, la inmunidad natural de por vida que se produce tras el contagio del virus sería efectiva para TODAS las mutaciones del virus actuales o futuras.

1 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/03/24/vacuna-contra-el-coronavirus-eludira-pruebas-de-seguridad.aspx>

2 <https://www.greenmedinfo.com/blog/prestigious-vaccine-journal-flu-vaccine-increases-coronavirus-infection-risk-36-3>

3. <https://vacunasaep.org/profesionales/noticias/italia-hace-obligatorias-10-vacunas>

4 <https://healthimpactnews.com/2020/children-being-medically-kidnapped-from-parents-due-to-coronavirus-scare/>

5 [https://en.as.com/en/2020/03/17/football/1584450902\\_468482.html](https://en.as.com/en/2020/03/17/football/1584450902_468482.html)

6 <https://fortune.com/2020/03/04/coronavirus-mutating-second-strain-covid-19-wuhan-china/>

7 <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2020/03/24/national-vaccine-plan.aspx>

## Conoce al enemigo

Aunque los medios de comunicación se refieran al virus como COVID-19 en realidad este término se refiere a la enfermedad que desencadena el virus SARS-CoV-2.

Se trata de un virus tipo ARN de la familia de los coronavirus, de ahí las siglas Co-V. El material genético de los virus ARN, al no poseer ADN propio, es el ácido ribonucleico (ARN).

El genoma del COVID-19, que ya ha sido decodificado, es muy similar al del SARS-CoV (o SARS-CoV-1) que provocó la epidemia de neumonía aguda en 2003, que también se originó en China. Ambos pertenecen a la subfamilia de los betacoronavirus y comparten un 86% de su genoma.

Otro pariente conocido es el MERS-CoV, responsable de la epidemia del 2012 que se originó en Oriente Medio.

Los virus responsables de los resfriados invernales y la gripe común son también “parientes” menos letales de la misma familia.

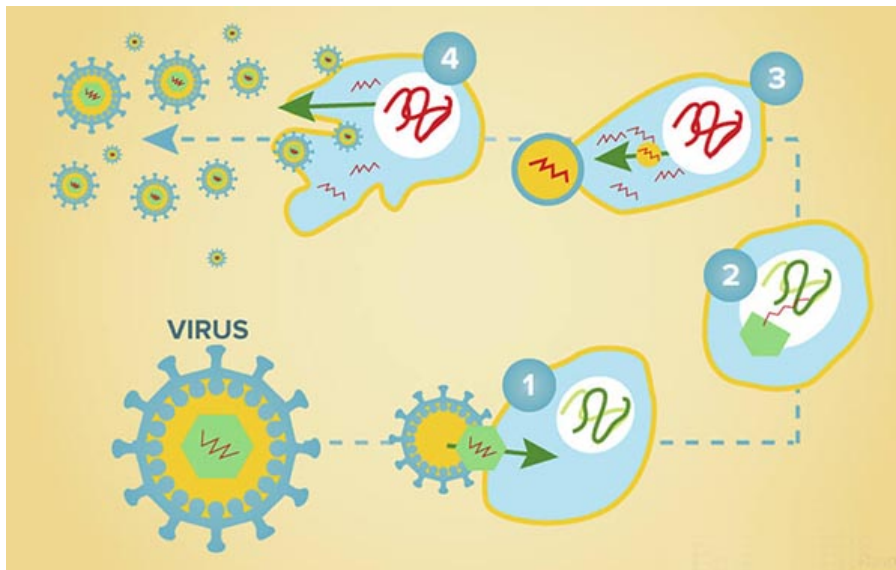
Todos los coronavirus se caracterizan por atacar al sistema respiratorio.

Hecha esta aclaración a partir de ahora utilizaré los términos más familiares COVID-19 o coronavirus, a pesar de no ser rigurosamente exactos.

Un virus RNA no cuenta con ADN propio y para reproducirse (proceso que se conoce como replicación viral) necesita entrar en las células. Tras la invasión utiliza impunemente nuestro ADN para reproducirse. Continuará reproduciéndose hasta que exceda la célula no pueda contener más virus y explote capacidad de la célula y explote. Una vez destruida las células los virus quedarán libres e intentarán infectar otras células. Por tanto aunque te hayas infectado con el coronavirus tan solo resulta problemático si el virus consigue entrar en tus células.

REPITO, el virus permanece inactivo, es decir, NO es dañino si no consigue penetrar en las células. Un ejemplo típico sería el virus del herpes que solo se activa cuando bajan las defensas del sistema inmune.

Una vez que ha infectado las células **en menos de 24 horas el virus puede generar hasta 100.000 copias de sí mismo.**



## Descubierto los mecanismos de actuación del virus

Se han descubierto hasta el momento 4 rutas por las que el COVID-19 infecta las células sanas. De la que más se está hablando es la de los receptores ACE<sup>2</sup>.

### Receptores ACE2

Una de ellas es valiéndose de los receptores ACE2 (enzima convertidora de angiotensina II) situados en la membrana exterior de las células <sup>1, 2, 3, 5</sup>.

Si te fijas en la imagen el virus está rodeado de una especie de “puntas” denominadas proteínas S (del inglés spike). Por su morfología estas “llaves” encajan a la perfección en la “cerradura” de los receptores ACE2, lo que les abre la puerta de entrada a la célula.

La boca y los pulmones son los que más número de receptores ACE tienen.

Seguido de los vasos sanguíneos, corazón, riñones e intestino, de ahí que entre las personas de mayor riesgo de infección grave se encuentren las que sufren de tensión alta<sup>6</sup>, diabetes<sup>7</sup> y enfermedades coronarias y cerebrovasculares<sup>4</sup>

1 Structure analysis of the receptor binding of 2019-nCoV *Biochem Biophys Res Commun.* 2020;S0006-291X(20)30339-9. doi:10.1016/j.bbrc.2020.02.071

2 The emerging role of ACE2 in physiology and disease. *J Pathol.* 2007;212(1):1–11. doi:10.1002/path.2162

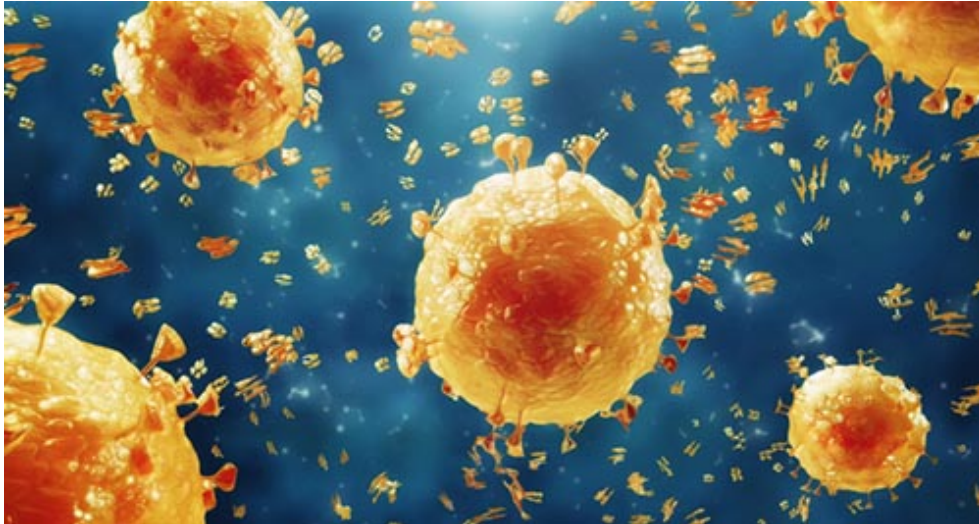
3 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14647384>

4 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/03/31/efectos-del-ibuprofeno-en-la-salud.aspx>

5 <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/path.1570>

6 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/06/28/hipertension-duplica-muerte-por-covid.aspx>

7 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/05/10/aumento-de-azucar-en-sangre.aspx>



## Cómo mata el coronavirus

Aunque sin el sistema inmune la batalla contra el coronavirus estaría perdida de antemano, es el exceso de citocinas, denominado tormenta de citocinas, la causa más frecuente de fallecimiento, no el virus en sí.<sup>1</sup>

Las citocinas, proteínas que produce el sistema inmune, ayudan a coordinar el ataque en caso de infección. Una avalancha descontrolada de citocinas desencadena una inflamación sistémica que aumenta el riesgo de fallecimiento en caso de neumonía o insuficiencia respiratoria.

1 Mehta, P., McAuley, D. F., Brown, M., Sanchez, E., Tattersall, R. S., & Manson, J. J. (2020). COVID-19: consider cytokine storm syndromes and immunosuppression. *The Lancet*.

## Sobre Prevención y Tratamiento

Aunque solo contamos con estudios en fase preliminar de este nuevo coronavirus, sí disponemos de décadas de estudios clínicos que prueban la eficacia de diferentes sustancias antivirales para otros virus de la familia de los coronavirus, como los mencionados arriba.

En el caso de su pariente más cercano, el SARS-CoV, contamos con más de 16 años de estudios publicados.

Y conocemos compuestos naturales que bloquean los diferentes mecanismos de actuación del virus que dificultan su entrada en las células, y por tanto impiden su replicación.

Y contamos con poderosos antiinflamatorios naturales para contrarrestar la tormenta de citocinas.

Y lo más importante: sabemos cómo estimular el sistema inmune, el ejército que nos defiende de enemigos externos.



Así que NO hay razón para sentirse indefenso ante el virus.  
Puedes (y debes) tomar medidas para protegerte a ti y a tus seres queridos.

Si sigues conmigo sabrás cómo.



## VITAMINA C

Hasta el momento, como explicaba en un reciente boletín <sup>1</sup>, uno de los pocos tratamientos de eficacia probada contra el covid-19 es la vitamina C por vía intravenosa.

La vitamina C en altas dosis, como las administradas por vía intravenosa, es un potente antivírico <sup>12,14,17</sup> y antitumoral <sup>8</sup>

La vitamina C por vía intravenosa mejora las posibilidades de supervivencia en pacientes con sepsis, la temida tormenta de citocinas. <sup>6,16</sup>

Actúa igualmente como antibiótico de amplio espectro, de ahí que la vitamina C por vía intravenosa se emplee en odontología holística como sustituto de los antibióticos para prevenir infecciones bucales.

El gobierno de Shangai recomienda la vitamina C vía intravenosa como tratamiento oficial tras ser utilizada con un 100% de éxito en muchos hospitales de China, incluso en pacientes muy graves. <sup>5, 7, 11</sup>

Ya se están en fase de desarrollo diferentes ensayos clínicos al respecto.

Uno de ellos estudia la eficacia de la vitamina C intravenosa en casos severos de neumonía infecciosa provocada por el nuevo coronavirus 2019-nCoV <sup>13</sup>

Más recientemente, siguiendo los pasos de China, la vitamina C intravenosa se está utilizando con éxito en la red de 26 hospitales del estado de Nueva York <sup>2</sup>

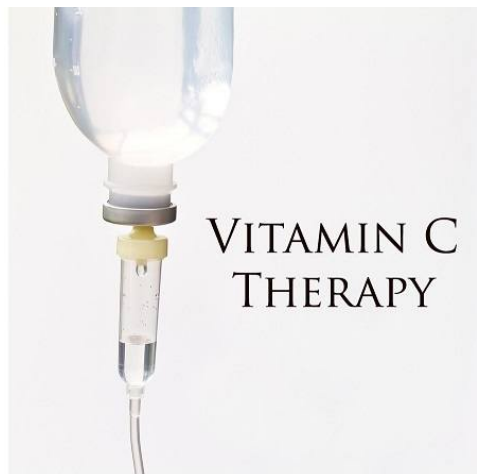
Aún así Facebook y Youtube han cancelado a diestro y siniestro cuentas de médicos, nutricionistas y expertos en salud natural que se hicieron eco de la eficacia que estaba teniendo este tratamiento en el país asiático bajo pretexto de difundir “fake news” (noticias falsas) <sup>7</sup>

Desafortunadamente no es probable que se extienda el uso de la vitamina C intravenosa en Europa y América, cuyo foco se centra por entero en medicamentos y vacunas patentables, al contrario que sustancias naturales como la vitamina C. <sup>15</sup>

Quizás no sea coincidencia que en China, un país con una infraestructura sanitaria deficiente comparada con los países europeos, esté remitiendo la pandemia y que en Italia y España hayamos superado el número de víctimas mortales de China.

Y quizás tampoco sea coincidencia que en Alemania <sup>3</sup>, como me lamentaba hace poco, donde las terapias naturales como la vitamina C intravenosa o el ozono son habituales, no cosa de unos pocos “frikis” como aquí en España, la tasa de mortalidad haya sido mínima comparada con España a pesar de un número similar de afectados.

Curiosamente esta epidemia no afecta a los animales que, al contrario que los humanos, fabrican su propia vitamina C y no dependen de un aporte externo.



La **Vitamina C liposomal** en pastillas tiene una eficacia similar a la vitamina C administrada por vía intravenosa <sup>1</sup>, llegando a absorberse en un 98%.

El ácido ascórbico encapsulado mediante la novedosa tecnología liposomal se fusiona con la membrana lipídica de las células asegurando su entrada al interior de las células, donde se juega la verdadera batalla contra el virus <sup>1,5</sup>

Estudios realizados muestran que cuando se suplementa con vitamina C liposomal la cantidad que llega a las células es un 200% mayor que con la vitamina C no liposomal.

Según Andrew Saul, cabeza del portal Orthomolecular News Service desde hace décadas, más conocido como The Vitamin Man (el hombre vitamina), la vitamina C intravenosa solo sería necesaria en caso de hospitalización.

Como prevención la vitamina C por vía oral resulta suficiente. Cualquier cantidad por pequeña que sea resulta beneficiosa, aunque no sea liposomal. <sup>4</sup>

La donación de la empresa DSM de Holanda de 40 toneladas de vitamina C (¡106 millones de comprimidos!) a Wuhan en marzo ha salvado sin duda muchas vidas <sup>9</sup>

Estimula la producción de glóbulos blancos, en especial los neutrófilos, linfocitos y fagocitos, así como su capacidad para detectar, abordar y eliminar a los patógenos. <sup>18</sup>



Dosificación: 2 tomas de 1 gramo al día como prevención. Mejor dos tomas que una para mantener los niveles de vitamina C en sangre durante todo el día.  
Si no te es posible conseguir vitamina c liposomal suplementa con vitamina C convencional hasta que te provoque diarrea. Tu máxima tolerancia en ese momento será una cápsula menos de la que dosis que te ha provocado diarrea.  
Al primer síntoma de enfermedad toma 7-8 gramos de vitamina C durante 3 días.

Huye de las vitaminas C cuyo bajo coste refleja su pésima calidad, como las que venden en los supermercados. La mayoría se fabrican a partir de maíz modificado genéticamente y contienen azúcares, colorantes, antiapelmazantes o aditivos <sup>10</sup>

- 1 <https://www.terapiaclark.es/Newsletters/2020-03-09-vitaminaC-liposomal.htm#vitaminac>
- 2 <https://blogsalmud.mercola.com/sitios/blogsalmud/archivo/2020/03/26/hospitales-de-nueva-york-usan-vitamina-c-en-pacientes-muy-enfermos.aspx>
- 3 <https://www.terapiaclark.es/Newsletters/2020-03-19-coronavirus-seguimos-operando.htm>
- 4 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/04/01/andrew-saul-y-vitamina-c.aspx>  
<https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2020/03/29/andrew-saul-vitamin-c.aspx> (artículo en inglés con video y transcripción de la entrevista)
- 5 <https://www.saludestrategica.com/covid-conexion-hemo-acido-ascorbico/>
- 6 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/02/27/protocolo-intravenoso-vitamina-c.aspx>
- 7 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/04/19/dosis-de-vitamina-c-para-infecciones-virales.aspx>
- 8 <https://cancerintegral.com/evidencia-cientifica-vitamina-c-antivirica-antitumoral>
- 9 <https://ellacruz.org/2020/03/21/urgently-inform-others-tons-of-vitamin-c-to-wuhan-china-using-vitamin-c-against-covid-by-orthomolecular/>
- 10 <https://www.terapiaclark.es/terapia-clark-composicion-capsulas.htm>
- 11 <https://www.greenmedinfo.com/blog/shanghai-government-officially-recommends-vitamin-c-covid-19.2>
- 12 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/04/12/dr-thomas-levy-y-el-magnesio.aspx>
- 13 <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT04264533>
- 14 <http://www.sophiaeducate.com/how-to-strengthen-your-immunity-during-virus-dr-klingshardt>  
<https://www.terapiaclark.es/Docs/quercetina-regaliz.pdf> (diapositiva de la conferencia del dr Klinghardt donde recomienda la vitamina C como antiviral)
- 15 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/04/23/polemica-sobre-tratamiento-con-vitaminas.aspx>
- 16 <https://ccforum.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13054-019-2717-x>
- 17 <https://isom.ca/article/high-dose-vitamin-c-influenza-case-report/>

En España e Italia, dos de los países más afectados por la pandemia, los tratamientos, han sido meramente paliativos.

Incluso el objetivo de los respiradores empleados en pacientes con fallo respiratorio y neumonía, se centraba únicamente en minimizar síntomas, evitar la tormenta de citocinas y darle tiempo al cuerpo a que se recupere por sí solo.

Objetivo que ahora se ha demostrado completamente errado con un 88% de muerte entre los pacientes a los que se les conectó un respirador. 1 Y los que sobreviven a los respiradores sufrirán daños permanentes en los pulmones y probablemente en otros órganos.<sup>1</sup>

[1https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/05/06/efectos-adversos-de-la-ventilacion-mecanica.aspx](https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/05/06/efectos-adversos-de-la-ventilacion-mecanica.aspx)

Si prefieres tratamientos **proactivos en lugar de paliativos** estás en el lugar y momento adecuados.

Un tratamiento proactivo de prevención te ayudará a plantarle cara al virus en caso de que se cruce en tu camino y así decantar la balanza a tu favor.

Lógicamente con cada acción que tomes para estar saludable ganas puntos a tu favor. Y a favor de toda la sociedad, que necesita personas sanas que aúnen fuerzas para sacar al mundo de esta pandemia y de la grave crisis económica que se avecina.

Recalco que en estos momentos resulta crucial fortalecer tu sistema inmune. Hablamos del ejército del que depende la victoria contra el invasor.

Y afortunadamente contamos con minerales, vitaminas y hierbas medicinales de uso milenario con el que equilibrar, estimular y modular el sistema inmunológico de forma natural y sin los efectos secundarios indeseados de los medicamentos.

Tampoco ignoramos remedios naturales validados científicamente contra diferentes virus de la familia del coronavirus. Aunque a estas alturas no haya transcurrido el tiempo suficiente para que se concluyan ensayos clínicos que aseguren su efectividad para el COD-19 la probabilidad de que también lo sean, dada su similitud, es muy alta.

Mientras no existan estudios específicos para el COD-19 lo más prudente es incorporar a tu régimen de suplementos habituales algunos de los antivíricos conocidos más estudiados hasta ahora, incluso si no tienes síntomas.

Desde luego es más sensato que sentarse a esperar cruzados de brazos a que se completen y validen estudios doble ciego y controlados por placebo, el estándar científico, para el COD-19.

Ya sabes que muchos portadores aún en ausencia de síntomas pueden contagiar a otras personas.

Además muchos antivíricos como la vitamina D también fortalece las defensas, así que los beneficios son dobles.

Dado que ya se han desentrañado varios mecanismo de actuación del virus es también lógico inferir, aunque todavía no esté probado científicamente, que sustancias conocidas que bloquean dichos mecanismos resulten efectivas para impedir la replicación del virus.

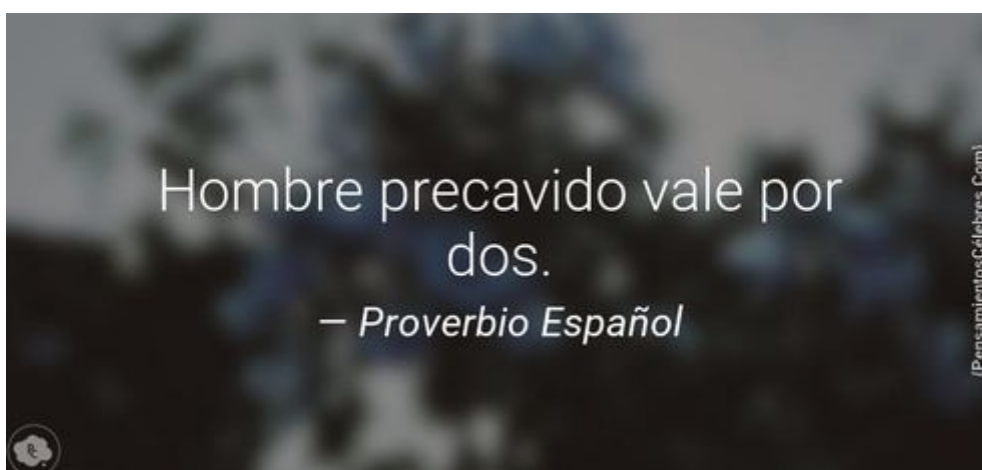
La naturaleza también nos ha dotado de remedios que alivian afecciones respiratorias desde las más leves como congestión nasal y mocos hasta las más graves como la neumonía.

Mucho más práctico y útil que almacenar toneladas de papel higiénico es incluir algunos de estos remedios en tu “botiquín coronavirus” por si llegaras a necesitarlos. Y por supuesto imprescindible si miembros de tu familia sufren de asma, alergia, sinusitis, bronquitis o cualquier otra afección respiratoria, así como diabetes, enfermedad cardiovascular o enfermedades autoinmunes.

Esta guía es un compendio de los remedios más eficaces y probados que cuentan con una o varias de estas propiedades: **antivíricos, refuerzo del sistema inmune, antiinflamatorios, antioxidantes y apoyo al sistema respiratorio.**

Hierbas, suplementos, vitamina y minerales que te ayudarán a prevenir la infección o a acelerar la recuperación en caso de contagio.

Date una ducha caliente, prepárate un café o una infusión bien caliente (el virus es sensible al calor), ponte cómod@ y prosigue con la lectura porque...



## **APOYO AL SISTEMA INMUNE Dr Clark**

La eminente dra Hulda Clark identificó que la “dieta” del sistema inmune está compuesta por escaramujo (**vitamina C** orgánica), hortensia (**germanio** orgánico) y selenio.

Sin esos 3 “alimentos” tus glóbulos blancos mueren de hambre e inanición y por supuesto no pueden protegerte de los patógenos invasores.

Si pudieras entrar el interior de un glóbulo blanco comprobarías que están repletos de vitamina C. La dra Clark comprobó mediante el sincrómetro, aparato de su invención que cuando suministraba vitamina C a los glóbulos blancos éstos empezaban a trabajar de forma inmediata capturando toxinas y patógenos como bacterias y virus.

Tanto el **selenio**<sup>1</sup> como la vitamina C son antivíricos capaces de destruir virus e impedir su replicación.

El selenio aumenta la absorción de zinc, mineral crucial en la lucha contra el covid-19. Ayuda al cuerpo a reciclar y a producir más glutatión, nuestro antioxidante maestro.

La deficiencia de selenio podría elevar la velocidad de mutación de los virus, así como promover la evolución de cepas más patógenas capaces de evadir al sistema inmune.<sup>2</sup> Estudios realizados en China muestran una mayor incidencia en la severidad del covid en las regiones con mayor deficiencia de selenio en el suelo. A menor cantidad de selenio, menor es la tasa de curación.<sup>3</sup>

**Dosificación:** 1 cápsula de cada una vez al día como prevención con la comida. 3 veces al día a los primeros síntomas de enfermedad durante varios días hasta notar mejoría.

1 <https://www.naturalhealth365.com/selenium-viral-infection-3355.html>

2 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/04/20/dosis-de-zinc-para-el-sistema-inmunologico.aspx>

3 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/08/04/salud-metabolica-y-covid-19.aspx>

## VITAMINAS de grupo B

Las vitaminas del grupo B son nutrientes esenciales para el sistema inmune. Cuando tu cuerpo identifica un patógeno como en el caso de un virus las diferentes vitaminas del grupo B estimulan la respuesta del sistema inmune innato, que constituye nuestra primera línea de defensa, responsable de generar las células asesinas dirigidas a atacar y destruir al invasor.

La **vitamina B12** juega un papel importante en el sistema inmune, en especial las células CD8+ y las células NK asesinas..

La deficiencia de **vitamina B9** reduce la respuesta proliferativa de los linfocitos y las células NK asesinas del sistema inmune.

La **niacina o vitamina B3** favorece la absorción de vitamina C por lo que se recomienda tomar ambos suplementos al mismo tiempo.

La niacina también influye en la absorción y biodisponibilidad del zinc en el cuerpo.<sup>3</sup>

Otra vitamina que actúa de forma sinérgica con la vitamina C es la **vitamina B1 o tiamina**.

La tiamina juega un papel importante en el caso de enfermedades respiratorias como el Covid-19.<sup>2</sup>

El riesgo principal de muerte por covid-19 es la sepsis causada por un incremento desmedido de la respuesta inmune frente a la infección.

En ensayos clínicos gracias a la incorporación de tiamina el riesgo de mortalidad por sepsis se ha reducido en un 500%

La deficiencia de tiamina se asocia con fiebre alta y se piensa que el riesgo de infecciones agudas es mayor en caso de deficiencia de tiamina.

Andrew Saul recomienda de 50 a 100mg diarios.<sup>1</sup>

La **benfotiamina** es una forma de tiamina especial al ser soluble tanto en agua (hidrosoluble) como en grasa (liposoluble), mientras que la tiamina solo es soluble en

agua, igual que el resto de las vitaminas del grupo B.

Dosis altas de vitamina C puede provocar en algunas personas piedras de oxalato en el riñón. La benfotiamina bloquea la formación de piedras.

Suplementar con benfotiamina y vitamina C también tiene la ventaja de proteger el hígado del plomo y otros metales pesados.

El suplemento antiaging **Super Carnosina de Life Extension** contiene 50mg de tiamina y 50mg de benfotiamina.

Otro ingrediente es el flavonoide **luteolina** que demostró bloquear el virus del SARS de la epidemia de 2003 en este estudio <sup>5</sup>, y que también desempeña un papel importante como antioxidante y antiinflamatorio. <sup>6</sup>

La **carnosina** previene la diabetes al reducir los niveles de azúcar en sangre y mejorar la sensibilidad a la insulina.

La carnosina es un dipéptido que bloquea la glicosilación, un proceso que destruye las proteínas cuando los niveles de glucosa en sangre son elevados. Es similar a lo que ocurre cuando se carameliza el azúcar para los postres. El azúcar se vuelve pegajoso y se adhiere a las proteínas creando lo que se denomina productos finales de glicosilación avanzada (AGEs por sus siglas en inglés).

Reducir los niveles de azúcar resulta vital si tenemos en cuenta el mayor riesgo de mortalidad del covid-19 en diabéticos. <sup>8,9</sup>

Entre las muertes por COVID-19 en Italia, el 35.5 % sufría de diabetes. <sup>7</sup>

Dosificación: 1 cápsula al día

<https://www.terapiaclark.es/terapia-clark-carnosina.htm>

Las **mitocondrias** precisan todo el espectro de vitaminas B para la generación de energía en las diferentes etapas del ciclo de Krebs. <sup>4</sup>

1 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/04/19/dosis-de-vitamina-c-para-infecciones-virales.aspx>

2 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/04/06/importancia-de-la-tiamina.aspx>

3 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/04/20/dosis-de-zinc-para-el-sistema-inmunologico.aspx>

4 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16765926>

5 <https://www.greenmedinfo.com/article/apigenin-luteolin-and-querctin-display-sars-coronavirus-inhibition>

6 Nabavi, Seyed Fazel, et al. "Luteolin as an anti-inflammatory and neuroprotective agent: A brief review." Brain research bulletin 119 (2015): 1-11.

7 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/04/13/como-vencer-al-coronavirus.aspx>

8 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/05/04/pandemia-de-la-resistencia-a-la-insulina.aspx>

9 <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2020/04/30/blood-sugar-rising.aspx>

Las vitaminas B no solo son necesarias para la **salud física** sino también **mental y emocional**.

El miedo, la ansiedad, la incertidumbre económica, el cambio de rutinas y el estrés extremo, acrecentado con el confinamiento, que estamos viviendo en esta crisis sanitaria más que consume devora nuestras reservas de vitaminas B. Reservas que precisas para no caer en depresión y mantener una actitud positiva.



La mejor opción es suplementar con un complemento de vitamina B que incluya todo el complejo de vitaminas B. Consumir una vitamina B de forma aislada puede provocar desequilibrios en el resto de vitaminas del grupo.

Complejo de Vitamina B de DrClark.

Dosificación: 1 cápsula al día

<https://www.terapiaclark.es/asp/tienda.asp#vitaminaB>

Otros 2 suplementos para combatir el estrés y ayudar a conciliar el sueño son el magnesio y las hierbas adaptógenas:

#### **\*\* Magnesio**

Además de relajante muscular el magnesio es importante en caso de dificultades respiratorias. El magnesio mejora la salud de los pulmones, dilata los conductos y disminuye los estertores en caso de neumonía.

Juega un papel esencial en el sistema inmune. Incrementa la formación de anticuerpos necesarios para montar una respuesta inmune, lo que ayuda a que las células se defiendan de los ataques virales.

Dosificación: la Sociedad Internacional de Medicina Orteomolecular (ISOM por sus siglas en inglés) recomienda 400mg al día para aumentar las defensas.

<https://www.terapiaclark.es/beneficios-magnesio.htm>

**\*\*Hierbas adaptógenas** como las del suplemento Adrenal Energy (ashwagandha, bacopa y tulsi)

<https://www.terapiaclark.es/adrenal-energy.htm>

#### **VITAMINA D**



La vitamina D modula la respuesta de los dos sistemas inmunes.

¿A qué no sabías que tenías dos sistemas inmunes bien diferenciados? pues así es: el sistema inmune innato (la primera línea de defensa contra patógenos invasores) y el adaptativo o de inmunidad adquirida (el que genera inmunidad tras la exposición a diversos antígenos)

El sistema inmune innato es el que se pone en guardia en cuanto detecta invasores y no necesita de un proceso de aprendizaje.

Por el contrario, el sistema adaptativo elabora anticuerpos contra los patógenos que han invadido el cuerpo para poder reconocerlos si con el tiempo vuelen a atacarnos.

Los anticuerpos son los que nos proporcionan inmunidad (protección) frente a determinadas enfermedades. Por ejemplo, si has pasado de pequeño el sarampión ya no volverás a caer enfermo al haber quedado inmunizado de por vida.

La deficiencia de vitamina D que sufre la mayoría de la población, se asocia con un incremento de la autoinmunidad y una mayor susceptibilidad a las infecciones <sup>1,2</sup>

La vitamina D protege de los resfriados y la gripe y resulta efectiva en prevenir las enfermedades respiratorias <sup>4</sup>

No es de extrañar pues que la vitamina D sea uno de los suplementos más recomendados como protección frente al coronavirus, y no solo entre los “frikis” de la salud natural...

Incluso el antiguo director del CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en USA) apunta los muy probables, aunque por supuesto aún no probados, beneficios de la vitamina D como protección frente al coronavirus <sup>3</sup>

- Fortalece el sistema inmune
- Reduce el riesgo de infecciones respiratorias,
- Regula la producción de citocinas, limitando el riesgo de la temible tormenta de citocinas desencadenada por el virus, la principal causa de fatalidad.

Según un estudio publicado en abril la suplementación con vitamina D puede ayudar a la recuperación de pacientes infectados con el covid-19. <sup>6</sup>

Los niveles de vitamina D en pacientes con los síntomas más severos eran menores que el de los que presentaban síntomas leves.

Es necesario aumentar los niveles de vitamina D entre 60 ng/ml y 80 ng/ml, para mejorar la función inmunológica, reducir el riesgo de infecciones virales y minimizar el resurgimiento del COVID-19 <sup>7</sup>

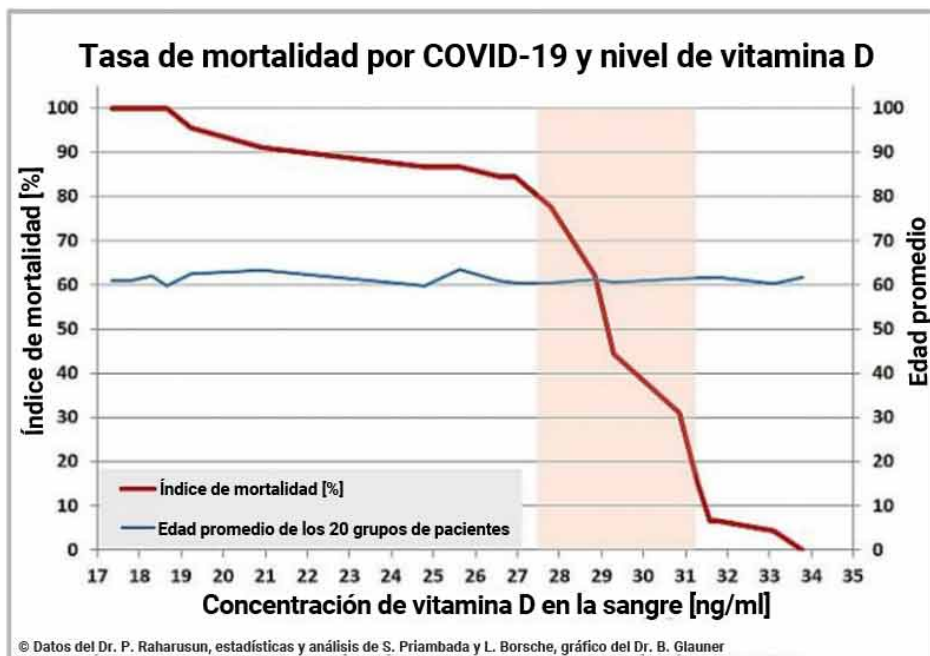
Las muertes por covid-19 disminuyeron con la subida de las temperaturas a finales de abril y principios de mayo <sup>8</sup>, coincidiendo con el proceso de desescalada del confinamiento<sup>10</sup>, lo que pone de relevancia el papel antivírico <sup>9</sup> de la vitamina D que generamos con los rayos solares.

Países como el Reino Unido donde el sol escasea incluso en verano han recomendado la suplementación con vitamina D <sup>11</sup>

Como es sabido el covid-19 afecta sobre todo a las personas mayores. Los niveles de

vitamina D disminuyen con la edad.<sup>12</sup>

Abajo el gráfico de una carta de mayo de 2020 dirigida a la canciller federal de Alemania, Angela Merkel, de parte del bioquímico Bernd Glauner y Lorenz Borsche, en la que destacan estudios que demuestran una clara relación entre la mortalidad por COVID-19 y los niveles de vitamina D.



Resultados del estudio según la edad realizado por el grupo del Dr. Prabowo Raharusun

Dosificación: 5.000-10.000 IU al día / 2.000-3.000IU vitamina D liposomal Dr Mercola por su mayor biodisponibilidad.

Apto para niños y embarazadas

<https://www.terapiaclark.es/vitaminaD.htm>

1 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/03/16/quercetina-vitamina-d-para-el-coronavirus.aspx>

2 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/03/10/medidas-contras-el-coronavirus.aspx>

3 <https://blogs.mercola.com/sites/vitalvotes/archive/2020/03/23/vitamin-d-for-coronavirus-former-cdc-director-weighs-in.aspx>

4 <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/02/study-confirms-vitamin-d-protects-against-cold-and-flu/>

5 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/04/01/andrew-saul-y-vitamina-c.aspx>

6 [https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3571484](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3571484)

7 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/06/01/nivel-vitamina-d-antes-resurgimiento-del-covid-19.aspx>

8 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/06/18/luz-solar-mata-covid-19.aspx>

9 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/05/31/vitamina-d-combate-infecciones-virales-y-apoya-sistema-inmune.aspx>

10 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/05/28/niveles-de-vitamina-d-en-casa.aspx>

11 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/05/08/vitamina-d-nivel-relacionada-al-covid19.aspx>

12 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/06/12/edad-de-fallecidos-por-coronavirus.aspx>

## ZINC

El mineral antivírico por excelencia <sup>8</sup>

El zinc forma parte de los llamados dedos de zinc (del inglés finger) de numerosas proteínas. Se trata de cadenas de aminoácidos unidos a iones de zinc.

Hasta un 3% de nuestro genoma se dedica a la codificación de estos dedos de zinc, de ahí la importancia de evitar deficiencias de este mineral.

Una de las funciones de los dedos de zinc es detener la replicación de virus invasores <sup>6</sup>

Aunque no se ha testado aún su eficacia para destruir el COVID-19, el zinc sí resultó efectivo durante la epidemia de Ebola <sup>3</sup>

Otros estudios mostraron que el Zinc intracelular es un arma poderosa contra la familia de los coronavirus. <sup>11</sup>

De lo que no cabe duda es de que se precisa una cantidad de zinc suficiente dentro de la célula para aniquilar el virus e impedir su replicación. <sup>1</sup>

Si eres vegetariano tu riesgo de sufrir deficiencia de zinc es mayor.

En un estudio publicado en PLOS Pathogens en 2010 el zinc inhibió las enzimas ARN polimerasas de los coronavirus. Al bloquear la síntesis del ARN el virus no es capaz de replicarse.

En un video reciente <sup>2</sup> el doctor Roger Seheult, neumólogo y especialista en cuidados intensivos, analiza datos del Sur de Corea que respaldan el papel del zinc intracelular como posible preventivo del COVID-19, basado en un estudio del SARS-CoV.



81.com

naturalnews.com

### El zinc protege tu cerebro <sup>3</sup>

El zinc es el mineral más abundante del cerebro, implicado en innumerables actividades neuronales y hormonales. En caso de infección protege el tejido cerebral del daño cerebral producido por la inflamación.

El zinc juega un papel clave en el funcionamiento del sistema inmune. <sup>9</sup>

Se precisa zinc para el funcionamiento de la glándula del timo que produce anticuerpos de por vida gracias a los linfocitos T de memoria <sup>4</sup>

Además presenta propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

Estudios realizados con el zinc muestran una incidencia menor de infecciones, una disminución del estrés oxidativo y una reducción en la producción de citocinas.

El gluconato de zinc puede reducir la duración del resfriado común del 40 % al 28 % con una dosis entre 80 mg. <sup>10</sup>

En especial el zinc disminuye la incidencia de infecciones en los ancianos, el colectivo de mayor riesgo de mortalidad por el covid-19 <sup>5</sup>

Dosificación: iniciar con una dosis de 30mg. Ir aumentando la dosis hasta que te provoque náuseas (suele ocurrir de 15 minutos a 1 hora después de la ingesta). Cuando llegues a la cantidad de cápsulas que te producen náuseas disminuye una cápsula y esa será tu dosis de tolerancia. Mantente en esa dosis durante dos semanas y luego vuelve a la dosis inicial como mantenimiento.

Disminuir la dosis en niños y embarazadas.

<https://www.terapiaclark.es/zinc.htm>

**IMPORTANTE** tener en cuenta que el alcohol inhibe la absorción de zinc ahora que la venta de alcohol durante la cuarentena se está disparando.

1 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/03/10/medidas-contr-el-coronavirus.aspx>

2 [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1157&v=Eeh054-Hx1U&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1157&v=Eeh054-Hx1U&feature=emb_title)

3 <https://drlindseyberkson.com/coronavirus-update-integrative-natural-answers/>

4 <https://www.naturalnews.com/2020-03-30-what-if-cure-for-coronavirus-as-simple-as-taking-zinc.html>

5 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17344507>

6 TRIM25 Is Required for the Antiviral Activity of Zinc Finger Antiviral Protein. *J Virol.* 2017;91(9):e00088-17. Published 2017 Apr 13. doi:10.1128/JVI.00088-17

7 <https://www.naturalhealth365.com/alcohol-vital-nutrients-zinc-3379.html>

8 <https://www.naturalhealth365.com/zinc-deficiency-covid-19-3352.html>

9 <https://www.naturalnews.com/2020-04-03-worried-about-coronavirus-get-enough-zinc.html>

10 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/03/02/zinc-reduce-duracion-del-resfriado.aspx>

11 Te Velthuis, Aartjan JW, et al. "Zn<sup>2+</sup> inhibits coronavirus and arterivirus RNA polymerase activity in vitro and zinc ionophores block the replication of these viruses in cell culture." PLoS pathogens 6.11 (2010)

---

**El 17 de marzo un programa de la cadena de televisión americana CBS News de Chicago recomendó como prevención para el coronavirus vitamina C, vitamina D y zinc.**

---

## **IONÓFORO de ZINC**

Según la investigación existente sobre otros coronavirus para que el zinc pueda destruir al coronavirus es vital que sea capaz de penetrar dentro de la célula, lo cual es imposible que suceda sin que una molécula denominada ionóforo de zinc transporte el zinc dentro de la célula.

El zinc es bastante insoluble y no puede entrar fácilmente a través de las paredes grasas de las células, lo cual es crucial puesto que es en el interior de la célula donde se produce la replicación viral.

Es muy posible que la efectividad de los medicamentos antipalúdicos cloroquina y hidroxiclороquina que se está utilizando en algunos hospitales para el tratamiento del covid-19 se deba a que actúan como ionóforos de zinc.<sup>1,2</sup>

Muchos de los suplementos que vamos a explorar a continuación cuentan entre sus beneficios ser ionóforos de zinc.

1. <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/03/30/medicamentos-antipaludicos-para-el-covid-19.aspx>

2 Gautret, Philippe, et al. "Hydroxychloroquine and azithromycin as a treatment of COVID-19: results of an open-label nonrandomized clinical trial." International Journal of Antimicrobial Agents (March 20, 2020): 105949.

## **PLATA en HIDROSOL**

Sin duda el mejor antivírico. Muy similar, pero innegablemente superior, a la plata coloidal<sup>2</sup>.

Fue mi primera recomendación número uno<sup>1</sup> cuando la epidemia estalló en Europa.

La plata no solo elimina virus sino también bacterias, siendo un potente antibiótico natural en caso de la neumonía bacteriana que caracteriza la fase aguda del COVID-19

Se puede utilizar tanto por vía oral, nasal o con un nebulizador para que llegue a los pulmones.

Como preventivo en cuanto regreses a casa utiliza el espray nasal y/o nebulizador con plata en hidrosol para acabar con los virus que pudieras haber inhalado.

Prueba a hacer gárgaras en caso de irritación en la garganta y como desinfectante bucal. Evitar los colutorios orales como la clorhexidrina que destruyen la flora bacteriana de la boca y disminuyen la inmunidad.

La doctora e investigadora Lindsey Berkson, autoridad reconocida en el campo de las hormonas (un verdadero tesoro su libro *Sexy Brain*, aunque ninguno de sus 19 libros tiene desperdicio) confiesa en su podcast <sup>3</sup> que está tomando como medida profiláctica 1 cucharadita diaria de Argentyn (plata en hidrosol). Pero confiesa que ha tenido que retirar la plata coloidal del artículo de su web con recomendaciones de prevención/tratamiento del COVID-19 porque la FDA (la agencia del medicamento americana) está arremetiendo contra los médicos y clínicas que utilizan plata coloidal. Y también está arremetiendo contra los vendedores. El FDA ha cerrado negocios incluso cancelado cuentas bancarias de personas que vendían plata y tuvieron la osadía de recomendar su uso como arma en la lucha contra el coronavirus. <sup>6</sup>  
¿Protegiendo a los ciudadanos de aves rapaces sin escrúpulos que se aprovechan de la pandemia para enriquecerse o mandando a más personas a la indigencia que está provocando el confinamiento forzado?

Sterling Hill, una geneticista de prestigio y experta en el efecto de las toxinas en la salud, ha utilizado la plata coloidal nebulizada junto a otros suplementos como la vitamina C y el zinc para curarse del covid-19 <sup>4</sup>, a pesar de su alto riesgo de mortalidad debido a su genética.

Gracias a su vasto conocimiento en genética ha creado una valiosa app para que cada persona pueda evaluar su riesgo de covid-19 a partir de su genoma. <sup>5</sup>

Ahora está estudiando los efectos de 5G y las radiaciones electromagnéticas en la salud.

A pesar del esfuerzo de las autoridades para que no se difundan las propiedades antivíricas de la plata coloidal la demanda se ha disparado exponencialmente.

Mi distribuidor europeo de plata en hidrosol ha visto un incremento de la demanda del 250% !!! De ahí los retrasos que estamos sufriendo en los pedidos de plata. Sorry.

Dosificación: 1-2 cucharaditas al día como prevención y 2-3 cucharadas como tratamiento en adultos de Plata en hidrosol de Natural Immunogenics. Apta para niños, embarazadas y ancianos <sup>2</sup>

<https://www.terapiaclark.es/asp/tienda.asp#argentyn>

1 <https://www.terapiaclark.es/Newsletters/2020-02-25-jengibre.htm>

2 <https://www.dietametabolica.es/Docs/plata-hidrosol.pdf>

3 <https://drilindseyberkson.com/covid-19-in-light-of-historical-pandemics-the-health-of-planet-earth-what-we-can-do-168/>

4 <https://myersdetox.com/myers-detox-podcast-333-discover-your-genetic-weaknesses-to-covid-19-with-sterling-hill/>

5 <https://mthfrsupport.com>



6 <https://www.naturalnews.com/2020-05-03-utah-business-owner-accused-fraud-colloidal-silver-coronavirus-remedy.html>

## **NAC, N-Acetil-Cisteína**

Su uso clínico como tratamiento en las intoxicaciones por sobredosis del analgésico paracetamol está muy extendido por su excelente capacidad para desintoxicar el hígado.

El NAC actúa como antivírico impidiendo la replicación de los virus y como antiinflamatorio al reducir la inflamación causada en los pulmones por los virus ARN<sup>1</sup> Estimula la actividad de los interferones de tipo 1, denominados así por su capacidad para interferir en el ciclo vital de los virus e impedir su replicación.

La suplementación con NAC resulta excelente en caso de alergia, asma, bronquitis, fibrosis quística, fibrosis pulmonar y enfermedad pulmonar obstructiva crónica(EPOC)<sup>2</sup>

Al reducir la cantidad de moco en los bronquios, y dado su efecto antioxidante e antiinflamatorio, el NAC reduce la frecuencia y la severidad de la tos y los estornudos a la par que facilita la respiración.

Excelente mucolítico para combatir/ reducir la viscosidad de las secreciones nasales. Sus propiedades expectorantes provocan la expulsión de las secreciones bronquiales acumuladas.

Reduce en gran medida la congestión nasal.

Según estudios realizados el NAC disminuye la probabilidad de enfermarse, siendo igualmente útil tanto como prevención como tratamiento.

El NAC es un precursor del **Glutati3n, el antioxidante maestro del cuerpo.**

El glutati3n como suplemento no se absorbe bien porque el 3cido del est3mago lo descompone. Es preferible suplementar con precursores como el NAC.

Las infecciones virales desencadenan olas de estr3s oxidativo que agotan tus reservas de glutati3n.<sup>4</sup> Sin glutati3n las c3lulas del sistema inmune pierden su capacidad para luchar contra las infecciones.

El glutati3n tambi3n estimula la producci3n de las c3lulas asesinas NK que destruyen a los pat3genos invasores. Estudios realizados muestran que el glutati3n estimula j en un 100% j la actividad de las c3lulas NK.<sup>5</sup>

Al ser un antioxidante protege los pulmones del estr3s oxidativo desencadenado por la invasi3n de virus.

Seg3n un nuevo estudio del investigador ruso Dr Dr. Alexey Polonikov publicado en abril 2020 los casos m3s graves de coronavirus se presentan en personas con niveles bajos de glutati3n, el antioxidante maestro del cuerpo.<sup>3</sup>

A partir de los 20 a3os los niveles de glutati3n descienden cada a3o en un 10%

Otro factor, independiente de la edad, que indica deficiencia de glutati3n es un nivel elevado de la enzima hep3tica GGT en anal3tica sangu3nea.<sup>6</sup>

El NAC protege de los problemas de coagulación relacionados con el Covid-19 al contrarrestar la hipercoagulación y destruir los coágulos sanguíneos.<sup>7,10</sup>

La N-acetil-cisteína inhibe la replicación del virus de la gripe.<sup>8</sup>

Diversos estudios muestran los mecanismo del NAC para inhibir la replicación del virus de la gripe A H5N1 e impedir la producción de compuestos inflamatorios.<sup>9</sup>

Dosificación: 600 mg al día en dos tomas de 300 mg en estómago vacío disuelto en agua. El dr Mercola recomienda de 1200 a 1800 mg diarios en sus medidas contra el coronavirus<sup>2</sup>

Apto para niños y embarazadas

<https://www.terapiac Clark.es/asp/tienda.asp#nac>

1 <https://www.elsevier.com/about/press-releases/research-and-journals/recent-research-points-the-way-toward-a-practical-nutraceutical-strategy-for-coping-with-rna-virus-infections-including-influenza-and-coronavirus>

2 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/03/10/medidas-contr-el-coronavirus.aspx>

3

[https://www.researchgate.net/publication/340917045\\_Endogenous\\_deficiency\\_of\\_glutathione\\_as\\_the\\_most\\_likely\\_cause\\_of\\_serious\\_manifestations\\_and\\_death\\_from\\_novel\\_coronavirus\\_infection\\_COVID-19\\_a\\_hypothesis\\_based\\_on\\_literature\\_data\\_and\\_own\\_observations](https://www.researchgate.net/publication/340917045_Endogenous_deficiency_of_glutathione_as_the_most_likely_cause_of_serious_manifestations_and_death_from_novel_coronavirus_infection_COVID-19_a_hypothesis_based_on_literature_data_and_own_observations)

4Richie JP, et al. Randomized controlled trial of oral glutathione supplementation on body stores of glutathione. Eur J Nutr. 2015 Mar;54(2):251-63.

5 Joseph Pizzorno, ND. Glutathione. Integr Med (Encinitas). 2014 Feb; 13(1): 8–12.

6 <https://www.terapiac Clark.es/productos/citrulina.htm#riesgo-cardiovascular>

7 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/05/25/nac-y-glutation.aspx>

8 De Flora, S., C. Grassi, and L. Carati. “Attenuation of influenza-like symptomatology and improvement of cell-mediated immunity with long-term N-acetylcysteine treatment.” European Respiratory Journal 10.7 (1997): 1535-1541. [ERS]

9 Geiler, Janina, et al. “N-acetyl-L-cysteine (NAC) inhibits virus replication and expression of pro-inflammatory molecules in A549 cells infected with highly pathogenic H5N1 influenza A virus.” Biochemical pharmacology 79.3 (2010): 413-420. [ScienceDirect]

10 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/08/04/salud-metabolica-y-covid-19.aspx>

## **PROTEÍNA DE SUERO DE LECHE**

Al igual que sucede con el NAC, el cuerpo utiliza la proteína de suero de leche para generar glutatión.

Incluso pequeños incrementos de glutatión resultan muy beneficiosos para el funcionamiento de los linfocitos del sistema inmune.

Dosificación: 1-2 cacitos al día. Apto para niños, embarazadas y ancianos

<https://www.terapiac Clark.es/productos/miracle-whey.htm>

La proteína de suero de Mercola contiene además Calostro, la fuente más rica de lactoferrina. Estudios realizados muestran las robustas propiedades antivíricas de la lactoferrina contra un amplio espectro de virus, incluido el SARS coronavirus. <sup>1</sup>

1 <https://www.lifeextension.com/magazine/2020/6/lactoferrin-protects-against-viruses>

## ACEITE DE ORÉGANO

El aceite de orégano ha demostrado una fuerte actividad antiviral contra el adenovirus, un grupo que causa enfermedades respiratorias.

El aceite de orégano es un **ionóforo de zinc** <sup>1</sup> que facilita la entrada del zinc dentro de la célula, imprescindible para que el zinc ejerza su acción antiviral.

Te expliqué en más detalle la función del ionóforo de zinc en la página 19.

Dosificación: 10 gotas -siempre en una cápsula vacía- como tratamiento.

No es seguro para niños, embarazadas o lactantes

<https://www.terapiaclark.es/terapia-clark-aceite-oregano.htm>

1 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/04/20/dosis-de-zinc-para-el-sistema-inmunologico.aspx>

## BERBERINA

Estudios realizados muestran los **efectos antivíricos** de la berberina en el virus de la gripe <sup>1</sup>

La berberina disminuye la inflamación en los pulmones <sup>2</sup>

Puede inhibir la expresión de las citoquinas inflamatorias a la vez que reduce el estrés oxidativo.

La berberina mejora la función mitocondrial y por tanto los niveles de energía. Lo que proporciona mayor energía al sistema inmune para que realice su trabajo.

La berberina reduce los niveles de azúcar y regula el colesterol.

De hecho es más efectiva que la metformina, el fármaco más prescrito para la diabetes. Importante si tenemos en cuenta el mayor riesgo de mortalidad del covid-19 en diabéticos. <sup>4,6</sup>

Entre las muertes por COVID-19 en Italia, el 76.1% tenía presión arterial alta, el 35.5 % diabetes y el 33 % enfermedad cardíaca. <sup>5</sup>

Dosificación: 1-2 cápsulas al día con la comida de Berberina + PQQ del Dr Mercola.

Evitar durante el embarazo y lactancia

<https://www.terapiaclark.es/antiaging-pqq.htm#berberina>

1 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21660679>

2 <https://www.terapiaclark.es/Newsletters/2018-11-21-berberina.htm#berberina>

3 Wang, Qian, et al. "Effect of berberine on proinflammatory cytokine production by ARPE-19 cells following stimulation with tumor necrosis factor- $\alpha$ ." Investigative ophthalmology & visual science 53.4 (2012): 2395-2402.

4 <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2020/04/30/blood-sugar-rising.aspx>

5 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/04/13/como-vencer-al-coronavirus.aspx>

6 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/05/04/pandemia-de-la-resistencia-a-la-insulina.aspx>

La berberina del Dr Mercola incluye **PQQ**

El PQQ es el único suplemento capaz de generar nuevas mitocondrias. Las mitocondrias generan toda la energía que necesita la célula para funcionar. Ni las células, ni por tanto nosotros, podemos sobrevivir sin mitocondrias.

Lógicamente cuanto mayor sea el número de mitocondrias más energía producirán.

Las células del sistema inmune precisan de gran cantidad de energía para luchar contra los invasores. Además el ADN mitocondrial es el responsable de la respuesta antiviral <sup>1</sup>

El **Ubiquinol** con PQQ de Life Extension también incluye pqq, junto a ubiquinol, la forma biodisponible de coenzima q10. La coenzima q10 es necesaria para la producción de energía en forma de ATP en las mitocondrias.

**Dosificación:** 1 perla al día con la comida de Ubiquinol + PQQ de Life Extension.

<https://www.terapiaclark.es/q10.htm#ubiquinol-pqq>

1 <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-adn-mitocondrial-responsable-respuesta-antiviral-20180709112115.html>

## **ACIDO LIPOICO**

Ayuda a potenciar la respuesta del interferón tipo 1 <sup>1</sup>

Además de ser un antioxidante ayuda a reciclar otros antioxidantes como la vitamina C. Excelente para regenerar el hígado y eliminar metales pesados como el mercurio que suprimen el sistema inmune.

**Dosificación:** 4 cápsulas de Ácido Lipoico de DrClark 350mg. <sup>2</sup>

<https://www.terapiaclark.es/acidolipoico.htm>

1 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/03/10/medidas-contr-el-coronavirus.aspx>

2 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/03/16/quercetina-vitamina-d-para-el-coronavirus.aspx>

## **YODO**

Los niveles de yodo en los alimentos han descendido en un 60% en los últimos 40 años dando lugar a una deficiencia de yodo generalizada entre la población.

\*El yodo funciona como **agente mucolítico** reduciendo la cantidad de moco. Al proteger los pulmones resulta de gran ayuda en caso de dificultades pulmonares.

\*El yodo es un efectivo **agente antiviral**.<sup>1</sup>

Y no solo destruye virus sino todo tipo de gérmenes. Es tan efectivo como antiséptico que los cirujanos se desinfectan las manos con una solución de lugol antes de las operaciones.

Ningún patógeno resiste al yodo: bacterias grampositivas, gramnegativas, micobacterias, hongos, virus y protozoos.

\*El yodo juega un papel relevante en el funcionamiento del sistema inmune.

Según un estudio publicado en *Frontiers in Immunology* los científicos comprobaron que gracias al yodo los glóbulos blancos aumentaban 8 veces su capacidad de luchar contra las infecciones.<sup>2</sup>

Otro estudio relacionó un sistema inmune debilitado con niveles bajos de yodo.

Dosificación: 1 cápsula al día de **Yodo del Dr Mercola** como prevención. A los primeros síntomas de enfermedad 7 cápsulas diarias. A partir del cuarto día reducir a 1 cápsula al día.

Apto para embarazadas.

<https://www.terapiaclark.es/productos/yodo-tiroides.htm>

En caso de dificultades pulmonares nebulizar **Yodo lugol** mediante el procedimiento explicado anteriormente para la plata en hidrosol. Basta con añadir 2-3 gotas de lugol al depósito de agua del nebulizador.

Puedes alternar nebulizaciones de plata coloidal con nebulizaciones de yodo para un tratamiento más completo.

<http://www.terapiaclark.es/asp/tienda.asp#yodo-lugol>

1 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/02/24/yodo-contra-infecciones.aspx>

2 Mahmood Y. Bilal, et al. A Role for Iodide and Thyroglobulin in Modulating the Function of Human Immune Cells. *Front Immunol.* 2017; 8: 1573.

## LISINA

Muy efectiva contra los virus a dosis altas durante 3 meses.

La lisina estimula la absorción de zinc y fortalece el sistema inmunológico.

Dosificación: 2 cápsulas en ayunas Lisina DrClark.

<https://www.terapiaclark.es/productos/lisina.htm>

## ESPIRULINA

Según un estudio publicado en febrero la espirulina podría aumentar la respuesta al interferón tipo 1 en infecciones de virus tipo ARN incluyendo el coronavirus<sup>1,2</sup>

Dosificación: 8 cápsulas en ayunas Spiru-Blue del Dr Mercola

<https://www.terapiaclark.es/super-alimento-espirlina.htm#spirublue>



## BENEFICIOS DE LA SPIRULINA

MERCOLA  
Tome Control de su Salud

1 <https://www.naturalnews.com/2020-03-04-spirulina-boost-type-1-interferon-response-to-fight-rna-viral-infections-coronavirus-science.html>

2 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/03/16/quercetina-vitamina-d-para-el-coronavirus.aspx>

## ZAPPER

El zapper ideado por la Dra Hulda Clark no solo elimina parásitos, bacterias y virus mediante electricidad de baja intensidad, sino que también estimula el sistema inmune. Como ya sabes fortalecer el sistema inmune es prioritario durante la pandemia.

Otro beneficio del zapper es aportar polaridad norte a los órganos. La dra Clark comprobó que un órgano sano tiene polaridad norte mientras que uno enfermo presenta polaridad sur.

Una naturópata en colaboración con la Dr. Clark Research Association ha conseguido, a través de múltiples testajes frecuenciales, identificar el espectro de frecuencias del coronavirus:

**El rango de frecuencias Clark de este virus se sitúa entre 362.000 y 366.000 Hz.**

Tenemos ya disponible un fichero con este rango de frecuencias compatible con varizapper 2.0 para usar tanto como prevención como tratamiento del covid-19. Solo tienes que grabar el fichero en una tarjeta micro sd desde tu portátil y podrás usarlo en tu varizapper 2.0 igual que con cualquier otra tarjeta del Varizapper.

Estoy intentando conseguir tarjetas micro SD vacías a la mayor brevedad para grabársela a las personas que no tengan la posibilidad de obtener/grabar la tarjeta en estos momentos. Informaré en mis boletines al respecto.

Si no estás suscrito al boletín puedes hacerlo aquí:

<https://www.terapiaclark.es/sabermas.htm>

Si adquiriste el varizapper 2.0 en nuestra tienda contáctanos y te enviaremos un enlace para descargarte el fichero sin costo extra.

Los modelos anteriores de zapper NO aceptan tarjetas micro SD.



Si tienes el varizapper antiguo puedes utilizar la tarjeta para Virus, que contiene algunas frecuencias del coronavirus causante del covid-19. Si adquiriste el varizapper en nuestra tienda te ofrecemos un descuento en la tarjeta de Virus.

Si estás interesado en adquirir un varizapper 2.0 y nos compraste un modelo anterior te ofrecemos el 15% de descuento.

A todas las personas que adquieran el nuevo varizapper 2.0 se les obsequiará con el fichero con las frecuencias del coronavirus.

Más información sobre el zapper

<https://www.terapiaclark.es/zapper.htm>

Paralelamente con la ayuda de los platos de zapeo puedes zapear los pulmones para fortalecerlos como prevención o cuando empieces a experimentar los primeros síntomas de enfermedad, tos o dificultad para respirar.

<https://www.terapiaclark.es/zapper.htm#zappingplates>



## NAD+

EL NAD+ ( nicotinamida adenina dinucleótido ) es una coenzima de suma importancia que se encuentra en todas las células del cuerpo. Necesaria en cientos de procesos metabólicos, algunos tan importantes como la generación de energía y las funciones mitocondriales.

El coronavirus se vale para replicarse dentro de la célula de los recursos de la misma, lo que impide que las funciones metabólicas propias de la célula se realicen con normalidad.

Durante el proceso de producción del ADN viral el virus consume la mayor parte del NAD+ que se encuentra dentro de la célula.<sup>3</sup>

Un nuevo estudio de marzo 2020 asocia una deficiencia de NAD+ con la infección por covid-19. <sup>1</sup>

Con la edad los niveles de NAD descenden abruptamente. Los investigadores especulan que la carencia de NAD podría estar detrás de la mayor mortalidad del covid-19 en ancianos.

El dr Mercola es de la opinión que el NAD+ podría ser un mejor donante de electrones que la vitamina C. <sup>2</sup>

Mantener niveles adecuados de NAD + podría aliviar los síntomas de COVID-19. Las proteínas SARS-CoV-2 agotan el NAD + y los precursores de NAD + inhiben la inflamación. <sup>5</sup>

El NAD+ no se puede tomar como suplemento. La nicotinamida ribósido (o ribósido de nicotinamida) es el precursores del NAD+ más utilizado.

El suplemento *Optimized NAD+ Cell regenerator de Life Extension* contiene nicotinamida ribósido.

*Optimized NAD+* también incluye en su formulación varios ionóforos de zinc: quercetina, resveratrol, uvas rojas y arándanos.

Un **ionóforo de zinc** facilita la entrada del zinc dentro de la célula, imprescindible para que el zinc ejerza su acción antiviral.

Te expliqué en más detalle la función del ionóforo de zinc en la página 19.

La Quercetina y el Resveratrol se encuentran, junto a la vitamina C, D y el Zinc, entre los dos suplementos más populares en la lucha contra el coronavirus.

Optimized NAD+ Cell regenerator con Resveratrol de Life Extension

Dosificación: 1 cápsula al día.

<http://www.terapiaclark.es/asp/tienda.asp#nicotinamide-riboside-resveratrol>

1 <https://www.preprints.org/manuscript/202003.0346/v1>

2 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/04/01/andrew-saul-y-vitamina-c.aspx>

3 <https://www.elysiumhealth.com/en-us/science-101/everything-you-need-to-know-about-nicotinamide-adenine-dinucleotide-nad>

4 La quercetina y otros flavonoides actúan como ionóforos de zinc al transportar los cationes de zinc a través de la membrana plasmática de la célula

<https://pubs.acs.org/doi/10.1021/jf5014633#>

5 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/06/12/edad-de-fallecidos-por-coronavirus.aspx>

## QUERCETINA

El reconocido Dr Klinghardt recomienda la quercetina como ionóforo de zinc <sup>1</sup>

Al igual que el Dr Mercola <sup>2</sup>, el cual afirma que presenta menos riesgos que la hidroxiclороquina, otro ionóforo de zinc que se está empleando contra el covid. <sup>3</sup>

Por sí sola la quercetina es un potente antiviral de amplio espectro. Ha resultado efectivo en el pasado para erradicar virus tan letales como SARS<sup>5</sup>, Ebola<sup>9</sup> o el temible Zika. Así como en infecciones virales causadas por la gripe (A y B, H1N1, H3N2 y H5N1) y dengue.<sup>4</sup>

Las propiedades antiinflamatorias y antioxidantes de la quercetina han sido ampliamente estudiadas durante décadas.

La quercetina presenta la ventaja adicional de inhibir la proteasa 3CL, una enzima utilizada por los coronavirus del SARS para infectar células sanas. Como se explica en un artículo de Nature publicado en 2020, la proteasa 3CL "es esencial para procesar las poliproteínas que se traducen del ARN viral".

Y, según otro estudio realizado en 2020, se cree que, en algunos casos, la capacidad de la quercetina, el galato de epigallocatequina y otros flavonoides para inhibir los coronavirus del SARS, está directamente relacionada con suprimir la actividad de la 3CLpro en el SARS-CoV"<sup>6</sup>

La quercetina puede inhibir la liberación de citoquinas proinflamatorias, lo que puede ser beneficioso para calmar la mortífera tormenta de citocinas característica del covid.<sup>7</sup>

La vitamina C incrementa la absorción de la quercetina, por lo que se recomienda su toma conjunta.<sup>8,10</sup>

Muy usada en medicina natural para combatir asma y alergias la pandemia ha dado a conocer los superpoderes de la quercetina para combatir virus.

La quercetina interfiere con la replicación del virus en especial en las etapas tempranas de la infección cuando el virus entra en las células y durante la fusión viral que sucede en el interior de la célula.

En China se están realizando ensayos clínicos con la quercetina como tratamiento contra el coronavirus.

La quercetina ha demostrado inhibir la gripe de los tipos A y B, de forma más segura y efectiva que los medicamentos más comunes que se recetan contra la gripe estacional.

La quercetina tiene el sello de la FDA americana que garantiza que su consumo es seguro.

Otro plus de la quercetina es que los virus no pueden desarrollar inmunidad a esta sustancia natural.

Un protocolo suizo del Swiss Policy Research (SPR) publicado en agosto 2020 recomienda que las personas con alto riesgo o expuestas al COVID-19 utilicen quercetina y zinc para tratar el virus, además de otros medicamentos comunes disponibles.<sup>11</sup>

[1 https://www.terapiaclarck.es/Docs/quercetina-regaliz.pdf](https://www.terapiaclarck.es/Docs/quercetina-regaliz.pdf) (diapositiva de la conferencia del coronavirus en la cual el Dr Klinghardt recomienda la quercetina)

<https://www.terapiaclark.es/Docs/alternativas-naturales-covid.pdf> (diapositiva de la conferencia en la cual el Dr Klinghardt recomienda la quercetina y el zinc como alternativas naturales a las medicaciones que están siendo utilizadas para tratar el covid-19)

2 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/04/20/dosis-de-zinc-para-el-sistema-inmunologico.aspx>

3 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/04/27/quercetina-podria-ser-una-alternativa-mas-segura-a-la-hidroxiclороquina.aspx>

4 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/03/29/quercetina.aspx>

5 <https://www.greenmedinfo.com/article/apigenin-luteolin-and-quercetin-display-sars-coronavirus-inhibition>

6 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/04/20/dosis-de-zinc-para-el-sistema-inmunologico.aspx>

7 Quercetin ( und Vit.C): Choe, Jung-Yoon, and Seong-Kyu Kim. "Quercetin and ascorbic acid suppress fructose-induced NLRP3 inflammasome activation by blocking intracellular shuttling of TXNIP in human macrophage cell lines." Inflammation 40.3 (2017): 980-994

8 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/03/16/quercetina-vitamina-d-para-el-coronavirus.aspx>

9 <https://aac.asm.org/content/aac/60/9/5182.full.pdf>

10 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/08/13/efecto-sinergico-quercetina-vitamina-c.aspx>

11 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/08/25/protocolo-suizo-para-covid.aspx>

## **RESVERATROL**

El resveratrol es un potente antioxidante que ayuda a eliminar el exceso de radicales libres generados no solo por los virus sino principalmente por la lucha del sistema inmune con virus y otros patógenos oportunistas (al bajar el virus las defensas otros microorganismos patógenos como parásitos, bacterias y hongos como la candida aprovechan la oportunidad)

El resveratrol reduce la producción de nucleocápsides, el material genético que la mayoría de los coronavirus necesitan para sobrevivir y multiplicarse.

Estudios en roedores sobre el síndrome respiratorio del Medio Oriente (MERS, por sus siglas en inglés) sugieren que el resveratrol puede ayudar a estimular el sistema inmunológico <sup>1</sup>

Se le ha dado mucho bombo y platilla al vino tinto como fuente de resveratrol, pero tendrías que beber cientos de botellas para equiparar la cantidad que contiene una sola cápsula de suplemento de resveratrol.

Optimized NAD+ Cell regenerator con Resveratrol de Life Extension

Dosificación: 1 cápsula al día.

<http://www.terapiaclark.es/asp/tienda.asp#nicotinamide-riboside-resveratrol>

1 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/02/17/resveratrol-mejora-inmunidad.aspx>

## **ACEITE DE INCIENSO**

En el aceite de incienso se han detectado más de 200 compuestos medicinales. Su uso se remonta a la antigüedad.

Es un poderoso antiinflamatorio y antivírico.

Estimula el sistema inmune.

Incrementa la actividad de los glóbulos blancos y suprime la liberación de citocinas inflamatorias.<sup>1,2</sup>

Dosificación: 2 gotas -siempre dentro de una cápsula vacía- en 2 comidas al día.

<https://www.terapiaclark.es/productos/frankincense-aceite-esencial-incienso.htm>

**IMPORTANTE:** Evitar durante el embarazo y lactancia. Puede inducir la menstruación y parto prematuro.

1 Su, Shulan, et al. "Frankincense and myrrh suppress inflammation via regulation of the metabolic profiling and the MAPK signaling pathway." Scientific reports 5 (2015): 13668.

2 Mikhaeil, Botros R., et al. "Chemistry and immunomodulatory activity of frankincense oil." Zeitschrift für Naturforschung C 58.3-4 (2003): 230-238.

## **ASTAXANTINA**

La conocida astaxantina derivada de microalgas es un potente antioxidante, además de ser antiinflamatorio, inmunoestimulante e inmunomodulador con efectos antibacterianos.

Un nuevo estudio publicado en abril<sup>1</sup> pone en relieve las propiedades de la Astaxantina para paliar la tormenta de citoquinas que puede conducir a la muerte en pacientes hospitalizados de covid. Ayuda a tratar otras complicaciones comunes del covid como lesión pulmonar aguda, síndrome respiratorio agudo y sepsis.

Astaxantina del Dr Mercola 4mg

Dosificación: 1 cápsula al día con alimentos.

<https://www.terapiaclark.es/astaxantina.htm>

1 <https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2020/05/11/como-prevenir-la-tormenta-de-citoquinas.aspx>

## **Tintura bio Mountain Meadow Respiratorio herbal**

<https://www.terapiaclark.es/tinturas.htm#respiratorio>



### **Tintura bio Mountain Meadow estimulante inmunológico invierno**

<https://www.terapiaclark.es/tinturas.htm#stmainmuneinvierno>

### **Vitamina E**

No solo fortalece el sistema inmune sino el corazón, un factor muy importante a tener en cuenta puesto que las afecciones cardiovasculares aumentan el riesgo de Covid-19. Funciona de la mano de la vitamina C. Ambas funcionan como antioxidantes y estimulan el sistema inmune.

Vitamina E del Dr Mercola 134mcg con tocoferoles y tocotrienoles

Dosificación: 1 cápsula al día con alimentos.

<https://www.terapiaclark.es/asp/tienda.asp#vitaminaE-mercola>

### **ACEITE de COMINO NEGRO (Nigella Sativa)**

La timoquinona, uno de los principios activos de la planta Nigella Sativa, conocida como comino negro, estimula la producción de la citocina antiinflamatoria IL-10, que ayuda a contrarrestar la inflamación en los pulmones.

Diversos estudios han confirmado sus propiedades antivirales.

Otros estudios confirman la capacidad de la nigella de estimular el sistema inmune. Sus efectos en la inmunidad son múltiples, como incrementar la actividad de los glóbulos blancos.

Muy reverenciado en la cultura árabe desde la antigüedad. Según el Corán es un remedio para todo excepto la muerte.

**Dosificación:** como tratamiento 2-3 cucharadas al día y como mantenimiento 1 cucharadita al día. Tomar junto a alimentos para una mayor absorción.

<https://www.terapiaclark.es/asp/tienda.asp#comino-negro>

**IMPORTANTE:** Evitar durante el embarazo. En exceso puede inducir parto prematuro.

<https://selfhacked.com/blog/black-cumin-covid-19/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20110691>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4236497/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3387213/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6535880/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25268985>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4573164/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19059494>

<https://www.greenmedinfo.com/article/black-seed-sweet-orange-and-anthemis-hyalina-extracts-all-exhibit-antiviral-ac>

[https://www.researchgate.net/publication/308598203\\_Protective\\_and\\_antiviral\\_activities\\_of\\_Nigella\\_sativa\\_against\\_avian\\_influenza\\_H9N2\\_in\\_turkeys](https://www.researchgate.net/publication/308598203_Protective_and_antiviral_activities_of_Nigella_sativa_against_avian_influenza_H9N2_in_turkeys)

[https://pharmacologyonline.silae.it/files/newsletter/2019/vol2/PhOL\\_2019\\_2\\_NL007\\_Molla.pdf](https://pharmacologyonline.silae.it/files/newsletter/2019/vol2/PhOL_2019_2_NL007_Molla.pdf)

<https://selfhacked.com/blog/black-cumin-seed-nigella-sativa-top-scientific-benefits/>

\*\*\* \*\*

## ¿Por qué ahora es + importante que nunca estimular el sistema inmune?

---

Según la Organización Mundial de la Salud el Coronavirus podría “no desaparecer nunca” y todos tendríamos que aprender a vivir con él.

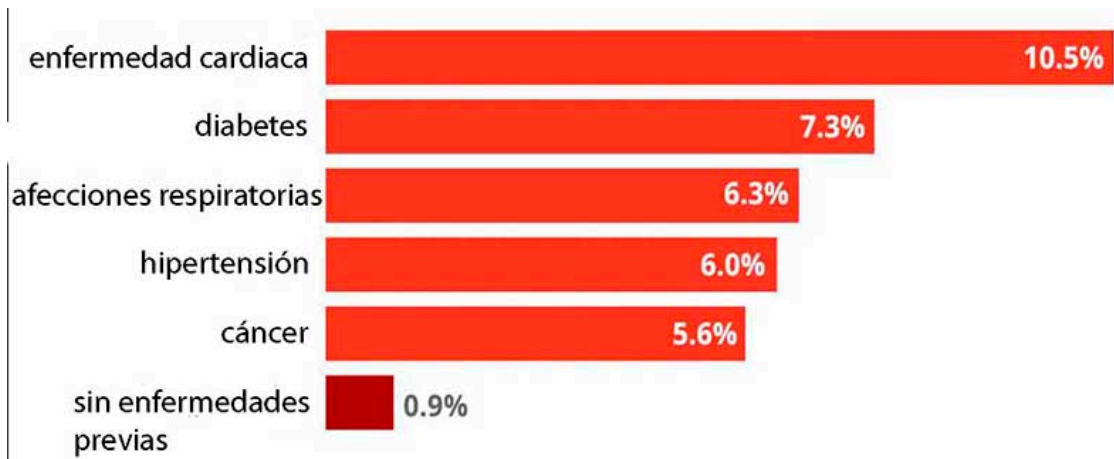
Lo que significa que se podría convertir en un virus endémico que es parte constante de la vida como la malaria, el virus del sida, la malaria o la hepatitis B

---

## ¿Por qué es más importante que nunca cuidar de tu salud?

Esta gráfica que muestra la tasa de mortalidad de Covid-19 según patologías preexistentes no deja lugar a dudas





\*\*\*\*\*

TO BE CONTINUED... CONTINUARÁ...

\*\*\*\*\*

Esta guía está en constante actualización al ir incorporando información y estudios a medida que se publican.

Iré avisando de nuevas actualizaciones en el boletín. Si no estás suscrito al boletín puedes hacerlo aquí:

<https://www.terapiaclark.es/sabermas.htm>

Mónica Gómez Santos, terapeuta holística

<https://www.terapiaclark.es>