

## TERAPÊUTICA NUTRICIONAL E COVID-19

Alguns ingredientes comumente usados têm propriedades terapêuticas e podem ajudar a reduzir a inflamação e fortalecer o sistema imunológico do corpo.

### Curcuma (Tumérico)

Um composto polifenólico que interfere na absorção, entrada e replicação viral, a curcuma é um antioxidante, anti-inflamatório e terapêutico anticancerígeno. São recomendadas preparações ou formulações de nano curcumina projectadas para aumentar a absorção. Devido à rara complicação de lesão hepática (hepatite), o tratamento a longo prazo (> 14 dias) não é sugerido. Foi relatado que a curcumina bloqueia os receptores H1 e H2 e limita a degranulação dos mastócitos e é sugerida no tratamento dos sintomas da Síndrome de Ativação de Mastócitos.

**Dosagem para o protocolo de tratamento precoce I-CARE:** 500 mg duas vezes ao dia (1000 mg/dia)

### Dosagem para o protocolo de tratamento I-RECOVER Long COVID:

Tratamento de primeira linha: 500 mg duas vezes ao dia (1000 mg/dia)

### Dosagem para o protocolo de tratamento pós-vacina I-RECOVER:

Para MCAS (Síndrome de Ativação de Mastócitos): 500 mg/dia

### Possíveis efeitos terapêuticos no COVID-19:

- Liga-se ao domínio de ligação ao receptor da proteína viral spike e da enzima ACE2
- Regula negativamente os receptores ACE e AT1 e reduz a formação e ação da angiotensina 2
- Modula as citocinas e diminui as interleucinas
- Aumenta os macrófagos e diminui a quimiotaxia de neutrófilos, aumentando a apoptose
- Modula células NK, células dendríticas.

### Mais Informações:

~~Efeitos colaterais e contra-indicações~~

~~Calculadora de Tumeric~~

~~Vídeo com Dr. Been: Curcumin~~

### Estudos:

~~A curcuminina como potencial terapêutico no COVID-19~~

~~Efeitos antivirais e virucidas da curcumina no vírus da gastroenterite transmissível in vitro~~

### Nigella Sativa (semente de cominho preto)

O princípio ativo desta planta medicinal, também conhecida como Kalonji ou Kalojeere, é a timoquinona (composto fenólico). Com propriedades imuno-reguladoras, anti-inflamatórias e antioxidantes, a Nigella Sativa pode ajudar a prevenir inflamações e lesões nos pulmões durante a infecção por COVID-19. Também protege os rins, fígado e coração, reduz a pressão arterial e o colesterol, reduz os efeitos das alergias sazonais, ajuda na digestão e regula o açúcar no sangue. Disponível como suplementos ou como óleo puro ou sementes.

### Dosagem para prevenção I-CARE e tratamento precoce:

80 mg/kg por dia ou 400 a 500 mg de óleo encapsulado duas vezes ao dia com mel (ver dosagem abaixo)  
Óleo puro e sementes: 3.300 mg = 1 colher de chá; 10.000 mg = 1 colher de sopa

### Dosagem para o protocolo de tratamento I-RECOVER Long COVID:

200-500 mg de óleo encapsulado duas vezes ao dia como terapias adjuvantes opcionais

### Dosagem para o protocolo de tratamento pós-vacina I-RECOVER:

200-500 mg de óleo encapsulado duas vezes ao dia

### **Possíveis efeitos terapêuticos no COVID-19:**

Vias COX e 5-lipoxigenase do metabolismo araquidônico e inibe leucócitos e eosinófilos (anti-inflamatório e antioxidante)

Inibe a liberação de histamina dos mastócitos diminuindo o cálcio e a proteína quinase C e o estresse oxidativo (anti-inflamatório)

Um estudo randomizado controlado por placebo demonstrou que a combinação de mel e Nigella sativa acelerou a recuperação, diminuiu a disseminação viral e reduziu a mortalidade em pacientes com infecção moderada e grave por COVID-19

Nigella sativa é um ionóforo de zinco

Sugerido para sintomas neurológicos generalizados/"névoa cerebral"/fadiga/sintomas visuais

Cuidado com:

Deve-se notar que a timohidroquinona diminui a absorção da ciclosporina e da fenitoína. Os pacientes que tomam esses medicamentos devem, portanto, evitar tomar Nigella sativa

Dois casos de síndrome da serotonina foram relatados em pacientes tomando Nigella sativa que foram submetidos a anestesia geral (provável interação com opiáceos)

### **Mais Informações:**

~~Efeitos colaterais e contra-indicações~~

~~Vídeo com Dr. Been: Nigella Sativa e Honey~~

~~Estudos~~

~~Fitoterapia para Corona vírus~~

~~Timóquinona~~

~~Potenciais Farmacológicos~~

~~Nigella Sativa e zinco~~

### **Mel**

O mel é um forte antiviral, antioxidante, anti-inflamatório e imunomodulador que aumenta a imunidade. Também funciona terapeuticamente contra o diabetes e outras doenças, reduz as deficiências neurológicas e pode curar feridas e queimaduras. O mel contém vitaminas do complexo B. Alho, canela e gengibre potencializam os efeitos do mel.

### **Dose para tratamento:**

1 g/kg/dia

### **Possíveis efeitos terapêuticos no COVID-19:**

Diminui a inflamação reduzindo as prostaglandinas, tromboxano B2 e aumentando os produtos finais de NO (óxido nítrico)

O óxido nítrico bloqueia a síntese de RNA e o acúmulo viral

Efeitos imunomoduladores aumentam a imunidade aumentando os linfócitos B e T e estimulam a fagocitose

Regula a produção de citocinas pró-inflamatórias de monócitos e também inibe a produção de citocinas pró-inflamatórias.

### **Mais Informações:**

~~Efeitos colaterais e contra-indicações~~

~~calculadora de mel~~

~~Estudos:~~

~~Mel antiviral~~

~~Mel e COVID-19~~

~~Perspectivas do mel na COVID-19~~

~~Compostos bioativos no mel~~