

# Medicina Ayurvédica e Suplementação na prevenção Covid-19

Anabela Valente



Periodicosj  
EDITORA ACADÉMICA

# Medicina Ayurvédica e Suplementação na prevenção Covid-19

Anabela Valente



Periodicos  
EDITORA ACADÊMICA

## Conselho Editorial

Abas Rezaey

Izabel Ferreira de Miranda

Ana Maria Brandão

Leides Barroso Azevedo Moura

Fernado Ribeiro Bessa

Luiz Fernando Bessa

Filipe Lins dos Santos

Manuel Carlos Silva

Flor de María Sánchez Aguirre

Renísia Cristina Garcia Filice

Isabel Menacho Vargas

Rosana Boullosa

### Projeto Gráfico, editoração, capa

Editora Acadêmica Periodicojs

### Idioma

Português

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

M489 Medicina Ayurvédica e suplementação na prevenção Covid-19. / Anabela Valente

– João Pessoa: Periodicojs editora, 2023.

E-book: il. color.

Inclui bibliografia

ISBN: 978-65-6010-031-2

1. Medicina Ayurvédica. 2. Prevenção Covid-19. I. Valente, Anabela. II. Título.

CDD 615.535

Elaborada por Dayse de França Barbosa CRB 15-553

Índice para catálogo sistemático:

1. Medicina alternativa: 615.535

Obra sem financiamento de órgão público ou privado. Os trabalhos publicados foram submetidos a revisão e avaliação por pares (duplo cego), com respectivas cartas de aceite no sistema da editora.

A obra é fruto de estudos e pesquisas da seção de Teses e Dissertações na America Latina da Coleção de livros Humanas em Perspectiva



Filipe Lins dos Santos  
**Presidente e Editor Sênior da Periodicojs**

CNPJ: 39.865.437/0001-23

Rua Josias Lopes Braga, n. 437, Bancários, João Pessoa - PB - Brasil  
website: [www.periodicojs.com.br](http://www.periodicojs.com.br)  
instagram: @periodicojs

# *Prefácio*



A obra intitulada de “Medicina Ayurvédica e Suplementação na prevenção Covid-19” é fruto de pesquisas produzidas pela pesquisadora Anabela Valente. A publicação desse livro junto a Editora Acadêmica Periodicojs se encaixa no perfil de produção científica produzida pela editora que busca valorizar diversos pesquisadores por meio da publicação completa de suas pesquisas. A obra está sendo publicada na seção Tese e Dissertação da América Latina.

Essa seção se destina a dar visibilidade a pesquisadores na região da América Latina por meio da publicação de obras autorais e obras organizadas por professores e pesquisadores dessa região, a fim de abordar diversos temas correlatos e mostrar a grande variedade temática e cultural

dos países que compõem a América Latina.



Essa obra escrita pela pesquisadora encontra extrema relevância ao demonstrar diversas alternativas naturais e saudáveis para ajudar no controle e combate a COVID-19, assim, percebe-se a importância e relevância em trabalhar no desenvolvimento de pesquisas para fortalecer a medicina ayurvédica.

**Filipe Lins dos Santos**

**Editor Sênior da Editora Acadêmica Periodicojs**



# *Sumário*



INTRODUÇÃO

*8*

PLANTAS AYURVÉDICAS

*12*

KRISHNA TULSI

*14*

MICROBIOTA INTESTINAL E COVID-19

*17*

GLUTAMINA E COVID-19

*21*

6



## CONCLUSÃO

*24*

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

*31*



# INTRODUÇÃO



Quando compreendemos o nosso próprio organismo podemos restabelecer a ordem através da alimentação, e ervas medicinais.

Um corpo verdadeiramente saudável é aquele que se encontra em equilíbrio, falamos de equilíbrio físico, emocional e estilo de vida saudável com a ajuda de algumas ervas por terem o poder de aumentar a energia, a resistência as doenças, prevenção e tratamento, espécies que são conhecidas como adaptógenos.

O que são adaptógenos?

Adaptógenos são substâncias vegetais que ajudam o corpo a lidar com o stress:

Equilibra as hormonas do stress, como o cortisol

Melhora a função de órgãos

Reforça o sistema imunitário

Poderia aqui enumerar os muitos mais benefícios que têm na saúde, mas em específico a abordagem é na prevenção e tratamento nos sintomas da Covid-19.

Muitos são os pesquisadores que tentam encontrar uma estratégia terapêutica clinicamente comprovada, como



diminuição dos sintomas ou até mesmo a cura para a Sars-Cov-2, no entanto sendo um vírus o mesmo sofre muitas mutações, criando resistências a algumas terapias medicamentosas, e as vacinas usadas contra o vírus têm efeitos secundários devido a toxicidade contendo patógenos vivos, provocam reações imunes fortes, e não sendo uma forma segura, pois geralmente induzem uma resposta imune fraca, e às vezes falham em iniciar a imunidade.

Tem sido recorrente após a toma das vacinas contraírem o vírus Covid-19, possivelmente devido a sua imunidade baixa, para combater o vírus requer múltiplas doses de reforço das vacinas, sendo um risco maior de doenças hepáticas, miocardite e doenças autoimunes, entre outros.

Para eliminar ou impedir a propagação do vírus através das vacinas não é 100% eficaz e na proporção que o faz os riscos ao hospedeiro são muito altos.

Sendo a melhor estratégia a de prevenção e reforço do sistema imunitário através de um estilo de vida saudável e inclusão de ervas medicinais.

Pensando em tudo que relatei, escrevi esse ebook



com o objetivo de contribuir com a sociedade acerca dessa propagação do conhecimento e das técnicas de prevenção através do uso da Medicina Ayurvédica. Durante a escrita da obra, eu busquei fazer um levantamento de textos que me inspiraram e também servem de leitura complementar para os leitores. Eu listo todos os autores que contribuíram e citei direta ou indiretamente ao longo da obra, no capítulo de referências bibliográficas.

Desejo a você uma ótima degustação na leitura e te convido a ler meus futuros trabalhos.



# PLANTAS AYURVÉDICAS



A medicina ayurvédica tem uma grande eficácia na prevenção e tratamento dos sintomas Covid-19.

Porém na pesquisa que fiz destaque uma das principais plantas que é eficaz na eliminação dos sintomas causados pelo vírus, sendo o pulmão o órgão principal e primário a ter danos, onde resulta maioritariamente em pneumonia que pode levar a hipoxia aguda, fibrose nos pulmões e até a óbito.

As dificuldades respiratórias que exigem a demanda constante de um ventilador para ter suporte vida, são uma das incapacidades graves do vírus.



# KRISHNA TULSI



Tulsi ou manjeriçãõ sagrada, é uma planta medicinal sagrada originária da Índia, e tem sido usada na medicina ayurvédica há milhares de anos, é rica em potássio ,ferro, cálcio, vitaminas A e Magnésio e manganês.

O Tulsi tem uma composição complexa de fitoquímicos, as suas folhas contêm vários compostos bioativos,incluindo:

Eugenol: Inibe a interação entre ACE2 e pico viral S1,previne a entrada viral nas células humanas.

Trata problemas respiratórios, diminui a febre e a inflamação.

Ácido Ursólico: Tem propriedades antifúngicas, anti-inflamatórias e antibacterianas.

B-Cariofileno: Anti-inflamatório, analgésico e antipirético.

Cineol: Trata a tosse, dá suporte imunológico.

É usada para prevenir e tratar vírus respiratórios, é uma erva expectorante especialmente indicada para problemas pulmonares e tem sido usada desde a antiguidade no



tratamento da bronquite e fadiga pulmonar.

As propriedades medicinais do Tulsi foram avaliadas em centenas de estudos científicos incluindo in vitro, experimentos com animais e humanos.

Esses estudos revelam que o Tulsi tem uma combinação única de acções que incluem grande actividade antiviral, antibacteriana e anti-inflamatória, essas acções farmacológicas ajudam o corpo e a mente a lidar com uma ampla gama de stress químico ,físico ,infeccioso e emocional, e restaurar a função fisiológica e psicológica.

A eficácia de um medicamento para a Covid-19 não se deve ligar e inibir o ACE2, sendo uma molécula boa, observou-se que o eugenol se liga ao pico S1 e não ao ACE2. Sendo um excelente tratamento não invasivo aos sintomas da Covid-19.



MICROBIOTA INTESTINAL E  
COVID-19



O intestino considerado o 2º cérebro, tem uma série de células que actuam na imunidade, as alterações nesse órgão podem fazer com que o organismo reage as infecções e até a vacina Covid-19.

Com cerca de 100 trilhões de bactérias que existem , contribuindo para a absorção de nutrientes e secreção de vitaminas.

Mas a função mais importante da microbiota é a resposta imunológica, quando esse mecanismo falha, o corpo não consegue eliminar correctamente os factores externos tais como vírus, alergias, infecções e doenças autoimunes, no qual vai virar um processo inflamatório e debilitante.

Certos medicamentos como antibióticos podem retirar as bactérias boas do intestino até 6 meses após a toma, neste período temos um exemplo que há uma suscetibilidade maior do sistema imunitário estar mais debilitado.

Os hábitos alimentares saudáveis e com alguns suplementos como a vitamina C ,mantêm as bactérias boas e com melhor resposta imunológica.



Há vários tipos estripes de probióticos e dentro deles para além dos benefícios ao intestino, têm também uma eficácia em problemas de pele, cáries...,porém destaco o Lactobacillus Rhamnosus GG,é um micro-organismo que habita naturalmente no nosso corpo, no trato gastrointestinal, também encontrado no trato urinário e genital.

Devido á sua falta de patogenicidade e grande potencial probiótico, é uma das cepas bacterianas mais estudadas e utilizadas em tratamentos no mundo.

É resistente a acidez estomacal e á bile para colonizar o intestino e eliminar organismos patogénicos.

Um estudo randomizado e duplo cego nos EUA tentou analisar isso na Covid-19 com este probiótico como profilaxia após contacto com infectados.

182 pessoas com mais de 1 ano idade e com contacto domiciliar infectado foram inscritas no estudo e receberam Lactobacillus GG e placebo durante 28 dias, os pacientes do grupo Lactobacillus GG eram menos propensos a desenvolver sintomas comparado com o grupo placebo ( 26,4% VS 42,9% estatisticamente significante).



Ademais o grupo Lactobacillus GG foi associado a uma redução significativa no diagnóstico de Covid-19.

Portanto os dados mostram que o probiótico Lactobacillus GG pode proteger contra o desenvolvimento da infecção e sintomas da Covid-19, quando usado como profilaxia pós-exposição, e em até 7 dias após a exposição.



# GLUTAMINA E COVID-19



A glutamina é um aminoácido que está presente em grandes quantidades no organismo, sendo conhecido como imunonutriente, ajuda nas células do intestino equilibrando a flora intestinal e auxiliando no tratamento de problemas como:

Prisão ventre, SII, diarreia.

É a principal fonte de energia para o intestino, pois estimula o crescimento e fortalecimento das células, uma vez que actua na prevenção da função imune, servindo de fonte energética das células da mucosa intestinal, ela é a responsável até 70% de protecção imunológica do organismo.

Estudos feitos comprovaram que o uso de glutamina em meio hospitalar na recuperação de Covid-19, levou a uma permanência encurtada, além de possuir a função importante de desinflação fisiológica, os resultados variaram com as doses correctas de administração da glutamina e formas de nutrição adequadas.

A glutamina também é usada para recuperação muscular, de cirurgias e queimaduras, pois acelera a cic-



trização e previne infecções.



# CONCLUSÃO



O ser humano é formado de hábitos, uns saudáveis e outros não, estamos a atravessar uma epidemia global de obesidade, sedentarismo, alto consumo de alimentos processados ,açúcares ,álcool, tabaco,drogas e muitos medicamentos com prescrições desnecessárias ou excessivas, sem alternativas na mudança de hábitos para resolução de certas patologias, no qual era desnecessário a inclusão de tantos químicos.

Também a saúde mental tem vindo a piorar, sendo a depressão , a ansiedade e o burn out, distúrbios cada vez mais presentes a nível mundial.

Quando se observa uma pessoa com estes hábitos e a saúde mental debilitada, observa-se automaticamente um intestino doente e uma flora intestinal desequilibrada é um sistema imunitário fraco, onde está bastante suscetível a doenças, vírus ,infecções que não se curam no período normal que deviam curar.

O Covid-19 é um vírus que ataca o sistema imunológico, sendo as pessoas mais debilitadas as mais afectadas,no entanto pessoas aparentemente saudáveis e sem ne-



nhuma doença são também vítimas por vezes até fatais, ou com sequelas pós-Covid-19, a questão colocada é o motivo de ficarem tão afectadas se não tinham nenhum diagnóstico e estavam saudáveis?

Um corpo ou mente pode estar doente ou enfraquecido mesmo não havendo nenhum diagnóstico médico, muitas das vezes há muitas deficiências nutricionais devido a pouca ou incorrecta ingestão dos nutrientes adequados as necessidades individuais de cada ser humano, o excesso de alimentação processada, o stress, elimina os bons nutrientes do organismo.

A qualidade de sono é um sinal da saúde, dormir pouco ou mal já baixa o sistema imunitário.

Mente doente é corpo doente, pensamentos negativos adoecem, no início da pandemia o pavor estava instalado a nível mundial, o medo do contágio, o isolamento social, desemprego, mortes em massa, todo o sistema mudou e moveu-se a medo com o excesso de comunicação social.

As emoções negativas são muito reactivas no intestino, a ansiedade e o medo aumentam a produção de cor-



tisol levando a toda a mesma situação de baixar a imunidade, analisando isso a uma sociedade que já estava muito adoecida pelos péssimos hábitos citados, acabaram por ser ótimos hospedeiros ao Covid-19.

Não é errado procurar a cura para o Covid-19 ou tantas outras doenças e vírus, mas temos que aceitar que nos séculos passados houve também vírus e doenças que foram fatais e que sempre vai haver variantes, mutações, pois somos seres vivos constituídos por moléculas em constante mudança no planeta ,que vai avançado com novas tecnologias, novos medicamentos e novas descobertas científicas positivas ou negativas. Nunca haverá a cura para tudo ,mas certamente há dentro de cada um ter a capacidade de nos ligarmos a Mãe Natureza e usufruir do que ela nos oferece, criando assim uma vida mais saudável e com um envelhecimento com a melhor qualidade possível.

Mas enquanto o ser humano se focar somente no milagre da Indústria Farmacêutica ,ignorando as mudanças no estilo vida e Mindset ,a doença sempre estará presente.

As pesquisas com ervas medicinais ayurvédicas a



este tema já são comprovadas e a sua eficácia ,no entanto nesta pesquisa constatei que existem algumas ervas ayurvédicas que ainda não são permitidas para uso em suplementação oral nem em certos países, o que nos leva a pensar que possa ter sido por interesses incomuns de outras indústrias impedir a cura de certas patologias, ou a necessidade de mais estudos financiados para o avanço comercial das mesmas.

Actualmente já foram feitos vários estudos por cientistas sobre as ervas medicinais ayurvédicas e a sua relação com o Covid-19, o qual comprovaram a minha teoria inicial.

Esta pesquisa foi feita em inícios de 2021, altura que já praticava Medicina Ayurvédica há vários anos, a data da pandemia perdi o meu pai vítima de complicações da Covid-19 e foi quando comecei a aprofundar mais sobre as ervas medicinais e suplementação, e foi nessa altura que criei o Super-Imune 19, suplemento com todas as matérias primas citadas neste artigo.

O Super-Imune 19 foi feito em Portugal e vendido



em Moçambique, prescrito por médicos no Hospital Central de Maputo , no Posto Nacional de Saúde 1º de Maio e no Centro Médico Jotacê, ambos localizados na capital.

Após avaliação por parte dos médicos pode -se constatar que após 2 meses de toma ininterrupta;

-Paciente com prisão de ventre e crise de gastrite há vários anos,não teve mais dor epigástrica e o intestino voltou a funcionar diariamente.

-Paciente com diagnóstico DIP e miomas uterino,as dores que a levavam as urgências hospitalares cessaram, retomando a normalidade sem a toma de analgésicos fortes.

-Casal com HIV com CD4 muito baixo após a toma melhorou bastante.

Uma razão CD4/CD8 baixa indica altos níveis de activação imune, exaustão de células T e senescência replicativa de células T, onde os linfócitos T perdem a capacidade de responder corretamente a agentes infecciosos.

Um aumento significativo de imunidade neste caso, sendo 2 pessoas com a toma em simultâneo.



-Fadiga crónica associado ao pós-covid, assim como tosse e resfriados e gripes cessaram após a toma.

Ressalvo novamente com o aumento da imunidade o corpo tem a capacidade de se curar sozinho.



# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS



Kumar AHS Molecular docking de compostos naturais de tulsi (*Ocimum sanctum*) e neem (*Azadirachta indica*) contra alvos de proteína SARS-CoV-2. Res. Repos. 2020 doi: 10.21203/rs.3.rs-27151/v1.

Laksmiani NPL, Larasanty LPF, Santika AAGJ, Prayoga PAA, Dewi AAIK, Dewi NPAK Atividade de compostos ativos de plantas medicinais contra SARS-CoV-2 usando ensaio in silico. Biomed. Pharmacol.

Lutsiak ME, Kwon GS, Samuel J. Entrega de nanopartículas biodegradáveis de um peptídeo com viés de Th2 para indução de respostas imunes de Th1. J. Pharm. Pharmacol. 2006; 58 (6):739–747. doi: 10.1211/jpp.58.6.0004.

Masram P., Chaudhary S., Patel KS, Kori VK, Rajagopala S. Uma breve revisão do conceito ayurvédico de imunidade e imunização. Ayurpharm Int J. Ayur Alli Sci. 2014; 3 (8):230–240.



Maurya V.K., Kumar S., Bhatt M.L.B., Saxena S.K. Anti-viral activity of traditional medicinal plants from Ayurveda against SARS-CoV-2 infection. *J. Biomol. Struct. Dyn.* 2020;1–17. doi: 10.1080/07391102.2020.1832577. (Oct)

Nanal V.R. *Prev., Vaccin. Ayurveda. Anc. Sci. life.* 2008;28(1):55–58.

Sakure S., Negi V.D., Mitra S.K., Nandakumar K.S., Chakravorty D. Vaccine with herbal adjuvant- a better cocktail to combat the infection. *Vaccine.* 2008;26(27–28):3387–3388. doi: 10.1016/j.vaccine.2008.01.060.

Srivastava A.K., Kumar A., Misra N. On the inhibition of COVID-19 protease by indian herbal plants: an in silico investigation. *arXiv Prepr. arXiv.* 2020;2004:03411.

Kumar A.H.S. Molecular docking of natural compounds from tulsi (*Ocimum sanctum*) and neem (*Azadirachta indica*) against SARS-CoV-2 protein targets. *J. Biomol. Estrutura*



DA AUTORA



O meu nome é Anabela Valente, sou Administradora das Farmácias Luís Valente.

Nutricionista Ayurvédica e Desportiva.

Especialista em Nutrição Oncológica.

Pós-graduada em Perturbações do Comportamento Alimentar e Obesidade.

Técnica de Exercício Físico pela IFBB e pelo Instituto Desporto de Portugal.

Criadora do Super Imune 19.



## *Política e Escopo da Coleção de livros Estudos Avançados em Saúde e Natureza*



A Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza (EASN) é uma coleção de livros publicados anualmente destinado a pesquisadores das áreas das ciências exatas, saúde e natureza. Nosso objetivo é servir de espaço para divulgação de produção acadêmica temática sobre essas áreas, permitindo o livre acesso e divulgação dos escritos dos autores. O nosso público-alvo para receber as produções são pós-doutores, doutores, mestres e estudantes de pós-graduação. Dessa maneira os autores devem possuir alguma titulação citada ou cursar algum curso de pós-graduação. Além disso, a Coleção aceitará a participação em coautoria.

A nossa política de submissão receberá artigos



científicos com no mínimo de 5.000 e máximo de 8.000 palavras e resenhas críticas com no mínimo de 5 e máximo de 8 páginas. A EASN irá receber também resumos expandidos entre 2.500 a 3.000 caracteres, acompanhado de título em inglês, abstract e keywords.

O recebimento dos trabalhos se dará pelo fluxo contínuo, sendo publicado por ano 4 volumes dessa coleção. Os trabalhos podem ser escritos em português, inglês ou espanhol.

A nossa política de avaliação destina-se a seguir os critérios da novidade, discussão fundamentada e revestida de relevante valor teórico - prático, sempre dando preferência ao recebimento de artigos com pesquisas empíricas, não rejeitando as outras abordagens metodológicas.

Dessa forma os artigos serão analisados através do mérito (em que se discutirá se o trabalho se adequa as propostas da coleção) e da formatação (que corresponde a uma



avaliação do português e da língua estrangeira utilizada).

O tempo de análise de cada trabalho será em torno de dois meses após o depósito em nosso site. O processo de avaliação do artigo se dá inicialmente na submissão de artigos sem a menção do(s) autor(es) e/ou coautor(es) em nenhum momento durante a fase de submissão eletrônica. A menção dos dados é feita apenas ao sistema que deixa em oculto o (s) nome(s) do(s) autor(es) ou coautor(es) aos avaliadores, com o objetivo de viabilizar a imparcialidade da avaliação. A escolha do avaliador(a) é feita pelo editor de acordo com a área de formação na graduação e pós-graduação do(a) professor(a) avaliador(a) com a temática a ser abordada pelo(s) autor(es) e/ou coautor(es) do artigo avaliado. Terminada a avaliação sem menção do(s) nome(s) do(s) autor(es) e/ou coautor(es) é enviado pelo(a) avaliador(a) uma carta de aceite, aceite com alteração ou rejeição do artigo enviado a depender do parecer do(a) avaliador(a). A etapa



posterior é a elaboração da carta pelo editor com o respectivo parecer do(a) avaliador(a) para o(s) autor(es) e/ou coautor(es). Por fim, se o trabalho for aceito ou aceito com sugestões de modificações, o(s) autor(es) e/ou coautor(es) são comunicados dos respectivos prazos e acréscimo de seu(s) dados(s) bem como qualificação acadêmica.

A nossa coleção de livros também se dedica a publicação de uma obra completa referente a monografias, dissertações ou teses de doutorado.

O público terá acesso livre imediato ao conteúdo das obras, seguindo o princípio de que disponibilizar gratuitamente o conhecimento científico ao público proporciona maior democratização mundial do conhecimento.



Essa obra escrita pela pesquisadora encontra extrema relevância ao demonstrar diversas alternativas naturais e saudáveis para ajudar no controle e combate a COVID-19, assim, percebe-se a importância e relevância em trabalhar no desenvolvimento de pesquisas para fortalecer a medicina ayurvédica.

