

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de noticias de medicina ortomolecular, 1 de junio de 2023

Comino negro más vitamina D es igual a una combinación antiviral superior

La notable versatilidad clínica de *Nigella sativa*

por Max Langen

OMNS (1 de junio de 2023) *Nigella sativa*, también llamada comino negro, es una de las plantas medicinales más importantes. Sus semillas (a veces llamadas "semillas negras") se han utilizado durante miles de años como especia y condimento, y en varios sistemas de medicina tradicional para tratar una amplia gama de enfermedades. Esta planta se describe y reconoce en la literatura médica y religiosa antigua. La Biblia menciona a *Nigella sativa* como "semilla negra curativa", y también se la conoce como medicina profética, ya que el profeta Mahoma, el fundador del Islam, se refirió a ella como "cura para todas las enfermedades excepto la muerte". Se menciona en la medicina tradicional china e india y también se describe en la medicina tradicional árabe e islámica. [\[1-3\]](#)

El contenido bioquímico de las semillas de *nigella sativa* incluye aceites (30-40 %), aceites esenciales que incluyen timoquinona, nigellidina y PUFA, y muchas otras proteínas (~25 %), minerales, ácidos grasos, alcaloides, esteroides (alfa-hederina), fenoles, flavonoides y saponinas. Estudios clínicos recientes han demostrado que las semillas de *nigella sativa* y sus principales compuestos, incluida la timoquinona, tienen potentes propiedades inmunomoduladoras, antiinflamatorias, antioxidantes, antivirales, antibacterianas, antipalúdicas, antifúngicas, antihistamínicas, anticancerígenas, antidiabéticas, antiepilépticas, antiasmáticas, efectos antialérgicos, antitusivos, anticoagulantes, analgésicos, cardioprotectores, hepatoprotectores, gastroprotectores y neuroprotectores, entre otros. [\[1-3\]](#)

Nigella sativa ha demostrado en varios estudios que es altamente eficaz para la prevención y el tratamiento de Covid-19, reduciendo enormemente los resultados graves y la mortalidad. Muchos aún podrían estar vivos si esta terapia no hubiera sido ampliamente ignorada. Además, la combinación de *nigella sativa* y vitamina D ha demostrado ser notablemente eficaz en la eliminación de una infección viral.

Antes de mirar más de cerca los impresionantes resultados de los estudios sobre el Covid-19, aquí hay breves resúmenes de lo que estudios clínicos recientes han demostrado sobre los efectos curativos de la *nigella sativa* para otras afecciones, incluidas otras enfermedades infecciosas. Hasta abril de 2023, hay más de 1900 publicaciones científicas sobre *nigella sativa*. Hasta la fecha, se han publicado más de 90 ensayos controlados aleatorios (ECA) y metanálisis de ECA que probaron la efectividad de *nigella sativa* para diversas enfermedades y resultados de salud, y una gran mayoría de ellos mostró beneficios claros. Esta evidencia sugiere que *nigella sativa* podría usarse como un tratamiento efectivo (adyuvante) para mejorar muchas condiciones. Los ECA, a menudo controlados con placebo, o los metanálisis de ECA han demostrado que *nigella sativa*,

- **reducir la hipertensión** al reducir la presión arterial sistólica y diastólica. [\[4\]](#)
- **apoyar el logro y mantenimiento de un peso saludable** en personas con sobrepeso al ayudar a reducir moderadamente el peso y el índice de masa corporal. [\[5\]](#)

- **tratar el síndrome metabólico** , al reducir el índice de masa corporal, la circunferencia de la cintura y el porcentaje de grasa corporal, la glucosa en ayunas y los niveles de lípidos. La combinación de nigella sativa + cúrcuma fue aún más efectiva. [\[6\]](#)
- **mejorar el estado de glucosa** en pacientes con diabetes tipo 2, al disminuir los niveles de glucosa plasmática en ayunas, glucosa posprandial y glucosa a largo plazo (HbA1c). [\[7\]](#) En pacientes con prediabetes, reduce los parámetros glucémicos y antropométricos con la misma eficacia que el fármaco metformina. [\[8\]](#)
- **disminuir los niveles de lípidos en la sangre** , incluido el colesterol total, el colesterol de muy baja densidad, el colesterol LDL y los triglicéridos para las personas con niveles excesivos. [\[9\]](#)
- **tratar la enfermedad del hígado graso no alcohólico** mejorando los grados de esteatosis hepática, lesión e hígado graso. Varios parámetros hepáticos y de colesterol mejoraron. [\[10,11\]](#)
- **aumentar la capacidad antioxidante total** y reducir el estrés oxidativo. [\[12\]](#)
- **reducir los procesos inflamatorios** (especialmente hs-CRP y TNF-alfa), lo que sugiere que disminuye la inflamación crónica. [\[12\]](#) Cabe destacar que los procesos inflamatorios crónicos de bajo grado son causas importantes de la mayoría de las enfermedades y afecciones, incluido el cáncer.
- **mejorar la salud cardiovascular** y, por lo tanto, reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares a través de muchos mecanismos diferentes (incluida la reducción de la hipertensión, el colesterol y el peso corporal, la regulación de la glucosa, la reducción de la inflamación silenciosa y el estrés oxidativo, etc.) En pacientes con mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, también mejoró la dilatación mediada por el flujo, el nivel de óxido nítrico y redujo la presión arterial media y la frecuencia cardíaca, [\[13,14\]](#) lo que sugiere que puede estabilizar en gran medida la salud del sistema cardiovascular.
- **mejorar los parámetros renales** , lo que sugiere que puede ayudar a mantener o aumentar la salud de los riñones. [\[9\]](#) En pacientes con enfermedad renal crónica (avanzada) (etapa 3 o 4) debido a nefropatía diabética, redujo la glucosa en sangre y mejoró los parámetros renales, incl. creatinina sérica y tasa de filtración glomerular, etc., lo que sugiere que puede detener la progresión de la enfermedad renal o incluso ayudar a revertirla. [\[15\]](#) Un estudio adicional confirmó que los pacientes con enfermedad renal avanzada mejoran mucho con nigella sativa. La adición de nigella sativa al protocolo de tratamiento provocó una "mejoría marcada" en las características clínicas y los parámetros renales. [\[dieciséis\]](#)
- **disolver cálculos renales**. En el grupo de nigella sativa, el 44 % de los pacientes excretaron los cálculos renales por completo y en otro 52 % se redujo el tamaño de los cálculos. En el grupo de placebo, solo el 15 % excretó sus cálculos, el 12 % tuvo una reducción del tamaño de los cálculos y el 15 % incluso tuvo un aumento del tamaño de los cálculos. [\[17\]](#) Esto sugiere que la nigella sativa también puede prevenir la formación de cálculos renales.
- **mejorar la tiroiditis de Hashimoto** , que es una de las enfermedades autoinmunes más comunes. La TSH, los anticuerpos contra la tiroides y el factor de crecimiento del endotelio vascular disminuyeron, mientras que el nivel de la hormona tiroidea T3 aumentó, lo que sugiere que ayuda a revertir la enfermedad, fortalece la salud de la tiroides y también puede ser un tratamiento eficaz para las enfermedades autoinmunes en general. [\[18\]](#) Como se mostrará a continuación, nigella sativa ya ha demostrado ser eficaz para varias enfermedades autoinmunes: artritis reumatoide, colitis ulcerosa, psoriasis, vitíligo y asma.
- **disminuir la severidad de la artritis reumatoide**. También se redujeron las articulaciones inflamadas y la rigidez matutina. [\[19\]](#)

- **reducir la frecuencia de las deposiciones** en pacientes con colitis ulcerosa. [\[20\]](#)
- **mejorar la soriasis** Tanto la administración oral como en gel de nigella sativa fueron eficaces en la mayoría de los pacientes y condujeron a mejoras después de varias semanas de tratamiento. Sin embargo, la combinación de la administración oral y en gel condujo a los mejores resultados. El 55% de los pacientes con psoriasis que recibieron esta combinación lograron una buena respuesta. Además, el 30% incluso tuvo una excelente respuesta o logró una curación completa. Cabe destacar que si se detuvo el tratamiento, la condición volvió en algunos pacientes, lo que indica que puede ser útil para estos pacientes continuar con el tratamiento. [\[21\]](#)
- **tratar el vitíligo** (pigmentación irregular de la piel). Nigella sativa (como aplicación de gel) fue más eficaz que el aceite de pescado para reducir el índice de puntuación del área de vitíligo. [\[22\]](#)
- **tratar el eccema de manos**. Nigella sativa (como aplicación de gel) fue tan eficaz como el fármaco betametasona, reduciendo la gravedad del eccema de manos y aumentando la calidad de vida de los pacientes afectados. [\[23\]](#)
- **tratar la dermatitis**. Nigella sativa redujo los síntomas y signos de la dermatitis de contacto ocupacional como las lesiones eccematosas. En muchos pacientes, la dermatitis mejoró o desapareció por completo. Es de destacar que las cápsulas orales fueron más efectivas que la administración tópica. [\[24\]](#)
- **tratar el acné vulgar** (como aplicación de gel). Después de 2 meses, el índice de discapacidad del acné había disminuido en un 64 % en el grupo de Nigella sativa, en comparación con un 5 % en el grupo de placebo. [\[25\]](#)
- **reducir los síntomas del asma** (dificultad para respirar, despertarse durante la noche, interferencia con la actividad), reducir el tratamiento de rescate y el uso de inhaladores, evaluar el control del asma y mejorar la función pulmonar medida como volumen espiratorio forzado en 1 segundo (FEV1). [\[26\]](#)
- **tratar la función pulmonar deteriorada** en las víctimas de la guerra química. Nigella sativa (como extracto hervido) mejoró la función pulmonar, las sibilancias en el pecho y todos los demás síntomas respiratorios. Disminuyó la necesidad de usar inhaladores y medicamentos, lo que sugiere que puede sustituir, al menos parcialmente, a los medicamentos. [\[27\]](#)
- **tratar afecciones alérgicas**, incluida la rinitis alérgica, al reducir la secreción nasal, la congestión nasal, los ataques de estornudos, la picazón nasal, la hipertrofia de cornetes, etc. en los pacientes afectados. [\[28,29\]](#)
- **reducir los síntomas y el dolor de la artrosis de rodilla**. [\[30\]](#) Nigella sativa (como aplicación de gel/aceite) fue más eficaz para aliviar el dolor (reducción del 51 %) que el analgésico farmacéutico común diclofenaco (reducción del 14 %). [\[31\]](#)
- **mejorar los síntomas de las mujeres menopáusicas** (en combinación con otro medicamento a base de hierbas: Vitex agnus-castus). Los síntomas psicosociales, físicos y vasomotores (sofocos) disminuyeron. [\[33\]](#)
- **tratar el síndrome de ovario poliquístico**. Fue eficaz en el tratamiento de irregularidades menstruales en mujeres con SOP. [\[34\]](#)
- **estabilizar/aumentar el estado de ánimo**, la calma y la cognición, y disminuir la ansiedad. [\[35\]](#)
- **tratar el trastorno depresivo mayor**. En el grupo de intervención que recibió el antidepresivo sertralina + cápsulas de Nigella sativa, las puntuaciones de depresión disminuyeron más que en el grupo de control que solo recibió sertralina + placebo. [\[36\]](#)
- **aumentar la atención y la memoria**, lo que sugiere que puede ayudar a prevenir el deterioro cognitivo y la demencia. [\[37\]](#)

- **tratar la epilepsia** en pacientes resistentes a los fármacos antiepilépticos convencionales. La administración del extracto acuoso de *Nigella sativa* o de altas dosis de timoquinona (uno de sus principales principios activos) redujo la frecuencia de las crisis epilépticas. [\[38,39\]](#)
- **mejorar la sequedad nasal**, la obstrucción y la formación de costras (como aplicación intranasal) en personas mayores que sufren síntomas de la mucosa nasal. [\[40\]](#)
- **mejorar la fibrosis submucosa oral**. La sensación de ardor disminuyó en un 80% después de la aplicación continua de *nigella sativa*. La apertura de la boca también se redujo. [\[41\]](#)
- **tratar la osteítis alveolar/alveolitis seca** (inflamación dolorosa después de la extracción del diente). *Nigella sativa* (como aceite y polvo) fue un apósito más eficaz que un apósito comercial de uso común. Aquellos que recibieron este tratamiento tuvieron un alivio inmediato y completo del dolor y requirieron menos visitas repetidas. [\[42\]](#)
- **mejorar la recuperación de úlceras de la cavidad oral** o úlceras traumáticas. [\[43\]](#)
- **tratar la gingivitis**. El aceite de *Nigella sativa* redujo la puntuación del índice gingival, la inflamación y las bacterias patógenas (estreptococos). Al disminuir la formación de biopelículas e interrumpir la colonización de dichas bacterias, puede ayudar a reducir la progresión de las enfermedades periodontales. Era tan efectivo como la clorhexidina, lo que sugiere que la *nigella sativa* podría ser una alternativa a los enjuagues bucales químicos. [\[44\]](#)
- **tratar el insomnio**. *Nigella sativa* restauró el sueño reparador en pacientes con problemas de sueño. [\[45\]](#)
- **mejorar el síndrome del intestino irritable** después de algunas semanas de ingesta continua. La gravedad de los síntomas de la enfermedad, la distensión abdominal y el impacto de la afección en la vida diaria disminuyeron y mejoró la defecación. [\[46\]](#)
- **reducir la incontinencia urinaria** (en mujeres mayores). [\[47\]](#)
- **mejorar la calidad del semen** (recuento de espermatozoides, motilidad, morfología, volumen, etc.) en hombres infértiles, lo que sugiere que puede ayudar a revertir la infertilidad y aumentar las tasas de embarazo. [\[48\]](#)
- **tratar la infertilidad femenina** mejorando los parámetros reproductivos, incluido el número de folículos ováricos y reduciendo el estrés oxidativo y, por lo tanto, puede ayudar a revertir la infertilidad femenina y aumentar las tasas de embarazo. [\[49\]](#)
- **aumentar el volumen de leche materna** en madres lactantes. [\[50\]](#)
- **tratar la rinosinusitis (crónica)**. *Nigella sativa* (como gotas nasales) redujo la congestión, el dolor, el entumecimiento, la presión, la plenitud y el mal aliento en pacientes con rinosinusitis crónica. [\[51\]](#)
- **tratar el envenenamiento por arsénico** en pacientes con queratosis arsénico palmar. *Nigella sativa* redujo la carga de arsénico del cuerpo, lo que condujo a una mejora de la queratosis arsénico. Por lo tanto, también podría apoyar la desintoxicación de otros metales tóxicos. [\[52\]](#)
- **mejorar la salud inmunológica**. *Nigella sativa* (1 g de aceite de semilla por día) tiene un efecto inmunopotenciador, aumentando el recuento total de linfocitos, células CD3+ y CD4+, lo que sugiere que reduce el riesgo de enfermedades infecciosas. [\[53\]](#)
- **prevenir los efectos secundarios de las terapias tóxicas contra el cáncer**: *Nigella sativa* (como aplicación de gel) redujo la incidencia y la gravedad de la flebitis (inflamación de las venas), una complicación común de la quimioterapia intravenosa. [\[54\]](#) Como enjuague bucal, disminuyó la gravedad de la mucositis oral inducida por la quimioterapia. Se redujeron el eritema, la ulceración y el dolor. Por lo tanto, permitió a esos pacientes consumir alimentos normales. [\[55\]](#) *Nigella sativa* (como aplicación de gel) redujo el riesgo de desarrollar dermatitis aguda por radiación en pacientes con

cáncer de mama tratadas con radioterapia. [56] Nigella sativa también redujo el riesgo de desarrollar neutropenia febril (FN), una complicación peligrosa de la quimioterapia. La quimioterapia daña el sistema inmunitario y, a menudo, conduce a una reducción de las células inmunitarias (granulocitos neutrófilos). 5 gramos de semillas de nigella sativa por día redujeron en gran medida el riesgo de desarrollar una FN inducida por la quimioterapia, inhibiendo el daño causado al sistema inmunológico y reduciendo en casi un 90 % las infecciones graves o mortales (virales, bacterianas, fúngicas). [57]

- **tratar las infecciones de hepatitis C** atenuando la carga viral. El 50% de los pacientes con hepatitis C tratados con (una dosis relativamente baja de) nigella sativa tuvo una disminución en la carga viral cuantitativa y el 17% incluso se volvió seronegativo. [58] Una dosis más alta podría haber sido incluso más eficaz. Es de destacar que otro estudio también mostró que la hepatitis se puede tratar de manera más efectiva agregando nigella sativa y vitamina C a la terapia convencional. [59]
- **tratar la vaginitis** causada por una infección por candida albicans. La terapia estándar + nigella sativa fue más eficaz en la reducción de varios síntomas y signos de vaginitis inducida por candida en comparación con la terapia estándar + placebo. [60]
- **erradicar las infecciones por helicobacter pylori** (bacteria), que se encuentran entre las principales causas de cáncer gástrico. Recientemente, la resistencia de helicobacter a los fármacos ha aumentado de manera alarmante. La erradicación de helicobacter ocurrió en casi el 60% de los pacientes que fueron tratados con dosis altas de nigella sativa + miel. [61] Los ECA doble ciego confirmaron que los pacientes que recibieron terapia estándar + nigella sativa lograron una mayor erradicación. [62,63]
- **tratar las infecciones estafilocócicas de la piel.** En recién nacidos con infecciones cutáneas estafilocócicas, tuvo una eficacia similar a la del fármaco antibacteriano mupirocina. [64]
- **inhibir las infecciones bacterianas de heridas** causadas por Staphylococcus aureus. Un estudio de laboratorio con muestras obtenidas de casos de infecciones de heridas en un hospital mostró que la timoquinona en dosis altas puede inhibir la s. aureus y, por lo tanto, prevenir/tratar tales infecciones de heridas. [sesenta y cinco]
- **inhibir el MRSA** (estafilococo áureo resistente a la metilicina), que es una de las infecciones bacterianas más letales que a menudo se adquiere en un hospital. Se demostró que Nigella sativa (en altas concentraciones en un estudio preclínico) tiene efectos inhibitorios contra MRSA. [66] También tuvo efectos inhibidores contra el estafilococo áureo resistente a la vancomicina (VRSA). [67]
- **acelerar la recuperación de las infecciones respiratorias agudas** en general (gripe/resfriado, etc.). Los pacientes con una infección respiratoria aguda que recibieron nigella sativa tenían más posibilidades de estar libres de síntomas después de solo 4 días. [68] Una combinación de aceite de nigella sativa + extracto de equinácea + ajo en polvo + extracto de panax ginseng + vitamina C + zinc redujo a la mitad la duración de un resfriado común (4 frente a 8 días de mediana de tiempo de recuperación). [69]

Tratamiento de covid-19

Nigella sativa no solo previno el Covid-19 en muchas personas, sino que también aceleró la recuperación y redujo en gran medida el desarrollo de síntomas graves o la muerte en pacientes con Covid-19. [3] Varios compuestos de nigella sativa, incluida la timoquinona, la nigellidina y la alfa-hederina, tienen efectos antivirales y antiinflamatorios comprobados. La timoquinona

puede inhibir la proteasa principal del SARS-CoV-2, lo que provoca una "fuerte actividad anti-SARS-CoV-2". [\[70\]](#)

Un estudio prospectivo de profilaxis con 376 participantes ha demostrado que el consumo diario de 40 mg/kg de semillas de nigella sativa (= 3000 mg por día para una persona de 75 kg) redujo el riesgo de desarrollar un caso sintomático de Covid-19 en más del 60 %. Cabe destacar que los resultados de este estudio estuvieron disponibles en enero de 2021. [\[71\]](#) Por lo tanto, una recomendación generalizada de usar nigella sativa habría sido una forma efectiva de limitar la pandemia y reducir la incidencia de infecciones sintomáticas en la población.

En un ECA reciente con pacientes hospitalizados con Covid-19, el grupo tratado recibió la terapia estándar y 80 mg/kg/día de semillas de nigella sativa encapsuladas más 1 g/kg/día de miel. [\[72\]](#) Los resultados mostraron que el grupo tratado tuvo una eliminación y una recuperación viral significativamente más rápidas. De hecho, los que recibieron miel NS+ se recuperaron casi el doble de rápido. En general, los pacientes del grupo tratado tenían un 82 % menos de riesgo de muerte en comparación con el grupo de control. Es importante destacar que estos sorprendentes resultados de este estudio de alta calidad estuvieron disponibles en noviembre de 2020, durante el primer año de la pandemia. [\[73\]](#)

Por lo tanto, para 2020 estaba claro que este tratamiento podría reducir en un 80 % la tasa de letalidad de los pacientes hospitalizados con Covid-19. Desde entonces, millones de pacientes de Covid-19 han muerto, pero muchas de estas muertes podrían haberse evitado fácilmente, no solo con nigella sativa y miel, sino también con otros protocolos de tratamiento natural y ortomolecular que han demostrado ser igualmente efectivos para reducir la mortalidad. de pacientes con Covid. [\[74,75\]](#)

Es importante destacar que el tratamiento anterior con nigella sativa puede incluso prevenir la progresión y el desarrollo de etapas graves de Covid-19. Un ECA reciente mostró que, si el tratamiento con nigella sativa se inicia temprano en el curso de la enfermedad, poco después de que comiencen los síntomas, las complicaciones graves (y, por lo tanto, la hospitalización, etc.) pueden reducirse considerablemente. Entre los pacientes que solo recibieron el tratamiento estándar, el 17% desarrolló un caso grave. Sin embargo, entre los que recibieron semillas de nigella sativa durante 2 semanas, solo el 1 % desarrolló síntomas graves, una reducción del 93 %. Los resultados de este ECA se publicaron en enero de 2021. [\[76\]](#)

Un ECA reciente confirmó que el tratamiento diario con 1000 mg de aceite de semilla de nigella sativa (en cápsulas) mejora la recuperación de Covid-19. Los pacientes del grupo de intervención (terapia estándar + nigella sativa) se recuperaron significativamente más rápido de los síntomas de Covid que los del grupo de control (que solo recibieron la terapia estándar). El grupo de intervención tuvo un 75% menos de riesgo de requerir hospitalización. [\[77\]](#)

En otro ECA, los pacientes ambulatorios de Covid-19 se dividieron en cuatro grupos:

El grupo 1 recibió terapia estándar + cápsulas de nigella sativa, el grupo 2 recibió terapia estándar + vitamina D, el grupo 3 recibió terapia estándar + una combinación de nigella sativa y vitamina D y el grupo 4 recibió solo terapia estándar (grupo de control). Los resultados mostraron que mientras la eliminación viral y la recuperación de los síntomas ocurrieron más rápido en los grupos 1 y 2 en comparación con el grupo de control, el grupo de combinación que recibió nigella sativa + vitamina D tuvo los resultados más impresionantes con respecto a

la recuperación de la enfermedad. Los autores notaron la eliminación viral notablemente rápida y la reducción de muchos síntomas en este grupo de combinación y recomendaron este tratamiento para pacientes con Covid. [78] Por lo tanto, es muy probable que nigella sativa + vitamina D también pueda ser una combinación de tratamiento muy eficaz para otras enfermedades (infecciosas). Pueden tener efectos sinérgicos.

La evidencia muestra claramente: si la nigella sativa se hubiera usado ampliamente para tratar el covid-19, se podrían haber salvado muchas vidas. Desafortunadamente, sin embargo, los gobiernos de todo el mundo optaron por recomendar (o hacer cumplir) un fármaco profiláctico experimental, lo que causó un gran número de lesiones y eventos adversos graves [79] y condujo a un exceso significativo de mortalidad. [80] Los análisis de varios países mostraron claramente que cuanto mayor sea la aceptación de este fármaco experimental en 2021, mayor será el aumento del exceso de muertes en 2022. Los análisis exhaustivos de mortalidad realizados por muchos científicos indican que estos fármacos causaron la muerte de 6,5 a 13 millones de personas. mundial. [81]

Incluso antes del lanzamiento de esos medicamentos experimentales, muchas personas morían a causa de los efectos secundarios de la medicina convencional típica. Los medicamentos recetados son una de las principales causas de muerte en Europa y en los Estados Unidos de América. [82] Se ha demostrado que la medicina ortomolecular o natural es altamente efectiva para muchas afecciones y enfermedades, lo que sugiere que la mayoría de estas muertes por medicamentos convencionales podrían prevenirse fácilmente mediante un uso más generalizado de enfoques de tratamiento natural. Por supuesto, la situación de cada individuo es diferente y puede requerir diferentes enfoques de tratamiento. Los problemas de salud siempre deben discutirse con un proveedor de atención médica ortomolecular o natural que pueda ofrecer asesoramiento médico y ayudar a encontrar el mejor tratamiento natural (o natural + convencional) para una persona.

Hay muchos productos de nigella sativa disponibles y no todos son de alta calidad. Al elegir las cápsulas de nigella sativa (en lugar de consumir las semillas crudas en cantidades suficientes), uno debe asegurarse de que el aceite de la semilla sea prensado en frío, para garantizar que las cápsulas contengan los compuestos efectivos de las semillas. El color del aceite debe ser dorado y debe prevalecer un olor/sabor amargo. Un color amarillo más claro sería un signo negativo, lo que indica que se han eliminado demasiados compuestos durante el procesamiento.

Referencias:

1. Ahmad MF, Ahmad FA, Ashraf SA, et al. (2021) Un conocimiento actualizado de la semilla negra (*Nigella sativa* Linn.): Revisión de componentes fitoquímicos y propiedades farmacológicas. *J Hierba Med.* 25:100404. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32983848>
2. Ijaz H, Tulain UR, Qureshi J, et al. (2017) Revisión: *Nigella sativa* (Medicina profética): una revisión. *Pak J Pharm Sci.* 30:229-234. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28603137>
3. Maideen NMP (2020) Medicina profética-*Nigella Sativa* (semillas de comino negro) - ¿Hierba potencial para COVID-19? *J Farmacopuntura.* 23:62-70. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32685234>
4. Sahebkar A, Soranna D, Liu X, et al. (2016) Una revisión sistemática y metanálisis de ensayos controlados aleatorios que investigan los efectos de la suplementación con *Nigella sativa* (semilla negra) sobre la presión arterial. *J hipertensos.* 34:2127-2135. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27512971>

5. Mousavi SM, Sheikhi A, Varkaneh HK, et al. (2018) Efecto de la suplementación con *Nigella sativa* en los índices de obesidad: una revisión sistemática y metanálisis de ensayos controlados aleatorios. *Complemento Ther Med*. 38:48-57. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29857879>
6. Amin F, Islam N, Anila N, Gilani AH. (2015) Eficacia clínica de la administración conjunta de cúrcuma y semillas negras (*Kalongi*) en el síndrome metabólico: un ensayo controlado aleatorio doble ciego: ensayo TAK-MetS. *Complemento Ther Med*. 23:165-174. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25847554>
7. Askari G, Rouhani MH, Ghaedi E, et al. (2019) Efecto de la suplementación con *Nigella sativa* (semilla negra) en el control glucémico: una revisión sistemática y metanálisis de ensayos clínicos. *Phytother Res*. 33:1341-1352. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30873688>
8. Mostafa TM, Hegazy SK, Elnaidany SS, et al. (2021) *Nigella sativa* como una intervención prometedor para los trastornos metabólicos e inflamatorios en sujetos prediabéticos obesos: un estudio comparativo de *Nigella sativa* versus modificación del estilo de vida y metformina. *Complicaciones de la diabetes J* 35:107947. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34006388>
9. Razmpoosh E, Safi S, Abdollahi N, et al. (2020) El efecto de *Nigella sativa* en las medidas de los parámetros hepáticos y renales: una revisión sistemática y metanálisis de ensayos controlados aleatorios. *Pharmacol Res*. 156:104767. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32201245>
10. Tang G, Zhang L, Tao J, Wei Z. (2021) Efecto de *Nigella sativa* en el tratamiento de la enfermedad del hígado graso no alcohólico: una revisión sistemática y metanálisis de ensayos controlados aleatorios. *Phytother Res*. 35:4183-4193. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33728708>
11. Khonche A, Huseini HF, Gholamian M, et al. (2019) El aceite de semilla estandarizado de *Nigella sativa* mejora la esteatosis hepática, la aminotransferasa y los niveles de lípidos en la enfermedad del hígado graso no alcohólico: un ensayo clínico aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo. *J Etnofarmacol*. 234:106-111. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30639231>
12. Montazeri RS, Fatahi S, Sohoulí MH, et al. (2021) El efecto de *nigella sativa* en biomarcadores de inflamación y estrés oxidativo: una revisión sistemática y metanálisis de ensayos controlados aleatorios. *J Food Biochem*. 45:e13625. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33559935>
13. Emamat H, Mousavi SH, Kargar Shouraki J, et al. (2022) El efecto del aceite de *Nigella sativa* sobre la disfunción vascular evaluada mediante dilatación mediada por flujo y biomarcadores relacionados con los vasos en sujetos con factores de riesgo de enfermedad cardiovascular: un ensayo controlado aleatorizado. *Phytother Res*. 36:2236-2245. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35412685>
14. Badar A, Kaatabi H, Bamosa A, (2017) Al-Elq A, Abou-Hozaiifa B, Lebda F, Alkhadra A, Al-Almaie S. Efecto de la suplementación con *Nigella sativa* durante un período de un año en los niveles de lípidos, presión arterial y frecuencia cardíaca en pacientes diabéticos tipo 2 que reciben agentes hipoglucemiantes orales: ensayo clínico no aleatorizado. *Ann Arabia Med*. 37:56-63. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28151458>
15. Ansari ZM, Nasiruddin M, Khan RA, Haque SF (2017) Papel protector de *Nigella sativa* en la nefropatía diabética: un ensayo clínico aleatorizado. *Saudi J Kidney Dis Transpl*. 28:9-14. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28098097>
16. Alam MA, Nasiruddin M, Haque SF, Khan RA. (2020) Evaluación del perfil de seguridad y eficacia del aceite de *Nigella sativa* como terapia complementaria, además del análogo alfa-ceto de aminoácidos esenciales en pacientes con enfermedad renal crónica. *Saudi J Kidney Dis Transpl*. 31:21-31. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32129194>

17. Ardakani Movaghathi MR, Yousefi M, Saghebi SA, et al. (2019) Eficacia de la semilla negra (*Nigella sativa* L.) en la disolución de cálculos renales: un ensayo clínico aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo. *Phytother Res.* 33:1404-1412. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30873671>
18. Farhangi MA, Dehghan P, Tajmiri S, Abbasi MM. (2010) Los efectos de *Nigella sativa* sobre la función tiroidea, el factor de crecimiento endotelial vascular (VEGF) sérico - 1, la nesfatina-1 y las características antropométricas en pacientes con tiroiditis de Hashimoto: un ensayo controlado aleatorizado. *BMC Complemento Alterno Med.* 16:471. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27852303>
19. Gheita TA, Kenawy SA. (2012) Eficacia del aceite de *Nigella sativa* en el tratamiento de pacientes con artritis reumatoide: un estudio controlado con placebo. *Phytother Res.* 26:1246-8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22162258>
20. Nikkiah-Bodaghi M, Darabi Z, Agah S, Hekmatdoost A. (2019) Los efectos de *Nigella sativa* en la calidad de vida, el índice de actividad de la enfermedad y algunos factores de estrés oxidativo e inflamatorio en pacientes con colitis ulcerosa. *Phytother Res.* 33:1027-1032. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30666747>
21. Ahmed Jawad H, Ibraheem Azhar Y, Al-Hamdi Khalil I (2014) Evaluación de la eficacia, la seguridad y el efecto antioxidante de *Nigella sativa* en pacientes con psoriasis: un ensayo clínico aleatorizado. *Revista de Investigaciones Clínicas y Experimentales.* 5:186-193. <https://un.uobasrah.edu.iq/papers/4104.pdf>
22. Ghorbanibirgani A, Khalili A, Rokhafrooz D. (2014) Comparación del aceite de *Nigella sativa* y el aceite de pescado en el tratamiento del vitíligo. *Media Luna Roja de Irán Med J.* 16:e4515. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25068060>
23. Yousefi M, Barikbin B, Kamalinejad M, et al. (2013) Comparación del efecto terapéutico de *Nigella* tópica con Betametasona y Eucerin en eccema de manos. *J Eur Acad Dermatol Venereol.* 27:1498-1504. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23198836>
24. Saad A, Beshar S, Ammar N, Emam, H (2001) Efectos terapéuticos de *Nigella Sativa* en la dermatitis de contacto ocupacional. *Centroeurop J Occ y Env Med.* 7:26-38. https://www.researchgate.net/profile/Amal-Saad-Husein/publication/230838076_THERAPEUTIC_EFFECTS_OF_NIGELLA_SATIVA_ON_OCCUPATIONAL_CONTACT_DERMATITIS/links/0912f5051cf358aed8000000/THERAPEUTIC-EFFECTS-OF-NIGELLA-SATIVA-ON-OCCUPATIONAL-DE-CONTACTO.p
25. Soleymani S, Zargarán A, Farzaei MH, et al. (2020) El efecto de un hidrogel elaborado por *Nigella sativa* L. sobre el acné vulgar: un ensayo clínico aleatorizado doble ciego. *Phytother Res.* 34:3052-3062. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32548864>
26. Han A, Shi D. (2021) La eficacia de la suplementación con *Nigella sativa* para el control del asma: un metanálisis de estudios controlados aleatorios. *Postepy Dermatol Alergol.* 38:561-565. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34658694>
27. Boskabady MH, Farhadi J. (2008) El posible efecto profiláctico del extracto acuoso de semillas de *Nigella sativa* sobre los síntomas respiratorios y las pruebas de función pulmonar en las víctimas de la guerra química: un ensayo aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo. *J Altern Complemento Med.* 14:1137-1144. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18991514>
28. Nikakhlagh S, Rahim F, Aryani FH, et al. (2011) Tratamiento a base de hierbas de la rinitis alérgica: el uso de *Nigella sativa*. *Soy J Otorrinolaringol.* 32:402-407. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20947211>
29. Kalus U, Pruss A, Bystron J, et al. (2003) Efecto de *Nigella sativa* (semilla negra) sobre el sentimiento subjetivo en pacientes con enfermedades alérgicas. *Phytother Res.* 17:1209-1214. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14669258>

30. Huseini HF, Mohtashami R, Sadeghzadeh E, et al. (2022) Eficacia y seguridad del aceite oral de *Nigella sativa* para el tratamiento sintomático de la osteoartritis de rodilla: un ensayo clínico doble ciego, aleatorizado y controlado con placebo. *Complemento Ther Clin Pract.* 49:101666. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36150238>
31. Azizi F, Ghorat F, Rakhshani MH, Rad M (2019) Comparación del efecto del uso tópico de aceite de *Nigella Sativa* y gel de diclofenaco sobre el dolor de la osteoartritis en personas mayores: un ensayo clínico aleatorizado, doble ciego. *J Hierba Med.* 16:100529. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2210803319300053>
32. Huseini HF, Kianbakht S, Mirshamsi MH, Zarch AB. (2016) Efectividad del aceite de semilla tópico de *Nigella sativa* en el tratamiento de la mastalgia cíclica: un ensayo clínico aleatorizado, triple ciego, activo y controlado con placebo. *Planta Med.* 82:285-288. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26584456>
33. Molaie M, Darvishi B, Jafari Azar Z, et al. (2019) Efectos de una combinación de *Nigella sativa* y *Vitex agnus-castus* con citalopram en mujeres menopáusicas sanas con sofocos: resultados de un análisis de subpoblación. *Gynecol Endocrinol.* 35:58-61. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30129806>
34. Naeimi SA, Tansaz M, Hajimehdipoor H, Saber S (2020) Comparación del efecto del gel blando de aceite de *Nigella sativa* y el placebo sobre la oligomenorrea, la amenorrea y las características de laboratorio en pacientes con síndrome de ovario poliquístico, un ensayo clínico aleatorizado. *Res J Pharmacogn. (RJP)* 7:49-58. https://www.rjpharmacognosy.ir/article_99289_f5613bb45b6fb6dd8a7a2a9b5f7857a1.pdf
35. Bin Sayeed MS, Shams T, Fahim Hossain S, et al. (2014) Las semillas de *Nigella sativa* L. modulan el estado de ánimo, la ansiedad y la cognición en varones adolescentes sanos. *J Etnofarmac.* 152:156-162. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24412554>
36. Zadeh AR, Eghbal AF, Mirghazanfari SM, et al. (2022) Extracto de *Nigella sativa* en el tratamiento de la depresión y los niveles séricos del factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF). *J Res Med Sci.* 27:28. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35548175>
37. Bin Sayeed MS, Asaduzzaman M, Morshed H, et al. (2013) El efecto de *Nigella sativa* Linn. semilla en la memoria, la atención y la cognición en voluntarios humanos sanos. *J Etnofarmac.* 148:780-786. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23707331>
38. Akhondian J, Parsa A, Rakhshande H. (2007) El efecto de *Nigella sativa* L. (semilla de comino negro) en convulsiones pediátricas intratables. *Med Sci Monit.* 13:CR555-9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18049435>
39. Akhondian J, Kianifar H, Raoofziaee M, et al. (2011) El efecto de la timoquinona en las convulsiones pediátricas intratables (estudio piloto). *Epilepsia Res.* 93:39-43. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21112742>
40. Oysu C, Tosun A, Yilmaz HB, et al. (2014) *Nigella Sativa* tópica para los síntomas nasales en ancianos. *Auris Nasus Laringe.* 41:269-272. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24398317>
41. Pipalia PR, Annigeri RG, Mehta R. (2016) Evaluación clinicobioquímica de la cúrcuma con pimienta negra y *nigella sativa* en el manejo de la fibrosis submucosa oral: un estudio preliminar aleatorizado doble ciego. *Cirugía Oral Oral Med Oral Patol Oral Radiol.* 122:705-712. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27720650>
42. Khan ZA, Prabhu N, Ahmed N, et al. (2022) Un estudio comparativo sobre Alvogyl y una mezcla de aceite de semilla negra y polvo para la osteítis alveolar: un ensayo clínico controlado aleatorio doble ciego. *Práctica Int J Clin.* 2022:7756226. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35685605>

43. Sadat Afraz E, Kazemi S, Ghaneei F, et al. (2022) Los efectos curativos del gel de *Nigella sativa* en la úlcera traumática oral. *Int J BioLife Sci.* 1:118. https://www.jobiost.com/article_162053.html
44. Rahman I, Mohammed A, AlSheddi MA, et al. (2023) El aceite de *Nigella sativa* como tratamiento para la gingivitis: un ensayo aleatorizado de control activo. *Asiático Pac J Trop Med.* 16:129-1138. <https://www.apjtm.org/text.asp?2023/16/3/129/372290>
45. Mohan ME, Thomas JV, Mohan MC, et al. (2023) Un extracto de aceite de comino negro patentado (*Nigella sativa*) (BlaQmax(r)) modula el eje estrés-sueño-inmunidad de forma segura: estudio aleatorizado doble ciego controlado con placebo. *Nutrición delantera* 10:1152680. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37139438>
46. Alavinejad P, Aghadhani M, Bakhtiari N, et al. (2023) Evaluación de la eficacia del extracto de semilla negra total (*Nigella sativa*) en pacientes con síndrome del intestino irritable: estudio piloto. *EUR. química Toro.* 12:997-1006. <https://www.eurchembull.com/uploads/paper/85fcfba8ff6ae017bd08ff7823739390.pdf>
47. Alizadeh A, Mohammah-Alizadeh-Charandabi S, Khodaie L, Mirghafourvand M. (2023) Efecto del aceite de semilla de *Nigella sativa* L. sobre la incontinencia urinaria y la calidad de vida en mujeres menopáusicas: un ensayo controlado aleatorio triple ciego. *Phytother Res.* 37:2012-2023. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36640148>
48. Kolahdooz M, Nasri S, Modarres SZ, et al. (2014) Efectos del aceite de semilla de *Nigella sativa* L. en la calidad anormal del semen en hombres infértiles: un ensayo clínico aleatorizado, doble ciego, controlado con placebo. *Fitomedicina.* 21:901-905. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24680621>
49. Amalia A, Hendarto H, Mustika A, Susanti I (2022) Efectos de *Nigella Sativa* en la infertilidad femenina: una revisión sistemática. *Proc 6th Int Conf Med Health Inform.* Mayo 2022, 234-237. <https://dl.acm.org/doi/abs/10.1145/3545729.3545776>
50. Zakaria R, Astuti SCD (2022) El efecto del comino negro (*Nigella Sativa*) en las madres que amamantan. *J Información Kesehatan* 20:29-40. <https://jurnal.poltekkeskupang.ac.id/index.php/infokes/article/view/627/437>
51. Nemati S, Masroorchehr M, Elahi H, et al. (2021) Efectos del extracto de *Nigella sativa* en la rinosinusitis crónica: un estudio aleatorizado doble ciego. *Indian J Otolaryngol Head Neck Surg.* 73:455-460. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34722227>
52. Bashar T, Misbahuddin M, Hossain MA. (2014) Un ensayo doble ciego, aleatorizado, controlado con placebo para evaluar el efecto de *Nigella sativa* en pacientes con queratosis arsenical palmar. *Bangladesh J Pharmacol.* 9:15-21. <http://www.bdpsjournal.org/index.php/bjp/article/view/188/611>
53. Salem A, Bamosa A, Alam M, et al. (2021) Efecto de *Nigella sativa* sobre la salud general y el sistema inmunitario en voluntarios jóvenes sanos; un ensayo clínico aleatorizado, controlado con placebo, doble ciego. *F1000Research* 10:1199 <https://f1000research.com/articles/10-1199>
54. Behnamfar N, Parsa Yekta Z, Mojab F, Kazem Naeini SM. (2019) El efecto del aceite de *nigella sativa* en la prevención de la flebitis inducida por quimioterapia: un ensayo clínico. *Biomedicina (Taipéi).* 9:20. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31453801>
55. Hussain SA, Mohammed Ameen HA, Mohammed MO, et al. (2019) El enjuague bucal con aceite de *Nigella sativa* mejora la mucositis oral inducida por quimioterapia en pacientes con leucemia mieloide aguda. *Biomed Res Int.* 2019:3619357. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31781612>
56. Rafati M, Ghasemi A, Saeedi M, et al. (2019) *Nigella sativa* L. para la prevención de la dermatitis aguda por radiación en el cáncer de mama: un ensayo clínico aleatorizado, doble

- ciego, controlado con placebo. Complemento Ther Med. 47:102205. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31780017>
57. Mousa HFM, Abd-El-Fatah NK, Darwish OA, et al. (2017) Efecto de la administración de semillas de *Nigella sativa* en la prevención de la neutropenia febril durante la quimioterapia en niños con tumores cerebrales. Sistema nervioso infantil. 33:793-800. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28349493>
58. Barakat EM, El Wakeel LM, Hagag RS. (2013) Efectos de *Nigella sativa* sobre el resultado de la hepatitis C en Egipto. Mundial J Gastroenterol. 19:2529-2536. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23674855>
59. Ahmed S, Zahoor A, Ibrahim M, et al. (2020) Eficacia mejorada de los antivirales de acción directa en pacientes con hepatitis C mediante la coadministración de comino negro y ascorbato como adyuvantes antioxidantes. Oxid Med Cell Longev. 2020:7087921. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32566096>
60. Adiban Fard F, Tork Zahrani S, Akbarzadeh Bagheban A, Mojab F. (2015) Efectos terapéuticos de *Nigella Sativa* Linn (comino negro) en la vaginitis por *Candida albicans*. Arch Clin Infect Dis. 10:e22991. <https://brieflands.com/articles/archcid-20960.pdf>
61. Hashem-Dabaghian F, Agah S, Taghavi-Shirazi M, Ghobadi A. (2016) Combinación de *Nigella sativa* y miel en la erradicación de la infección gástrica por *Helicobacter pylori*. Media Luna Roja de Irán Med J. 18:e23771. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28191328>
62. Alizadeh-Naini M, Yousefnejad H, Hejazi N. (2020) Los efectos beneficiosos para la salud de *Nigella sativa* en la erradicación de *Helicobacter pylori*, los síntomas de dispepsia y la calidad de vida en pacientes infectados: un estudio piloto. Phytother Res. 34:1367-1376. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31916648>
63. Mohtashami R, Huseini HF, Heydari M, et al. (2015) Eficacia y seguridad de la formulación a base de miel de aceite de semilla de *Nigella sativa* en la dispepsia funcional: un ensayo clínico controlado aleatorio doble ciego. J Etnofarmacol. 175:147-152. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26386381>
64. Babu B, Rao P, Suman E, Udayalaxmi J (2023) Un estudio del efecto antibacteriano de los extractos de semillas de *Nigella Sativa* en aislados bacterianos de casos de infección de heridas. Objetivos de fármacos para infectar trastornos. 3 de abril de 2023. En línea antes de la impresión. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37016531>
65. Rafati S, Niakan M, Naseri M. (2014) Efecto antimicrobiano del extracto de semilla de *Nigella sativa* contra la infección cutánea estafilocócica. Med J Islam República de Irán. 28:42. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25405108>
66. Hannan A, Saleem S, Chaudhary S, et al. (2008) Actividad antibacteriana de *Nigella sativa* contra aislamientos clínicos de *Staphylococcus aureus* resistente a la meticilina. J Ayub Med Coll Abbottabad. 20:72-74. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19610522>
67. Liaqat F, Sheikh AA, Nazir J, et al. (2015) Informe-Identificación y control de aislamiento de *Staphylococcus aureus* resistente a vancomicina. Pak J Pharm Sci. 28:997-1004. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26004734>
68. Elango A, Rao LN, Sugumar P, Radhakrishnan A. (2022) Evaluación de la eficacia clínica y la seguridad del aceite de semilla de *Nigella Sativa* agregado al tratamiento estándar en infecciones respiratorias no complicadas: un estudio aleatorizado, abierto y de brazos paralelos. Número especial: COVID-19 y otras enfermedades transmisibles 91-97. <https://medical.advancedresearchpublications.com/index.php/Journal-CommunicableDiseases/article/view/815/702>
69. Yakoot M, Salem A. (2011) Eficacia y seguridad de una fórmula multiherbal con vitamina C y zinc (Immumax) en el tratamiento del resfriado común. Int J Gen Med. 4:45-51. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21403792>

70. Abdallah HM, El-Halawany AM, Darwish KM, et al. (2022) Aislamiento bioquímico de los principales inhibidores de la proteasa del SARS-CoV-2 de plantas medicinales: ensayo in vitro y dinámica molecular. *Plantas (Basilea)* 11:1914. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35893619>
71. Al-Haidari KAA, Faiq TAN, Ghareeb OA (2021) Valor preventivo de la semilla negra en personas con riesgo de infección por COVID-19. *Pak J Med Salud Sci.* 15:384-387. <https://pjmhsonline.com/2021/jan/384.pdf>
72. Ashraf S, Ashraf S, Ashraf M, et al. (2023) Consorcio DOCTORS LOUNGE. (2023) Honey and Nigella sativa contra COVID-19 en Pakistán (HNS-COVID-PK): un ensayo clínico aleatorizado multicéntrico controlado con placebo. *Phytother Res.* 37:627-644. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36420866>
73. Ashraf S, Ashraf S, Ashraf M, et al. (2020) Miel y Nigella sativa contra COVID-19 en Pakistán (HNS-COVID-PK): un ensayo clínico aleatorizado controlado con placebo multicéntrico. Preimpresión de medRxiv, noviembre de 2020. <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.10.30.20217364v4.full.pdf>
74. Leal-Martínez F, Abarca-Bernal L, García-Pérez A, et al. (2022) Efecto de un sistema de apoyo nutricional para aumentar la supervivencia y reducir la mortalidad en pacientes con COVID-19 en estadio III y comorbilidades: un ensayo clínico controlado aleatorio ciego. *Int J Environ Res Salud Pública.* 19:1172. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35162195>
75. Langen M (2023) Millones de muertes evitables por COVID-19. Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v19n16.shtml>
76. Al-Haidari KAA, Faiq TN, Ghareeb OA (2021) Ensayo clínico de semillas negras contra covid - 19 en la ciudad de Kirkuk/Irak. *Indio J Foren Med Toxicol* 15:3393-3399. <https://www.revistaamplamente.com/index.php/ijfnt/article/view/15825>
77. Koshak AE, Koshak EA, Mobeireek AF, et al. (2021) Nigella sativa para el tratamiento de COVID-19: un ensayo clínico controlado aleatorio de etiqueta abierta. *Complemento Ther Med.* 61:102769. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34407441>
78. Said SA, Abdulbaset A, El-Kholy AA, et al. (2022) El efecto de la suplementación con Nigella sativa y vitamina D3 en el resultado clínico en pacientes con COVID-19: un ensayo clínico controlado aleatorizado. *Frente Farmacol.* 13:1011522. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36425571>
79. Fraiman J, Erviti J, Jones M, et al. (2022) Eventos adversos graves de especial interés después de la vacunación de ARNm COVID-19 en ensayos aleatorios en adultos. *Vacuna.* 40:5798-5805. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36055877>
80. Aarstad, J.; Kvitastein, OA ¿Existe un vínculo entre la aceptación de la vacunación contra el COVID-19 en Europa en 2021 y el exceso de mortalidad por todas las causas en 2022? *Asian Pac J Ciencias de la salud.* 10:25-30. <https://hvlopen.brage.unit.no/hvlopen-xmlui/bitstream/handle/11250/3062560/Aarstad.pdf>
81. Rancourt DG, Baudin M, Hickey J, Mercier J (2023) Tasa de mortalidad por dosis de vacuna COVID-19 estratificada por edad para Israel y Australia. *Investigación de Correlación en el Interés Público.* <https://correlation-canada.org/report-age-stratified-covid-19-vaccine-dose-fatality-rate-for-israel-and-australia>
82. Götzsche PC. (2014) Nuestros medicamentos recetados nos matan en grandes cantidades. *Pol Arco Med Wewn.* 124:628-634. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25355584>

La Medicina Nutricional es la Medicina Ortomolecular

La medicina ortomolecular utiliza una terapia nutricional segura y eficaz para combatir las enfermedades. Para más información: <http://www.orthomolecular.org>