

04

## Dieta, jejum, terapia de calor, terapia de oxigenio

Ter uma dieta anti-inflamatória é crucial para o bem-estar geral, e ainda mais quando se lida com doenças. Anti-inflamatório significa dietas tradicionais sem alimentos processados, gorduras e açúcares processados, comer uma dieta caseira rica em vegetais e frutas coloridos, com proteínas, gorduras e óleos de qualidade. Informação sobre isto está prontamente disponível em múltiplas fontes online. Em tempos recentes, tornou-se também do conhecimento geral que o jejum intermitente, onde a janela de oportunidade de comer é reduzida idealmente para 6-8h por dia, permite ao corpo regenerar-se e reparar-se de uma forma que não pode quando os alimentos são consumidos durante todo o dia e até tarde da noite. A noite é o momento certo para a cura, então café-da-manhã tardio e jantares mais cedo ajudam, sem nada no meio. A terapia de calor, como saunas e banhos quentes com sais de banho, também são considerados úteis.

### TOP 10 ITENS DE DESINTOXICAÇÃO

- Vitamina D
- Vitamina C
- NAC (N-acetilcisteína)
- Ivermectin
- Semente de Nigella
- Quercetin
- Zinco
- Magnésio
- Curcumina
- Extrato de cardo de leite

### TOP 10 GUIAS DE DESINTOXICAÇÃO

- Guia AAPS Covid
- Tratamentos AFLD
- FLCCC iRecover Post Vaccine
- FLCCC Long Covid
- LEF respiratório/imune
- Protocolo Orthomolecular
- Protocolo Zelenko
- Protocolo Lessenich
- Yanuck & Pizzorno Integrative
- Protocolo WCH Spike Protein Full Guide

Renúncia de responsabilidade. Como as infecções Covid-19, as vacinas Covid-19, e a questão dos danos da proteína spike são novas, este guia foi informado pela investigação médica de ponta e emergente e pela experiência clínica dos médicos internacionais e dos profissionais de saúde holísticos: irá evoluir à medida que surgirem novas provas, por favor verifique regularmente para obter actualizações. É apenas para educação: consulte por favor um profissional de saúde da sua escolha se não estiver bem e atribua-o ao vírus ou a uma vacina. Os medicamentos sem patente e os suplementos sugeridos podem ter uma disponibilidade diferente em todo o mundo. Os outros guias listados são da responsabilidade dos profissionais médicos que os emitem.

## RESUMO SOBRE A DESINTOXICAÇÃO DA PROTEÍNA SPIKE (ESPIGÃO) PARA A COVID DE LONGA DURAÇÃO E DOENÇAS RELACIONADAS A VACINA DA COVID 19

"Este resumo pretende ser um guia de ação rápida para aliviar a inflamação decorrente da 'espikopatia', uma condição associada a demasiada quantidade de proteína spike no corpo. Para uma versão muito mais longa que examine as questões em profundidade, por favor visite: [worldcouncilforhealth.org](http://worldcouncilforhealth.org)."

Dr Tess Lawrie, MBCh, PhD



### Introdução

As vacinas contra a Covid-19 são uma nova tecnologia farmacêutica, ainda não comprovada, que visa programar as células de nosso corpo para fazer proteína spike, que por sua vez deve provocar uma resposta imunológica para proteger o corpo contra o vírus. Sabemos agora, porém, que isto cria muita inflamação e coagulação nos tecidos e órgãos do corpo devido ao excesso destas proteínas induzidas pela vacina. A inflamação pode ser pior entre pessoas já doentes, com predisposição, em crianças ou jovens em boa forma física, ou seja aqueles que têm respostas imunológicas muito fortes. A produção de proteína spike por cada célula pode, de fato, levar o sistema imunológico a atacar nosso próprio corpo. Um estudo japonês encontrou partículas de vacinas concentradas no fígado, na medula óssea e nos ovários. Há também evidências que sugerem que a proteína do spike pode atravessar a barreira cerebral do sangue. Isto se liga a dados que sugerem que as pessoas estão sofrendo de coágulos de sangue extensos, miocardite, ataques cardíacos, disfunção neurológica, alterações do sistema reprodutivo, distúrbios gastrointestinais, doença priônica e muitos outros estados de saúde.



## As quatro principais abordagens para a espikopatia

Há quatro áreas que são úteis para os indivíduos que procuram reduzir a inflamação e a proteína Spike em circulação nos seus corpos. As pessoas podem utilizar qualquer combinação que se revele mais útil através da experimentação individual, dependendo do sistema corporal que parece mais impactado e dos conselhos de saúde que tenham recebido do profissional de saúde da sua escolha.

1. Medicamentos de venda livre ou com receita médica
2. Vitaminas, minerais e outros suplementos profissionais
3. Remédios à base de plantas e chás
4. Dieta, jejum, terapias de calor, oxigenoterapia

01

### Medicamentos de venda livre ou com receita médica

Com base na experiência clínica dos profissionais de saúde de todo o mundo, podemos partilhar com todos que as seguintes intervenções médicas demonstraram um impacto positivo tanto na doença causada pelo vírus Covid-19 como na doença causada pela vacina Covid-19. Os mecanismos variam desde a interferência com a proteína Spike ligada aos seus receptores ACE2, à interrupção de hemorragias ou coagulações anormais, à redução da inflamação, até à interferência com os mecanismos de replicação viral. Os medicamentos estão sendo utilizados em diferentes fases da doença, de acordo com a avaliação de um profissional de saúde.

- **Ivermectina (com zinco)**
- **Hidroxicloroquina (com azitromicina e zinco)**
- **Corticosteróides**
- **Anti-histamínicos**
- **Aspirina**
- **Baixa dose de Naltrexona**
- **Outras intervenções, incluindo colchicina, ozonio e terapia com dióxido de cloro**

02

### Vitaminas, minerais e outros suplementos profissionais

Certas vitaminas, minerais e outros suplementos são vitais para a cura da espikopatia. Multivitaminas e minerais de qualidade e eficácia podem fornecer apoio geral, mas uma abordagem de cura mais direcionada inclui itens nem sempre encontrados numa multivitamina ou em níveis suficientes para a cura de uma inflamação moderada a grave. Estes incluem doses elevadas de vitamina D e C, vitamina K2, N-acetil cisteína (NAC), glutathiona, melatonina, quercetina, emodina, extracto de cominho preto, resveratrol, curcumina, magnésio, zinco, nattoquinase, óleo de peixe, zeólito, e carvão activado.

03

### Remédios herbais e chás

A medicina fitoterápica fornece uma grande e milenar quantidade de opções para a saúde humana. Há um foco particular com a espikopatia em ervas que fornecem ácido chiquímico que neutraliza a proteína Spike e também impede a formação de coágulos sanguíneos, como chá de agulha de pinheiro, chá de funcho, chá de anis estrelado, extracto de erva-doce de São João e folha de comfrey. Outras ervas, especiarias e chás têm efeitos gerais anti-virais, anti-bacterianos e anti-inflamatórios, por exemplo prunella vulgaris, curcuma, chá verde, chá preto, extrato de cardo de leite, alcaçuz, neem, canela, cardamomo, noz-moscada, cravo-da-india, coentro, gengibre, alho, orégano, manjerona, alecrim, tomilho, segurelha, frankincenso Andrographis paniculata, raiz de dente-de-leão e folha e própolis.

NB As mulheres grávidas e lactantes, e qualquer pessoa que esteja sob receita médica, devem receber aconselhamento extra e verificar se o remédio em questão é adequado para elas. Todos devem procurar o conselho do seu profissional de saúde de confiança.