

PROTOCOLO BASICO APS–Revisado 2/13/2018



Sugerido por Lucía Aragón Anrubio

Es recomendable consultar con un médico y hacer exámenes de laboratorio para determinar estatus de sistema inmunológico, función gastrointestinal, posibles deficiencias de vitaminas y minerales, entre otros para así identificar con mayor exactitud las necesidades individuales del organismo de cada chico y llegar a un protocolo más personalizado que aumente la efectividad del mismo.

No soy médico, soy una madre con interés de asistir a los padres de una forma responsable; mis recomendaciones no sustituyen las de un profesional.

Este protocolo ha sido creado con componentes básicos cuidadosamente seleccionados. Todo es basado en más de 7 años de investigación, observación, experiencias propias con mi hija y valiosos aportes de otros padres que han seguido protocolos similares con muy alentadores resultados. El protocolo básico es ideal para aquellas familias que ya han implementado una alimentación sin gluten, sin leche y sus derivados pero que aún no cuentan con los recursos para realizar exámenes y recibir la guía de un biomédico. Espero este protocolo sea un buen punto de partida.

Este programa está enfocado en inhibir sobrecrecimiento de patógenos que en muchos de los casos causan agresividad, ansiedad, problemas de sueño y otros comportamientos problemáticos. También hemos notado que el insomnio, digestión y otros problemas gastrointestinales se reducen después de un tiempo de iniciar con el protocolo.

- Lista de Componentes -

1. Antivirales y Antibacteriales:

Los siguientes componentes tienen propiedades antivirales, antibacteriales, antiinflamatorias entre otras.

Miel de Manuka (marca preferida Doctor Manuka de 15 UMF mínimo)

https://www.amazon.com/Manuka-Doctor-Active-Honey-Ounce/dp/B00AAVK8R4/ref=sr_1_15_a_it?ie=UTF8&qid=1518571291&sr=8-15&keywords=manuka+honey+umf+15iel

Milk Thistle (Cardo Mariano)

https://www.amazon.com/Nutricost-Milk-Thistle-250mg-Capsules/dp/B01CTFTIU6/ref=sr_1_49_sspa?s=grocery&ie=UTF8&qid=1518571494&sr=1-49-spons&keywords=milk+thistle&psc=1&smid=A2YD2H3KKGK1F4L

Olive Leaf Extract (Extracto de hoja de olivo)

https://www.amazon.com/European-Olive-Extract-Oleuropein-Professional-Strength/dp/B010YH0BS4/ref=sr_1_cc_2_a_it?s=aps&ie=UTF8&qid=1518571543&sr=1-2-catcorr&keywords=olive+leaf+spanish

Oil of Oregano (Aceite de Orégano) sirve también contra candida*

https://www.amazon.com/Natural-Factors-Oregano-Certified-Servings/dp/B002KVGJ9S/ref=sr_1_8_s_it?s=hpc&ie=UTF8&qid=1518571578&sr=1-8&keywords=oil+of+oregano

Apple Cider Vinegar marca Bragg's (Vinagre de Manzana Virgen)

https://www.amazon.com/Bragg-Organic-Apple-Cider-Vinegar/dp/B003Y7A6PA/ref=sr_1_1_s_it?s=hpc&ie=UTF8&qid=1518571687&sr=1-1&keywords=braggs+apple+cider+vinegar

Este también puede ser preparado en casa siguiendo esta receta: <https://www.youtube.com/watch?v=U00vTLqWkpc>

2. Opciones de Probioticos:

Culturelle Health and Wellness Immunity Support Formula (el de banda azul)

https://www.amazon.com/Culturelle-Supplement-Lactobacillus-Clinically-Probiotic%E2%80%A0/dp/B00EEEITVA/ref=sr_1_9_s_it?s=hpc&ie=UTF8&qid=1518571934&sr=1-9&keywords=Culturelle

Enterogermina (esporas probióticas de venta en farmacias)

Saccharomyces Boulardii marca Jarrow o Floratil (Se debe evitar si el chico sufre de constipación crónica, es ideal para controlar diarreas, Floratil se vende en farmacias)

3. Minerales:

Magnesium citrate/Magnesio Citrate (Útil para inhibir absorcion de oxalatos y para aliviar constipacion)

Lithium Orotate/Litio orotate o litio ionico

Aceite de Hgado de Bacalao o Cod Liver Oil

https://www.amazon.com/Carlson-Liver-Lightly-Lemon-Omega-3s/dp/B001LF39J2/ref=sr_1_5_s_it?s=hpc&ie=UTF8&qid=1518572078&sr=1-5&keywords=cod+liver+oil

DOSIS PARA CADA COMPONENTE PUEDEN SER CALCULADAS SEGUN LA EDAD DEL CHICO. GENERALMENTE PARA NIÑOS DE ENTRE 2 y 4 AÑOS, SE PUEDE EMPEZAR CON ¼ DE LA DOSIS INDICADA PARA UN ADULTO. CHICOS DE 5 A 10 AÑOS DE EDAD, ES SEGURO USAR LA MITAD DE LA DOSIS QUE EL ENVASE INDICA PARA UN ADULTO. NIÑOS DE 11 AÑOS EN ADELANTE PUEDEN USAR DOSIS DE ADULTO.

-Implementando el Protocolo -

**** Las capsulas pueden abrirse y diluirse en un poco de jugo para darse con jeringa si el chico no sabe pasarlas****

Respecto a parásitos recomendamos desparasitar con alguna receta natural durante la luna llena 3 veces por año, a menos que el pediatra detecte infección parasitaria donde se requiera de usar un antiparasitario de farmacia, en esos casos, se deben seguir indicaciones del doctor.

1. Hierbas antivirales y antibacteriales:

Se debe elegir una de las hierbas en la lista y administrar 3 dosis al día, la primera en ayunas, la segunda y tercera entre comidas. Usar la misma hierba por 2 semanas máximo y después rotar con otra de la lista.

Antimicóticos:

Aunque hemos llegado a la conclusión de que la candidiasis crónica no es común en el TEA, también hemos entendido que ciertos suplementos resultan útiles para mejorar el sueño, risas sin sentido e hiperactividad en los chicos. Lo que hemos visto funciona son aceite de oregano o vinagre de manzana. Recomiendo dar una dosis de cualquiera de estos antes de acostar al chico.

2. Probioticos y Levadura Beneficiosa:

Culturelle se administra una vez al día de manera continua, los probioticos deben darse con comida, de preferencia con un prebiotico (alimento del probiotico) que podria ser un poco de miel.

El Saccharomyces Boulardii se administra dos veces al día, con o sin comida.

Miel de Manuka: La miel de manuka es realmente efectiva contra bacterias, se debe dar media cucharada chica en ayunas y esperar 30 minutos antes de dar desayuno. Puede darse con la hierba que corresponde diluida en un poco de agua tibia.

3. Minerales:

El Magnesio citrate, debe darse tres veces por día justo antes de las comidas para facilitar la expulsion de oxalatos del tracto intestinal, otros elementos que he

encontrado muy útiles para casos de oxalatos altos es la administración de pequeñas dosis de vitamina K2 y D3 de la marca Thorne

Litio recomendado para chicos con hiperactividad, irritabilidad. 5mg dividido en tres dosis al día.

4. Elementos Opcionales:

Melatonina

Excelente para inducir el sueño en los niños. Es además excelente apoyo para la desintoxicación del cerebro, antiinflamatorio y más.

Aceite de Hígado de Bacalao

Excelente Fuente de vitamina A, DHA y EPA, junto a melatonina por las noches funciona como antiinflamatorio, ayuda a la melatonina a llegar mejor al sistema nervioso central además de estimular una mejor respuesta del sistema inmunitario ante patógenos.

Espero este protocolo les sirva a sus hijos tanto como le ha servido a mi hija y a tantos otros niños y jóvenes en APS.