

# Cómo la vitamina C y el magnesio ayudan a revertir las enfermedades y tratar infecciones virales

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Su sistema inmunológico es su principal defensa contra las enfermedades infecciosas, por lo que es muy importante saber cómo tratarlo. La vitamina C es una excelente opción, ya que estimula y maximiza la potencia de su sistema inmunológico
- › El magnesio es un inhibidor natural de los canales de calcio, lo que lo hace útil para una gran variedad de situaciones que involucran estrés oxidativo
- › Algunos tipos de magnesio también son antimicrobianos. Parece que el cloruro de magnesio tiene los efectos antimicrobianos más potentes, ya que elimina la infección, mientras que el sulfato de magnesio tiende a promoverla
- › Si recibe magnesio por vía intravenosa (para cualquier cosa que no esté relacionada con una infección viral), el sulfato de magnesio es ideal. Si lo toma por vía oral, las mejores opciones son el glicinato, treonato y gluconato de magnesio

En este artículo hablo con el Dr. Thomas Levy, un cardiólogo muy conocido por su trabajo con la [vitamina C](#), en el que analiza su libro titulado [Magnesium: Reversing Disease](#). Durante nuestra conversación tocamos el tema de la [pandemia del COVID-19](#), así que también discutimos otras estrategias que puede seguir para prevenir y tratar esta y otras enfermedades respiratorias.

En lo personal, creo que el miedo a la [pandemia](#) y el colapso de la economía que conducen a la depresión y al aumento de los suicidios, será más dañino que la

enfermedad en sí.

Ahora bien, esta pandemia nos enseña que su sistema inmunológico es su principal defensa contra las enfermedades infecciosas, por lo que lo mejor que puede hacer es saber cuál es el estado de su sistema inmunológico. Lo mismo ocurre cuando se enfrenta a una enfermedad aguda, ya que existen muchas formas de aumentar su función inmunológica, incluso a corto plazo.

## **La vitamina C es un poderoso antiviral**

Como señaló Levy, la vitamina C es una excelente opción."En lo personal, según la investigación y la literatura, la vitamina C es el principal agente que estimula y maximiza la potencia del sistema inmunológico. Entonces, no entiendo por qué no se promociona", dice Levy. Él recomienda tomar de 2 a 3 gramos, tres o cuatro veces al día.

Estoy de acuerdo con esta dosis solo para fines agudos, pero no como un suplemento diario. No necesita más de 12 gramos de vitamina C diarios. Sin embargo, muchos deberían tomar un poco de vitamina C todos los días. De acuerdo con Levy:

*"Epidemiológicamente no hay duda: si toda la población tomara solo 1 o 2 gramos al día, provocaría un enorme impacto en la salud general y en los incidentes de enfermedades infecciosas".*

En cuanto a mi oposición de dosis diarias tan altas, Levy responde:

*"Existe una diferencia entre prevenir la enfermedad y resolverla. Una mayor cantidad de vitamina C en el torrente sanguíneo le dará una mayor resistencia contra una carga de patógenos en comparación con una cantidad menor, incluso si esa cantidad menor está en el rango 'normal'".*

La vitamina C también se puede administrar por vía intravenosa. Levy ha realizado muchos procedimientos con vitamina C por vía intravenosa, y generalmente usa una solución de ascorbato de sodio con pH equilibrado disuelto en agua y una pizca de bicarbonato de sodio.

De esta manera, 12 gramos de vitamina C se pueden aplicar en tan solo cinco minutos sin irritar el revestimiento de los vasos sanguíneos.

Yo prefiero la vitamina C liposomal oral, ya que puede permitirle alcanzar los niveles en sangre que normalmente solo se obtienen por la vía intravenosa. Levy describe un pequeño ensayo que hizo hace poco en la Clínica Riordan, en el cual midió los niveles intracelulares de la vitamina C. En este ensayo, la vitamina C liposomal oral en realidad resultó proveer mayores niveles de vitamina C intracelular que la misma vitamina C oral no encapsulada.

*"En este estudio, también analizamos los efectos de la hidrocortisona, en particular con la vitamina C liposomal. La presencia de hidrocortisona aumentó la cantidad de vitamina C que entra en la célula.*

*Esto es muy interesante porque la hidrocortisona se considera cómo el agente antiinflamatorio número 1. Mi opinión es que esto se debe a que existe un gran efecto al poner vitamina C dentro de las células".*

## **Contraindicación para el tratamiento con dosis altas de vitamina C**

La única contraindicación para el **tratamiento con dosis altas de vitamina C** es si tiene un trastorno genético de glucosa-6-fosfato deshidrogenasa (G6PD). Se requiere G6PD para que su cuerpo produzca **NADPH**, que es necesario para transferir el potencial reductor y mantener los antioxidantes, como la vitamina C.

Debido a que sus glóbulos rojos no contienen mitocondrias, la única forma en que puede proporcionar glutatión reducido es a través de NADPH, y dado que el trastorno G6PD elimina la fuente principal de NADPH, también hace que los glóbulos rojos se rompan por la incapacidad de compensar el estrés oxidativo con glutatión.

Por fortuna, la deficiencia de G6PD es poco común y se puede analizar. Las personas de ascendencia mediterránea y africana tienen un mayor riesgo de deficiencia de G6PD. Se cree que la deficiencia de G6PD afecta a 400 millones de personas a nivel mundial.

*"Si conoce a alguien con deficiencia, debe recordar que la razón por la que los glóbulos rojos se hemolizan es porque ha aumentado el estrés oxidativo intracelular o intrasanguíneo", dice Levy, "y esto se debe a los niveles bajos de glutatión y de vitamina C dentro de la célula, al igual que a los niveles elevados de calcio dentro de la misma.*

*Por lo tanto, podemos mejorar los niveles de estas personas al proporcionarles formas de glutatión liposomal o por vía intravenosa un día o dos días antes, al igual que magnesio por vía intravenosa. Esto aumenta la resistencia de la célula ...*

*Le aconsejamos al paciente beber mucha agua para que se mantenga bien hidratado y que nos informe si nota algún cambio en el color de su orina. Y lo descubrirá desde el principio, mucho antes de que exista una hemólisis masiva que ponga en peligro la vida, si algo va mal.*

*Ese es el enfoque general, pero también tengo que profundizar y decir que en la Clínica Riordan, donde soy consultor, nunca hemos visto eso.*

*Es obvio que en ciertas poblaciones, digamos si la Clínica Riordan estuviera en África, podría tratarse de una preocupación mucho mayor, pero existen muchas personas de color que vienen a la Clínica Riordan y que nunca han tenido ningún problema. Aunque, con los informes y la literatura es probable que no experimente ningún beneficio si no se realiza la prueba [G6PD]".*

## **Otros estimulantes inmunológicos**

Levy agrega:

*"Es muy importante tomar vitamina D. Probablemente entre 10 000 a 15 000 UI por día, durante la epidemia... Una buena cantidad de zinc también ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. La suplementación general siempre debe incluir vitamina K y magnesio, algo de lo que hablaremos en breve.*

*Considero que la vitamina C, magnesio, vitamina D y vitamina K2 son los cuatro principales suplementos para promover y mantener una buena salud. Sobre todo, porque son los principales antagonistas de la acumulación y del exceso de calcio dentro de la célula. Considero que es la fisiopatología principal de todas las enfermedades".*

## **El peróxido de hidrógeno nebulizado inactiva los virus**

Levy también analiza la nebulización con peróxido de hidrógeno; puede leer más en mi artículo "[Protocolo de peróxido de hidrógeno para el coronavirus](#)".

*"El peróxido de hidrógeno destruye absolutamente todo en una herida abierta. ¿Y adivine qué? Cuando lo coloca dentro de las fosas nasales, la nariz y la garganta, también destruye el virus... Cuando está enfermo, con influenza o coronavirus, es porque hay una reproducción masiva del virus en las fosas nasales, nariz y garganta.*

*Si ataca ese 99 % de manera efectiva, "matara al virus". Y luego el cuerpo se recuperará, en especial con estimulantes como la vitamina C para eliminar todo. El ozono también es fantástico, pero no todas las personas pueden conseguirlo ...*

*La nebulización a la que me refiero, usa una botella de peróxido de hidrógeno al 3 % que puede comprar en Walmart sin receta por menos de un dólar. Si no presenta molestias ni incomodidad, lo puede hacer con una concentración del 50 % o 25 %, o menos, y obtener grandes beneficios. La conclusión es que cualquier molestia en la nariz o en las fosas nasales, se puede resolver muy rápido con la nebulización".*

## **Por qué el magnesio revierte la enfermedad**

Como se mencionó antes, Levy cree que el exceso de calcio dentro de las células es el principal contribuyente de la mayoría de las enfermedades, y el magnesio es un

inhibidor natural de los canales de calcio. Eso lo hace útil para una gran variedad de situaciones que involucran el estrés oxidativo.

Esta también es la razón por la que recomiendo el magnesio como medida preventiva a la exposición a los campos electromagnéticos (EMF):

*"Mi libro 'Magnesium: Reversing Disease' es una continuación natural de mi libro anterior titulado 'Death by Calcium', publicado en el 2013. Cuando hice la investigación para ese libro, no tenía idea lo contundentes que eran los datos. Pero la conclusión fue que el magnesio, la vitamina C, vitamina D y la vitamina K son tan buenas que son antagonistas naturales del calcio.*

*Todos ayudan a disolver las calcificaciones preexistentes y a normalizar el calcio en el cuerpo. Cada uno, individualmente, disminuye todas las causas de mortalidad y la posibilidad de muerte por cualquier cosa, lo que significa que impactan de forma favorable cada célula del cuerpo.*

*A medida que revisé más y más estudios, se hizo evidente para mí (y aún no he encontrado una excepción a esto) que cada célula "enferma" aumenta los niveles de calcio dentro de la misma. Y si continúa sin matar la célula, experimentará una transformación maligna. Los niveles elevados de calcio también provocan cáncer.*

*Incluso antes de comenzar el libro sobre el magnesio, fue muy evidente que éste era el principal antagonista del calcio y el inhibidor metabólico general de la función del calcio. Demostró todo. Una cantidad elevada de calcio aumentó su probabilidad de muerte por todas las causas, mientras que una cantidad menor la disminuyó. Más magnesio la disminuyó, menos magnesio la aumentó*

...

*El magnesio está directamente involucrado, de una forma u otra, con el 80 % de todas las reacciones químicas en el cuerpo. Por lo que desempeña un papel importante en todo el cuerpo.*

*Si analizáramos a todas las enfermedades, sería evidente que la deficiencia de magnesio en sí es la causa de muchas enfermedades, pero quizás lo más importante es que la deficiencia de magnesio empeora todas las enfermedades o podría desarrollar una.*

*Porque, una vez más, si la célula tiene mucho calcio habrá más estrés oxidativo, y las enzimas y otras biomoléculas no funcionarían de forma normal, pero si hace todo lo posible para disminuir ese microambiente dentro de la célula, las cosas empezarán a funcionar de manera normal ..."*

## **El magnesio también es antimicrobiano**

Levy señala que algunos tipos de magnesio también son antimicrobianos. En el año 1939, el Dr. Frederick Klenner curó 60 de 60 casos de poliomielitis en niños y bebés con vitamina C oral e inyectable. Según Levy, un investigador francés en el siglo XIX hizo lo mismo, pero con una solución de cloruro de magnesio por vía oral.

Ambas historias se describen en el libro de Levy. Según Levy, aunque el magnesio no es un antioxidante, ejerce un efecto antioxidante dentro de la célula a través de otros mecanismos, principalmente al eliminar el calcio y al permitir que la vitamina C se acumule y optimice la síntesis de glutatión.

La concentración intracelular de calcio es aproximadamente 50 000 veces menor que la extracelular. Pero cuando tiene una gran cantidad de calcio dentro de la célula, aumenta los niveles de óxido nítrico y superóxido.

Una vez que se forman esas dos moléculas, instantáneamente forman una molécula perniciosa llamada peroxinitrito, una especie de nitrógeno reactivo (RNS), que se mantiene alrededor de 9 millones de veces más que los radicales de hidroxilo.

Esta longevidad le permite viajar a través de la célula y causar un gran daño a las células madre, membranas celulares, proteínas, mitocondrias y ADN. Esencialmente, la exposición a los EMF provoca un aumento en los niveles de calcio intracelular, lo que

significa que causa estrés oxidativo, y el magnesio es una gran solución para mitigar este daño.

La mayoría de las personas tiene deficiencia de magnesio, por lo que es una buena idea suplementar con el mismo.

Parece que el cloruro de magnesio tiene los efectos antimicrobianos más potentes. Levy cita investigaciones que demuestran que el sulfato de magnesio y el cloruro de magnesio tienen efectos opuestos sobre los patógenos. La forma de sulfato promovió la infección, mientras que la forma de cloruro la suprimió.

*"Creo que el tipo de cloruro es muy importante para la propiedad antiinfecciosa del magnesio", Levy dice. "Entonces, si toma magnesio con fines de curar una infección, es mejor tomar cloruro de magnesio.*

*Si lo aplica por vía intravenosa, es mejor que use sulfato de magnesio. Si lo toma por vía oral, solo por sus beneficios, cualquiera funcionará, incluyendo al glicinato de magnesio, treonato de magnesio y gluconato de magnesio, todos son geniales".*

Otra excelente fuente de magnesio son las **tabletas de hidrógeno molecular**. Cada tableta proporciona 80 mg de magnesio iónico elemental. Las tabletas, que se disuelven en agua, le proporcionan magnesio elemental iónico puro altamente absorbible y sin efectos laxantes.

## **Pruebas de magnesio**

Levy no cree que una prueba de RBC (recuento de glóbulos rojos) mostrará con precisión su nivel de magnesio. Explica:

*"Los glóbulos rojos no tienen citoplasma y en realidad no dan muchas pistas, si su nivel de sangre es bajo, estará bajo en magnesio. No necesitara hacer más pruebas. Número 2, si su nivel de sangre es 'normal', entonces el siguiente paso es ir a ExaTest.com.*



*Con hisopos sublinguales miden los niveles intracelulares de magnesio, calcio y un par de electrolitos. Hasta ahora, parece que es donde se obtienen los mejores resultados.*

*Tal vez descubran algo mejor después, pero en este momento parece la mejor manera de saber en realidad cuál es su nivel de magnesio y tener una idea de la concentración de calcio dentro de sus células ...*

*No es una prueba muy costosa, pero costará alrededor de 250 o 300 dólares, por lo que no se la recomendaría si no tiene un motivo específico. Pero si tiene problemas que podrían ser secundarios a la deficiencia de magnesio, sería recomendable realizarse la prueba para descartar que no sea la causa subyacente de su enfermedad".*

## **Efectos secundarios del magnesio en exceso**

En cuanto a la dosis, es prácticamente imposible una sobredosis de magnesio oral, ya que tiene un mecanismo incorporado para prevenir la toxicidad. Al igual que la vitamina C, el exceso de magnesio oral simplemente se eliminará por medio de heces sueltas. Ahí es cuando sabrá que ha excedido su dosis ideal.

Una excepción a la regla es en personas mayores con estreñimiento y que reciben dosis elevadas de citrato de magnesio. Si la preparación de magnesio no funciona, se puede asentar en el intestino y causar una absorción en exceso. "Ese es el único subconjunto que conozco para el magnesio oral", dice Levy, y agrega:

*"Obviamente, si aplica demasiado magnesio por vía intravenosa, podría sufrir daños. Pero ese también es un efecto terapéutico y una entidad conocida.*

*De hecho, en una cirugía dental tienen algo llamado hipotensión controlada inducida por magnesio, ya que las cirugías en el hueso de la mandíbula causan mucho sangrado, deben usar algo para disminuir la presión arterial a niveles hipotensos controlados hasta llegar a la hemostasia y luego retiran el magnesio para que la presión arterial vuelva a subir.*

*Pero lo que quiero decir al respecto es que una cantidad elevada de magnesio, puede bajar la presión arterial a cero. Sin embargo, dentro de esos límites, curiosamente el pseudoenemigo del calcio es una de las maneras de revertir la hipotensión de las personas".*

## **Magnesio para la migraña**

La razón por la que el magnesio disminuye la presión arterial se debe a que es un vasodilatador, es decir, agranda los vasos sanguíneos. Y si lo inyecta muy rápido, elevará su temperatura casi hasta sudar. Es importante destacar que para las personas que sufren migrañas, el magnesio por vía intravenosa las resolverá de forma muy rápida.

*"Tras mi revisión sobre la migraña, permítame decir que la migraña es una enfermedad causada por la deficiencia de magnesio", dice Levy. "Así de importante es el magnesio en la fisiología de eso.*

*Cuando escribía mi libro sobre la migraña, me llamó un amigo que pasaba por algunas situaciones horribles con un síndrome que nunca antes había escuchado, llamado vasoconstricción cerebral reversible, e incluso tenía un poco de una hemorragia subaracnoidea.*

*Lo escuché y dije: 'Esto parece idéntico a la fisiología de la migraña. Comienza a dosificar tu magnesio como si no hubiera un mañana". Lo hizo y finalmente lo superó. Le garantizo que, desde entonces, no ha dejado de tomar magnesio y no ha tenido episodios recurrentes".*

## **Los tres nutrientes tóxicos: calcio, hierro y cobre**

En su libro, Levy revisa por qué no debe tener niveles elevados de calcio, hierro o cobre. Los tres pueden ser bastante tóxicos y causar problemas de salud significativos.

*"Son lo que yo llamo los tres nutrientes tóxicos", Levy dice. "Sin ninguna calificación, son esenciales a dosis más bajas para el metabolismo normal. El*

*calcio desempeña un papel en casi todo, principalmente en la contracción de su corazón. El hierro es esencial para la producción de sangre. En muchas de las cosas que hace, el cobre desempeña un papel similar pero menor que el hierro.*

*Pero todavía no he conocido a nadie que sea deficiente en cobre, pero si existiera, creo que el hierro sería más preocupante. En mi opinión, nunca debe tomar un suplemento de hierro si no tiene una deficiencia, es decir: anemia hipocrómica o microcítica. Para todas las cosas que se benefician del hierro, se necesitan cantidades muy pequeñas.*

*Necesita cantidades relativamente masivas para hacer un conteo sanguíneo normal. Entonces, si produce suficiente sangre, tiene suficiente hierro para todo lo demás. Al combinar eso quedará horrorizado al saber lo que les han agregado a nuestros alimentos enriquecidos durante los últimos 70 años. Le tengo noticias, no estoy loco, les agregaron limaduras de hierro.*

*No alcanzo a entender como eso pueda ser nutritivo, pero, aunque pusieran una forma suplementaria de hierro, entre más hierro acumule, mayor será el estrés oxidativo en todo el cuerpo. Y eso es lo que tratamos de evitar".*

Tenga mucho cuidado si tiene beta talasemia o anemia falciforme. Tomar hierro con esas condiciones puede provocar la muerte y lo he visto en muchos pacientes.

## Fuentes y Referencias

---

- [New England Journal Medicine 2020; 382:1268-1269 March 26, 2020](#)
- [NIH.gov Glucose-6-Phosphate Dehydrogenase Deficiency](#)