

Nutrientes útiles en la EPOC y fibrosis

Las personas con neumopatía crónica (EPOC, fibrosis...) presentan:

- **Deficiencias de nutrientes básicos** por alimentación, patologías crónicas y fármacos administrados: broncodilatadores, corticoides, antibióticos, paracetamol y AINES.
- **Estrés oxidativo e inflamación crónica**, que deben corregirse para mejorar su evolución.

Coenzima Q10, ácido R-lipoico, vitaminas A, D, C y E, selenio, zinc, cobre, manganeso, cromo, magnesio, calcio, complejo B con NADH y piridoxal-5-fosfato, y N-acetilcisteína.

Estos nutrientes, junto con la alimentación adecuada, consiguen:

- Aportar los nutrientes básicos deficientes y difíciles de aportar con los alimentos: **coenzima Q10, R-lipoico, vitaminas A, D3 y C, complejo B, calcio, magnesio, zinc y selenio.**
- Reducir la incidencia y gravedad de las infecciones respiratorias, por: **vitaminas D y C, zinc, selenio y N-acetilcisteína.**
- Ayudar a controlar mejor la neumopatía con menos fármacos, por: **coenzima Q10, R-lipoico, vitamina D3, complejo B, calcio, magnesio y N-acetilcisteína.**
- Mejorar: estado general, estado de ánimo, síntomas, evolución y calidad de vida, por la **acción sinérgica de los "equipos" de nutrientes.**

Nutrientes a destacar:

Ácido lipoico. Ácido R-lipoico (natural), y no ácido lipoico (R + S, sintético), ya que S-lipoico inhibe las acciones beneficiosas.

Coenzima Q10. Debe ser trans (fuentes naturales) y no cis trans (sintética), ya que el isómero cis inhibe las acciones beneficiosas.

Piridoxal-5-fosfato (B6) por su efectividad en personas con patologías y/o defectos metabólicos.

N-acetilcisteína + ácido R-lipoico + vitamina C. El mejor detoxificante de contaminantes, radiaciones y fármacos. Aumenta la sensación de bienestar, disminuye las agudizaciones y mejora la evolución, en las neumopatías crónicas.