

STRUČNO MIŠLJENJE O DIJETETSKOM PROIZVODU

- Kubanski eliksir za jačanje imuniteta-

Kubanski eliksir za jačanje imuniteta je složen preparat (komplet) koji se sastoji od tri kompleksa: PVA PLUS, a 60 kapsula, PVM PLUS, a 60 kapsula i PVS PLUS, a 60 kapsula.

- 1 kapsula proizvoda PVA PLUS sadrži 400 mg suvog ekstrakta biljke anamu (*Petiveria alliacea*), DER 4:1;
- 1 kapsula proizvoda PVM PLUS sadrži 500 mg smeše sprašenog lista i semena biljke moringa (*Moringa oleifera*) u odnosu 1:1;
- 1 kapsula proizvoda PVS PLUS sadrži 500 mg sprašenih algi, organska spirulina i organska hlorela u odnosu 80: 20%.

Svaka stara kultura imala je svoju prepoznatljivu tradicionalnu medicinu koja se bazirala na raspoloživim prirodnim resursima tog podneblja. Veliki broj biljnih vrsta je vekovima korišćen u lečenju. Prepoznata su lekovita i blagotvorna dejstva i stečeno je ogromno iskustvo.

Moderna medicina i farmakologija su iskoristile ta znanja. Gotovo svi sintetski lekovi imaju osnovu u ekstraktima iz prirode. U početku su lekovite supstance dobijane skupim i složenim procesima ekstrakcije aktivnih supstanci iz prirodnih resursa biljnog i životinjskog porekla. Taj proces je bio složen i veoma skup. Ponekad je zahtevao ogromne količine biljaka za ekstrakciju samo nekoliko milograma aktivne supstance. Zbog toga su mnogi lekovi posle svog otkrića bili enormno skupi, a neretko se dešavalo da se uništavaju hektari i hektari šuma zarad dobijanja tih lekova. Kasnije su te aktivne supstance sintetisane hemijskim procesima da bi se doobile veće količine lekova i sprečilo uništavanje prirode.

Godine 1988. održana je Međunarodna konferencija o očuvanju lekovitih biljaka u Čijang Maju na Tajlandu, pod patronatom Svetske zdravstvene organizacije (SZO), Međunarodne unije za očuvanje prirode i prirodnih resursa i Globalnog fonda za Divlji život.

Kao rezultat toga, izrađen je nacrt manifesta poznatog kao Deklaracija iz Čijang Maja, gde se izdaje ozbiljno upozorenje: "Spasite biljke kako bi se spasili život!" .(1)

Jedna od do skora malo poznatih kultura prirodne medicine je bila kubanska medicina. Na Kubi je upotreba lekovitog bilja dospila svoju maksimalnu ekspresiju u personi slavnog naučnika Hua Tomasa Roiga Mesa.

Godine 1991. Fidel Castro Ruz je odlučio da u zemlji pokrene program koji bi uključivao naučnu upotrebu poznatih lekovitih biljaka u savremenoj farmaceutskoj industriji, i na osnovu stečenog iskustva, vraćanje prirodnoj i tradicionalnoj medicini.

Iz ekspertskega izveštaja nekoliko najistaknutijih medicinskih stručnjaka sa Kube dobijena su saznanja i iskustva o najčešće korišćenim ekstraktima prirodnog porekla, iz biljaka i algi, koji se koriste na Kubi u cilju poboljšanja opšteg zdravlja i stanja kod lečenja mnogih, pa i najtežih bolesti.

PVA PLUS

1 kapsula proizvoda sadrži 400 mg suvog ekstrakta biljke anamu (*Petiveria alliacea*), DER 4:1;

Anamu (*Petiveria alliacea*) višegodišnja biljka koja obilato raste u jalovim i kultivisanim zemljиштима naše zemlje, ima dokazana svojstva koja stimulišu imunološki čelijski odgovor.

Trenutno se koristi kao biljni lek za različite bolesti. Interes koji je probudio stvaranje fondacije: "The Anamu Foundation of America Inc." dizajniran je da proučava efekte Anamua, posebno u njegovim kliničkim aspektima, i da istraži i distribuira znanje o ovoj biljci.

Više različitih proizvoda odobrenih od strane Američke uprave za hranu i lekove (FDA), poput proizvoda podrške imunološkom sistemu i opštim stimulansima koriste upravo Anamu kao sirovinu.⁶

Anamu (cela biljka) sadrži brojne aktivne supstance, među kojima su: akkaloidi (alantoin, N-metil-4-transmetoksi prolin), steroidi (beta-sitosterol), triterpeni (izoarborinol, izoarborinol acetat, izoarborinol cinamat i alfafridelinol), sulfurirani derivati (benzil-2-hidroksi-5-etil-trisulfid, dibenzil trisulfid), flavonoidi (astilbin, engeletin, leridalni, leridol, leridol-5-metil eter, miricitrin), lipidi (lignocerična kiselina, lignoceril lignocerat, linoleinska kiselina, nonadekanska kiselina, oleinska kiselina, palmitinska kiselina i stearinska kiselina), benzenski derivati (benzaldehid, benzojeva kiselina), alkane (lignoceril alkohol), ugljene hidrate (pinitol). Posebno imunostimulantna svojstva pripisuju se taninima, polifenolima i benzil-2-hidroksi-5-etil-trisulfidu, koji su svi prisutni u listovima i mladim stabljikama biljke (aktivni deo koji se koristi za tabletu). (49). U ovoj biljci prisutni su oligoelementi kao što su selen, cink, bakar, gvožđe i magnezijum, koji mogu blagotvorno uticati na imunski sistem.

Anamu u obliku tableta registrovan je kao lek prirodnog porekla u Centru za državnu kontrolu kvaliteta lekova, opreme i medicinskih sredstava (CECMED) 2004. godine u terapeutskoj kategoriji imunostimulanata.

Mnoge hronične bolesti kao što su rak, degenerativne i alergijske bolesti, poremećaji u ishrani, starenje, stres, izlaganje zračenju, određeni zagađivači životne sredine i toksične navike, pored ostalih stanja, povezani su sa poremećajima imunodeficijencije, zbog čega je neophodan ovaj biljni lek i čiji je cilj jačanje imunološkog sistema.

Anamu tablete su proučavane na Kubi od strane Farmaceutske laboratorije Oriente kao snažan imunostimulant sa velikim antikancerogenim osobinama i njihovi rezultati objavljeni su u MEDISAN-u 2004 od strane magistra nauka Zoe Lemus Rodriguez. U ovom istraživanju su učestvovali hemijski inženjeri, diplomci farmacije, imunolozi i doktori veterinarske medicine.

Ovaj preparat prirodnog porekla koji se, najčešće sastoji od sprašenog lišća i sprašenih mlađih stabljika lekovite biljke Anamu (*Petiveria alliacea L*), sa 400 mg, olakšava njegovu upotrebu garantujući kvalitet, bezbednost i efikasnost koja je potrebna.

Istraživanja su pokazala da povećava aktivnost NK limfocita za 100%, stimuliše proizvodnju interferona, interleukina 2 i interleukina 4, i uzrokuje značajno povećanje fagocitnog indeksa humanih granulocita.

Anamu se može piti u obliku čaja tako što na svaki litar vode ide 20 grama osušenih delova biljke. Uzima se ¼ ili ½ šolje tri puta dnevno. Može se koristiti i lokalno u cilju izlečenja od bakterija ili gljivica kože. Uobičajeno je da se uzima 500 do 1000 miligrama podeljeno na nekoliko unosa.

PVM PLUS

1 kapsula proizvoda PVM PLUS sadrži 500 mg sprašenog lista i semena biljke moringa (*Moringa oleifera*), u odnosu 1:1;

Drvo, (*Moringa oleifera*), je poreklom iz severne Indije, Etiopije, Filipina i Sudana. Nalazi se i u Latinskoj Americi (Kuba, Dominikanska Republika, Paragvaj i Argentina).

Njene prirodne koristi prepoznate su i od strane FAO (Organizacija Ujedinjenih nacija za hranu). Ova međunarodna organizacija naglašava posebne osobine koje moringa ima i preporučuje njenu upotrebu u područjima koja su najviše pogodjena neuhranjenosću.

Studija UNESCO-a tvrdi da je to biljka sa najviše hranljivih sastojaka ikada otkrivena, koja može spričiti više od 300 bolesti, kao i neuhranjenost. Moringa ima oko 46 antioksidanata i stoga je jedna od najbogatijih prirodnih izvora antioksidanata.

Najčešće se koristi kod visokog krvnog pritiska, u zaštiti od moždanog udara, bolesti srca, smanjuje holesterol, bori se protiv artritisa, autoimunih oboljenja, glaukoma, poboljšava prostatu, depresiju, hronični umor i sindrom iritiranog debelog creva. Sivi ekstrakt ekološke Moringe je nutritivni dodatak kojim se unose supstance koje zaboravljamo ili ne možemo uključiti u svakodnevnu ishranu. (44).

Od semena Moringe dobija se ulje visoke hranljivosti. Može se koristiti kao nutritivni dodatak, jer je poznato da ulje moringe sadrži omega 3, 6 i 9. Njeni listovi su bogati proteinima, vitaminima A, B i C, i mineralima. (Tabela 1)

Tabela 1 - Sadržaj nutrimenata u 100 grama jestivog dela.

Nutrijent	Moringa „Vitalmor“	Druge namirnice
Vitamin A (mg)	1130 mg	315 mg (šargarepa)
Vitamin C (mg)	220 mg	30 mg (narandža)
Kalcijum (mg)	440 mg	120 mg (kravlje mleko)
Kalijum(mg)	259 mg	88 mg (banana)
Protein(mg)	9700 mg	1200 mg (jogurt)

Preparati dobijeni od Moringe imaju antibiotska svojstva, svojstva protiv tripanosoma i hipotenzije, antispazmodična anti-ulcerogena, antiinflamatorna, hipoholesterolemična i hipoglikemijska svojstva.

Preporučuje se konzumiranje Moringe u kapsulama, s obzirom da je prijatnije nego kada se koristi u obliku praha. Ne preporučuje se uzimanje preparata noću, jer podižući energiju onemogućava san.

Neželjeni efekti upotrebe Moringe su mučnina, povraćanje i dijareja. Naročito je važno izbegavati unos korena i ekstrakata pripremljenih od korena, jer sadrže toksične materije koje mogu uzrokovati paralizu, pa čak i smrt.

Primena antioksidanasa se smatra jednom od osnovnih metoda u prevenciji karcinoma, a esencijalnih masnih kiselina u prevenciji kardiovaskularnih bolesti.

Uobičajena primena je uzimanje 3 do 4 kapsule Moringe dnevno (do 2 grama Moringe dnevno). Idealno je uzeti 2 kapsule pre doručka i još 2 pre ručka u cilju bolje iskoristljivosti. (45)

PVS PLUS

1 kapsula proizvoda PVS PLUS sadrži 500 mg sprašenih algi, organska spirulina i organska hlorela, u odnosu 80: 20%;

Alga Spirulina spada u cijanobakterije, koja ima spiralni oblik (otud i njeni ime) i zelenkasto plave je boje zbog prisustva hlorofila koji joj daje zelenu boju i fikocianina, pigmenta koji joj daje plavičastu boju.

Najčešće se koriste *Arthrospira platensis* i *Arthrospira maxima*. Oba roda su cijanobakterije, vrsta jednoćelijskih organizama koji su ranije bili poznati kao "plava alga".

Spirulina nudi proteine i sadrži raznovrsne hranljive materije: vitamine, minerale, esencijalne masne kiseline, proteine, nukleinske kiseline (DNK i RNK), hlorofil i širok opseg fitokemikalija.

Poznato je da Olimpijski sportisti iz Kine i Kube konzumiraju Spirulinu kako bi poboljšali svoje sportske performanse. U najvećim kineskim centrima za treninge kažu da poboljšava oporavak i stimuliše imuni sistem.

Spirulina je takođe izabrana od strane NASA-e kako bi obogatila ishranu astronauta u svemirskim misijama.

Hlorela ili "Mala zelena" je sićušna jednoćelijska alga, prirodni izvor proteina, vitamina i minerala. To je organizam poznat po najvećoj koncentraciji hlorofila i sadrži takozvane faktore rasta hlorela, fitonutrijente.

Hlorela ima nutritivni karakter zbog visokog sadržaja proteina i 9 esencijalnih aminokiselina (više od 60% bioraspoloživog proteina), hlorofila (4 puta više od spiruline), vitamina, minerala i masnih kiselina.

Hlorela sadrži šest vitamina B kompleksa (1, 2, 3, 5, 6, 12), kao i vitamine A, C, E i K, a bogata je i antioksidansima.

Sadrži minerale kao što su kalcijum, mangan, magnezijum, fosfor i cink, pored toga i jod, folnu kiselinu i visok procenat gvožđa.

Iskustva govore da ima sposobnost da jača imunološki sistem, detoksifikuje organizam, ubrzava regeneraciju tkiva, štiti od slobodnih radikala i stimuliše funkcionsanje sistema za varenje.

NASA je izabrala Hlorelu da bude jedna od prvih vrsta hrane za uzgajanje na svemirskim stanicama i kao osnovni nutritivni element u ishrani astronauta.

Veb stranica Green Med Info je sastavila listu studija koje su pronašle dokaze da Hlorela može pomoći u sprečavanju ili ublažavanju više od 40 bolesti.

Zaključak

Savremena onkološka terapija doprinela je značajno boljem procentu izlečenja mnogih bolesti. Pored toga, veliki broj oboljenja praktično je prevela u stanje „hronične bolesti“.

Pored izlečenja, koji je osnovni cilj lečenja onkoloških bolesnika, bitan je i kvalitet života koji prati lečenje.

Iz prakse i prema istraživanjima gotovo 90% onkoloških bolesnika, pored zvanične terapije, koriste i neku od alternativnih metoda lečenja ili suplemente i dodatke ishrani.

Veoma je bitno da lekar mora biti obavešten zbog mogućih interakcija i neželjenih dejstava koja se mogu javiti u kombinaciji korisnih biljnih preparata sa hemoterapijom.

Prema iskustvima kubanskih lekara i podacima iz dostupne literature, preparati dobijeni od biljaka Anamu, Moringa, Spirulina i Hlorela mogu biti korisni kao dodatak ishrani kod onkoloških pacijenata.

Bitno je upozorenje koje su napisali kubanski eksperti: „Preporučeni prirodni proizvodi ne bi trebalo da se koriste kao zamena za raznovrsnu i uravnoteženu ishranu i zdrav način života, niti treba da izuzimaju usaglašenost sa terapijskim režimom koji navode lekari ili drugi specijalisti, već kao dopuna.“

Na žalost, veliko pozitivno iskustvo i ogroman broj pacijenata koji su koristili prirodne preparate nije sažeto i dovoljno naučno obrađeno da bi se utvrdila stvarna korist od njihove primene. ***Zbog toga je poželjno sprovođenje kliničkih istraživanja*** sa primenom dodatne ishrane u vidu ovih preparata kao dijetetskih proizvoda u lečenju pojedinih kategorija pacijenata.

KUBANSKI ELIKSIR ZA JAČANJE IMUNITETA, sa kombinacijom biljaka Anamu, Moringa, Spirulina i Hlorela, je kompleksan proizvod koji je namenjen određenim populacionim grupama za jačanje imuniteta i koji se isključivo primenjuje uz medicinski nadzor.

Beograd 01.05.2019.

Prof. dr sci. med.
Др Владислав Ковчин
5-161-100
Prof. dr sci. Vladimir Kovčin

Literatura:

1. Cardozo EI, Pardi G, Perrone M, Salazar E. Estudio de la eficacia del miconazol tópico (Daktarin® jalea oral) en pacientes con estomatitis sub-protésica inducida por candida. Acta Odontol Venez. 2001 [citado 27 Nov 2013]; 39(3). Disponible en: http://www.actaodontologica.com/ediciones/2001/3/estudio_de_la_eficacia_miconazol_topico.asp
2. García López E, Roche Martínez A, Blanco Ruiz AO, Rodríguez García LO. La ozonoterapia en el tratamiento de la estomatitis subprótesis. Rev Cubana Estomatol. 2009 [citado 27 Nov 2013]; 40(2). Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/est/vol40_2_03/est04203.htm
3. Rodríguez Domínguez I, Santana Gutiérrez O, Recio López O, Fuentes Naranjo M. Beneficios del Aloe Vera l. (sábila) en las afecciones de la piel. Rev Cubana Enfermer. 2006 [citado 27 Nov 2013]; 22(3). Disponible en: http://www.bvs.sld.cu/revistas/enf/vol22_3_06/enf04306.html
4. Pardi G, Cardozo de Pardi EI. Relación entre la placa dental y la estomatitis sub-protésica. Acta Odontol Venez. 2003 [citado 27 Nov 2013]; 41(1). Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0001-63652003000100012&script=sci_arttext
5. Pardi G, Cardozo EI, Perrone M, Salazar E. Detección de especies de Candida en casos de recidiva de pacientes con estomatitis sub-prótesis, medicados con miconazol jalea oral. Acta Odontol Venez. 2003 [citado 27 Nov 2013]; 41(2). Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0001-63652003000200003&script=sci_arttext
6. Cuba. Ministerio de Salud Pública. Dirección Nacional de Estomatología. Programa Nacional de Atención Estomatológica Integral a la Población. La Habana: MINSAP; 2002.
7. Cardozo EI, Pardi G, Perrone M, Salazar E. Detección de Candida albicans en pacientes con estomatitis sub-protésica, medicados con anfotericina tópica. Acta Odontol Venez. 2003 [citado 27 Nov 2013]; 41(3). Disponible en:

http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0001-63652003000300002&script=sci_arttext

8. Pardi G, Cardozo EI. Algunas consideraciones sobre el tratamiento de la estomatitis sub-protésica de origen infeccioso. *Acta Odontol Venez.* 2002 [citado 27 Nov 2013]; 40(3). Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0001-63652002000300012&script=sci_arttext
9. Rodríguez González H, Hechavarría Sosa I. Efectos estimulantes del crecimiento de extractos acuosos de plantas medicinales y gel de Aloe vera (L.) N.L. Burm. *Rev Cubana Plant Med.* 2004 [citado 27 Nov 2013]; 9(2). Disponible en: http://www.bvs.sld.cu/revistas/pla/vol9_2_04/pla06204.htm
10. Shafer WG, Levy BM, Tomich CE. *Tratado de patología bucal.* 4 ed. México, D.F.: Nueva Editorial Interamericana; 1988. p. 569-70.
11. Breve historia de la medicina natural [citado 27 Nov 2013]. Disponible en: <http://www.bonesherbes.com/ingles/historiaesp.htm>
12. Sin Mayor A, Rodríguez Acosta M, Castellanos Puerto E, Vázquez González T, Rojas Moya A, Jonhston Dreke N. Efecto de Aloe vera L. sobre el índice opsonofagocítico en el paciente quemado. *Rev Cubana Plant Med.* 2002 [citado 27 Nov 2013]; (3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-47962002000300006&lng=en&nrm=iso&tlang=es
13. Hechavarría Sosa I, Rodríguez González H, Mederos Mederos D. Efectos aleopáticos de Aloe vera (L.) N.L. Burm. sobre otras especies de plantas medicinales en condiciones de laboratorio. *Rev Cubana Plant Med.* 2003 [citado 27 Nov 2013]; 18(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1028-47962003000200003&script=sci_arttext
14. Rivero Martínez R, Rodríguez Leyes EA, Menéndez Castillo R, Fernández Romero JA, del Barrio Alonso G, González Sanabia MI. Obtención y caracterización preliminar de un extracto de Aloe vera L. con actividad antiviral. *Rev Cubana Plant Med.* 2002; 17(1): 32-8.

15. Yorkis Trincado A. Historia de la medicina natural [citado 29 Nov 2013]. Disponible en: <http://www.innati.com/s/c-medicina-natural/a-historia-natural.html>
16. Mack F, Mundt T, Budtz-Jorgensen E, Mojon P, Schwahn C, Bernhardt O, et al. Prosthodontic status among old adults in Pomerania, related to income, education level, and General health (results of the Study of Health in Pomerania, SHIP). *Int J Prosthodont*. 2003; 16(3): 313-18.
17. Espinoza I, Rojas R, Aranda W, Gamonal J. Prevalence of oral mucosal lesions in elderly in Santiago, Chile. *J Pat Hot Med*. 2009; 32(10): 511.
18. Pearson N, Croucher R, Marques W, O'Farrell M. Prevalence of oral lesions among a sample of Bangladeshi medical users aged 40 years and over living in Tower Hamlets, UK. In *Dent J*. 2001; 51(1): 30-4.
19. Nascimento LV. Dermatología geriátrica? *An Bras Dermatol*. 2001; 76(6): 649-52.
20. Baldessin A. O idoso: viver e morrer com dignidade. En: Netto MP. *Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada*. São Paulo: Atheneu; 2002. p. 491-8.
21. Gocke R, Gerth F, von Schwanewede H. Quantitative determination of salivary components in the pellicle on PMMA denture base material. *Clin Oral Investing*. 2002; 6(4): 227-35.
22. Leigh JE, Steele C, Wormley F, Fidel PL. Salivary cytokine profiles in the immunocompetent individual with Candida-associated denture stomatitis. *Oral Microbiol Immunol*. 2002; 17(5): 311-4.
23. «Espirulina: el nuevo alimento milagro». ELMUNDO. Consultado el 13 de septiembre de 2017.
24. Margulis, L. y Sagan, D. 2002. Acquiring genomes. A theory of the origins of species. Perseus Books Group, Boston ISBN 0 46504 391 7
25. Ciferri, O. (1983). "Spirulina, the edible microorganism". *Microbiological reviews* 47 (4): 551–578. PMC 283708. PMID 6420655.
26. Vonshak, A. (ed.). *Spirulina platensis (Arthrospira): Physiology, Cell-biology and Biotechnology*. London: Taylor & Francis, 1997.

- 27.«Nutrient-rich algae from Chad could help fight malnutrition» (en inglés). Consultado el 15 de septiembre de 2017.
28. Abalde, J.; Cid, A.; Fidalgo, P.; Torres, E.; Herrero, C. (1995), Microalgas: cultivo y aplicaciones 210
29. Watanabe F (2007) "Vitamin B12 sources and bioavailability." PMID 17959839
30. Cingi C et al. (2008) "The effects of spirulina on allergic rhinitis." PMID 18343939
31. Torres-Durán et al. (2007) "Antihyperlipemic and antihypertensive effects of Spirulina maxima in an open sample of Mexican population: a preliminary report." PMID 18039384
32. Park HJ et al. (2008) "A randomized double-blind, placebo-controlled study to establish the effects of spirulina in elderly Koreans." <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18714150>
- 33.-Espirulina, propiedades, beneficios y contraindicaciones. www.espirulina.es
- 34.- <https://es.wikipedia.org/wiki/Espirulina>.
- 35.- <http://www.supernatural.cl/spirulina-en-cuba.asp>
- 36.-<https://nuriaroura.com/la-perfecta-combinacion-entre-alga-chlorella-y-espirulina/>
- 37- https://es.anastore.com/articles/NA31_espirulina_chlorella.php
- 38.- <https://www.superalimentos.es/chlorella/>
- 39.-<https://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/40-enfermedades-comunes-que-esta-simple-alga-verde-puede-tratar.aspx>.
<https://www.dsalud.com/reportaje/notable-valor-terapeutico-la-espirulina-la-chlorella/>
- 40.- https://agroalimentando.com/nota.php?id_nota=3703
- 41.- <https://ecoinventos.com/chlorella>
- 42.-http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75152013000400012
- 43.-<https://www.vitonica.com/proteinas/el-contenido-de-proteinas-y-grasas-de-diferentes-carnes>
- 44.- <https://www.vitalmor.com>

- 45.-<https://www.manuelsanchezhernandez.com/beneficios-de-la-moringa/>
- 46.- <https://www.tuasaude.com/es/moringa/>
- 47.- <https://moringaparaadelgazar.com/semillas/>
- 48.-<https://www.elespectador.com/impreso/vivir/articuloimpreso197258-anamu-el-elixir-de-los-cubanos>
- 49.- http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol8_3_04/san10304.htm
- 50.- https://es.wikipedia.org/wiki/Petiveria_alliacea
- 51.- <https://www.vix.com/es/imj/salud/147847/propiedades-del-anamu>