

**GUÍA**

**CONTRA LOS**

**PARÁSITOS**

TODO LO QUE NECESITAS  
SABER

**Pàmies vitae**♥

¿QUÉ SON LOS

# PARÁSITOS?

Los parásitos son organismos que establecen una relación de parasitismo con otro ser vivo (huésped), en la cual residen en su interior o superficie y obtienen nutrientes a expensas de este, provocándole alteraciones fisiológicas o patológicas.

VÍAS DE

## TRANSMISIÓN

- Agua o alimentos contaminados.
- Contacto con animales.
- Mala higiene (manos, superficies).
- Picaduras (mosquitos, etc.).
- Contacto piel a piel.

TIPOS DE

## PARÁSITOS

- **Ectoparásitos:** viven sobre la piel o el exterior
- **Endoparásitos:** viven dentro del cuerpo (intestino, sangre, tejidos)

Pàmiesvitae♥

## EJEMPLOS COMUNES

# DE ENDOPARÁSITOS

- **Tenias (Taenia):** gusanos planos que viven en el intestino.
- **Lombrices intestinales (Ascaris lumbricoides):** afectan al sistema digestivo.
- **Oxiuros (Enterobius vermicularis):** frecuentes en niños.
- **Plasmodium:** protozoo que causa la malaria.
- **Giardia lamblia:** provoca infecciones intestinales.

## EJEMPLOS COMUNES

# DE ENDOPARÁSITOS

- **Piojos:** habitan en el cabello y se alimentan de sangre.
- **Pulgas:** afectan a animales y humanos, causando picaduras.
- **Ácaros:** algunos causan enfermedades como la sarna.
- **Garrapatas:** se adhieren a la piel y chupan sangre.

**Pàmiesvitae**♥

## SINTOMAS MÁS

# COMUNES

- **Digestivos:** dolor abdominal, hinchazón, gases, diarrea o estreñimiento, náuseas y vómitos
- **Nutricionales:** pérdida de peso inexplicable, falta de apetito o aumento del apetito.
- **Generales:** cansancio, debilidad, fatiga crónica.
- **Cutáneos:** picazón, erupciones, irritación en la piel.
- **Anales:** picazón intensa (especialmente por la noche, típico de oxiuros).
- **Hematológicos:** anemia (por pérdida de nutrientes o sangre).
- **Neurológicos:** dolor de cabeza, irritabilidad, dificultad para concentrarse.

**Otros signos posibles** (*según valoración*):

- **Presencia de gusanos en heces.**
- **Problemas de sueño.**
- **Rechinar de dientes** (bruxismo, en algunos casos).

**Pàmiesvitae**♥

**PLANTAS**

# ANTIPARÁSITARIAS

- **AJENJO** (*Artemisia absinthium*):

El ajenjo, conocido por su uso en la absenta, es una planta antiparasitaria con efectos digestivos y estimulantes del apetito. No debe confundirse con *Artemisia annua*.



- **PAICO O EPAZOTE** (*Dysphania ambrosioides*):



También conocido como epazote, el paico es una planta aromática común en la cocina mexicana, con propiedades antiparasitarias y efecto carminativo que ayuda a aliviar cólicos intestinales y menstruales.

- **NEEM** (*Azadirachta Indica*):

Planta originaria de la India, utilizada como antiséptico natural. Sus propiedades antifúngicas, antibacterianas y antiinflamatorias le han valido el nombre de “árbol de las maravillas” en la medicina ayurvédica.



**Plamiesvitae**♥

## PLANTAS

# ANTIPARÁSITARIAS

- **NOGAL** (*Juglans regia*):

Tanto su hoja como su cáscara ejercen potentes efectos antiparásitos. Interesante en afecciones de la piel causadas por hongos o parásitos externos.



- **CLAVO DE OLOR** (*Syzygium aromaticum*):



El clavo contiene una sustancia llamada eugenol, que en estudios de laboratorio ha mostrado actividad contra algunos microorganismos y parásitos.

- **AJO** (*Allium sativum*):

Conocido comúnmente como ajo, es una planta con compuestos bioactivos como la alicina que le confieren propiedades antimicrobianas y cierto potencial antiparasitario en estudios de laboratorio,



## SUPLEMENTOS

# ANTIPARÁSITARIOS

- **PARASIB PV (90 cápsulas):**

Fórmula herbal-enzimática diseñada como apoyo antiparasitario de amplio espectro y coadyuvante digestivo en casos compatibles con SIBO.

La papaya ayuda a romper biofilms y exponer patógenos; neem, ajenojo y nogal actúan reduciendo la carga parasitaria; el clavo aporta efecto sobre huevos y larvas, y la hoja de olivo refuerza la acción antimicrobiana y el equilibrio de la microbiota.



- **ORTHO-ENZYME PV (60 cápsulas):**

Útil en protocolos antiparasitarios al mejorar la digestión y el entorno intestinal, reduciendo síntomas como hinchazón, gases o pesadez al optimizar la descomposición de nutrientes y disminuir la fermentación. Además, algunas enzimas (especialmente proteolíticas) contribuyen a degradar biofilms, facilitando un entorno menos favorable para la persistencia de microorganismos.



**Pàmiesvitae**♥

## SUPLEMENTOS

# ANTIPARÁSITARIOS

- **OREGAOIL PV (60 perlas)**

Complemento de aceite esencial de orégano ecológico, rico en carvacrol y timol, con acción antimicrobiana y antioxidante que ayuda a equilibrar la microbiota. Vehiculizado en aceite de oliva para mejorar su tolerancia y absorción, también favorece la digestión y alivia molestias como gases o pesadez.



- **LOMBRITOX (Phytovyt) (250 ml)**

Entre sus ingredientes incluye la papaya (papaína) y el ajo, que ayudan a eliminar parásitos y sus huevos de forma natural. Otros compuestos como orégano, própolis y macerados herbales refuerzan la acción antiparasitaria y el equilibrio intestinal.



**Pàmiesvitae**♥

## ALIMENTOS

# ANTIPARÁSITARIOS

Existen alimentos con propiedades antiparasitarias o que dificultan su proliferación, útiles como apoyo cuando se realiza un protocolo de desparasitación y también a nivel preventivo:



### **Coco (y aceite de coco):**

- **Función:** ácido láurico → acción antiparasitaria y antifúngica.
- **Cómo usarlo:** 1–2 cucharadas/día de aceite de coco.
- **En dieta:** sustituye grasas refinadas y apoya el control microbiano.



### **Papaya (y semillas):**

- **Función:** enzimas digestivas + compuestos antiparasitarios en semillas.
- **Cómo usarla:**
- **Fruta:** Se puede comer la fruta fresca directamente o las semillas (1 cucharadita triturada, tiene un sabor fuerte. Se sugiere durante periodos cortos).
- **En dieta:** útil en fases concretas dentro del protocolo, no necesario a largo plazo.



### **Cúrcuma**

**Función:** antiinflamatoria y moduladora intestinal.

**Cómo usarla:**

- En comidas con pimienta negra (mejora absorción).
- **En dieta:** reduce inflamación causada por parásitos o disbiosis.

**Pàmiesvitae**♥

## ALIMENTOS

# ANTIPARÁSITARIOS



### Jengibre:

**Función:** mejora digestión, motilidad intestinal y reduce inflamación.

### Cómo usarlo:

- Infusión diaria o añadido fresco en comidas
- **En dieta:** evita estancamiento digestivo (clave para que no proliferen parásitos).



### Semillas de calabaza:

**Función:** la cucurbitacina puede paralizar ciertos helmintos.

### Cómo usarlas:

- 1–2 cucharadas al día, crudas y sin sal.
- Mejor trituradas o bien masticadas.
- **En dieta:** fase activa antiparasitaria, especialmente útil en protocolos de 2–3 semanas.



### Zanahoria cruda:

**Función:** efecto mecánico (fibra insoluble que ayuda al arrastre intestinal).

### Cómo usarla:

- 1 zanahoria cruda al día, preferiblemente en ayunas o antes de las comidas.
- **En dieta:** ayuda a eliminar residuos y posibles parásitos debilitados.