



World Council
For Health

Tüskefehérje méregtelenítési útmutató

Egészségügyi Világtanács (WCH) – 2023. januári változat

Ezt a legújabb útmutatót felülvizsgálta:

Dr Naseeba Kathrada, MD

Dr Pierre Kory M.D., M.P.A.

Dr Tess Lawrie, MD, PhD

Dr Peter A. McCullough, MD, MPH

Tartalom

Az Egészségügyi Világtanácsról.....	3
Erről az útmutatóról.....	3
Kinek lehet hasznára ez az információ?.....	3
Fontos méregtelenítést megelőző biztonsági információk.....	4
1. Mi a tüskefehérje?.....	5
2. Mi az ACE-2 receptor?.....	6
3. Mi az Interleukin-6?.....	6
4. Mi a furin?.....	7
5. Mi a szerinproteáz?.....	8
Mit szedjek, honnan származik, hol tudom beszerezni, mennyit szedjek.....	9

Az Egészségügyi Világtanácsról

Az Egészségügyi Világtanács egy olyan ernyőszervezet, amely nemzetközi orvosi csoportokat, tudósokat, egészségügyi szakújságírókat és a polgári társadalom egyéb tagjait tömöríti a céllal, hogy a jó egészséghez való jog mellett szálljon síkra. A józan ész szerinti oktatás és érdekérvényesítés révén biztosítjuk az egészségügyi ellátás átláthatóságát, független módon egyesítve a különböző minőségi és mennyiségi forrásokból származó bizonyítékokat.

Erről az útmutatóról

Ez a még kialakulóban lévő információval teli, folyamatosan fejlődő útmutató arról szól, hogy miként lehet a vírusok és az oltások által kiváltott tüskefehérjéket kiüríteni a szervezetből. A gyógynövények és egyéb gyógyszerek és kiegészítők jegyzékét nemzetközi orvosok, tudósok és holisztikus gyógyászok együttműködése útján gyűjtötték össze.

Mivel a Covid-19 fertőzés, a Covid-19 oltás és a tüskefehérjék ártalmainak kérdése még újdonság, ez az útmutató a már megalapozott és a még kialakulóban lévő orvosi kutatásokra, valamint a nemzetközi orvosok és holisztikus gyógyászok klinikai tapasztalataira támaszkodik; és új bizonyítékok megjelenésével tovább fog bővülni.

Az itt felsorolt szabadalommentes gyógyszerek és étrendkiegészítők hozzáférhetősége a világ különböző pontjain eltérő lehet.

Kinek lehet hasznára ez az információ?

Ha Ön átesett már Covid-19 fertőzésen, ha nemrégiben beadatta magának a Covid-19 injekciót, vagy ha olyan tüneteket tapasztal, amelyek kapcsolatosak lehetnek a Covid-19 vakcina átadásával (más néven “vedléssel”), akkor Ön számára hasznos lehet egy vagy több olyan cikk használata, amely a tüskefehérje-terhelés csökkentésére szolgáló gyógyszerek és étrendkiegészítők listáján szerepel. A tüskefehérje, amely mind a Covid-19 vírus része, mind pedig az oltás után a szervezetünkben termelődik, tovább keringhet a testünkben a sejteket, szöveteket és szerveket károsítva. Nem tudjuk azt, hogy a tüskefehérje mennyi ideig marad meg a szervezetben, ez az útmutató viszont a terhelés csökkentésére szolgál.

Nagy azoknak a száma, akik a fennálló egészségügyi szolgáltatásokon keresztül nem tudtak segítséget találni a tüskefehérjével kapcsolatos betegségükhöz (más néven tüskebetegséghez). Ez az információ akkor lehet Ön számára lényeges, ha Önnél kedvezőtlen hatások jelentkeztek a szúrás követően, ha Önnél hosszú Covid alakult ki, vagy ha Covid oltást követő szindrómában (pCoIS) szenved.

Fontos megjegyzés: Ez az útmutató kizárólag oktatási céllal készült. Kérjük, hogy forduljon orvoshoz vagy holisztikus gyógyászhoz amennyiben az oltást követően megbetegedett. A Covid injekció utáni betegségekkel kapcsolatos információt keresse a [WCH post-injection guide \(oltás után útmutatóban\)](#).

A tüskefehérje mindegyik SARS-CoV-2 változatban megtalálható. Tüskefehérje termelődik a szervezetben akkor is, ha Covid-19 oltást kapott. Még fennmaradt, lappangó tüskefehérje akkor is előfordulhat a szervezetében, ha nem volt semmilyen tünete, nem volt pozitív Covid-19 tesztje, vagy ha nem tapasztalt káros, oltás után fellépő mellékhatást. Az orvosok és a holisztikus gyógyászok néhány egyszerű cselekedetet javasolnak annak érdekében, hogy ezeket a tüskefehérjéket az oltás vagy egy fertőzés után kiürítse a szervezetéből.

Azt gondolják, hogy Ön megvédheti magát a még fennmaradt vagy keringő tüskefehérjék okozta károsodástól akkor, ha a szervezetet a lehető leghamarabb a fertőzés vagy az oltás után megtisztítja a tüskefehérjéktől (ezt inentől kezdve méregtelenítésnek nevezzük).

Ebben az útmutatóban ezeknek az állapotoknak számos olyan kulcsfontosságú jellemzőjét tárgyaljuk, amely a méregtelenítés célpontja lehet:

1. **A tüskefehérje**
2. **ACE2 receptorok**
3. **Interleukin 6 (IL-6)**
4. **Furin**
5. **Szerinproteáz**

Fontos méregtelenítést megelőző biztonsági információk

Kérjük, hogy ne kezdjen tüskefehérje méregtelenítésbe olyan egészségügyi szakember felügyelete nélkül akiben Ön megbizik. Vegye figyelembe a következőket is::

- **Fenyőtű tea, neem, fekete nadálytő, Andrographis paniculata** - NEM fogyasztható terhesség alatt.
- **Magnézium** - Túladagolása lehetséges, és ezt a liposzómás magnézium fogyasztásakor nehezebb kimutatni. Ezért gondolkozzon el a liposzómás és a hagyományos magnézium keverékének, vagy csak a hagyományos magnéziumnak a használatáról.
- **Cink** - Ha cinket már tartalmazó multivitaminot fogyaszt, mindenképpen igazítsa ki a többi étrendkiegészítőben elfogyasztott cink mennyiségét.
- **Nattokináz** - Ne szedje vérhígítók használata közben, illetve, ha terhes vagy szoptat.
- **Mindig vegye figyelembe az adagolást** – Ha multivitaminot szed, ne felejtse el az egyes kiegészítők mennyiségét ennek megfelelően módosítani. (például, ha a multivitaminja 15 mg cinket tartalmaz, akkor a cinkpótlást csökkentse ezzel a mennyiséggel).
- **Orbánfű** - Ez a gyógyszer számos gyógyszergyár orvosságával kölcsönhatásba lép. Ne szedje a kezelőorvosa tanácsa nélkül, amennyiben más gyógyszert szed.

Megelőző és támogató intézkedések

Gyakorlatilag minden állapot könnyebben kezelhető egy korai állapotban. Végül is mindenképpen előnyösebb egy egészségügyi válságot teljesen megelőzni, mint arra reagálni. Ahogy a mondás tartja, többet ér egy uncia megelőzés, mint egy font gyógyítás.

Az egészséges táplálkozás elengedhetetlen egy egészséges immunrendszer támogatásához

Tanácsok

Add :

- Módosítsa étrendjét, hogy csökkenjen a gyulladáskeltő élelmiszerek fogyasztása. Alacsony hisztamin tartalmú étrend ajánlott. Kerülje a feldolgozott és Gén módosított (GM) ételeket.
- Az 1. táblázatban található élelmiszereket be lehet építeni a napi étrendbe a Covid-19 fertőzést megelőzően vagy a Covid-19 oltás beadása előtt is, ha mégis az oltást választja.
- Időszakos böjtölés: Az időszakos böjtölés olyan étkezési időbeosztás bevezetését jelenti, amikor az önkéntes böjtölés és a böjt nélküli időszakok váltogatják egymást. Az időszakos böjtöt gyakorlók általában az összes napi kalóriájukat naponta 6-8 órán belül fogyasztják el. Ezt a táplálkozási módszert az autofágia előidézésére használják, ami lényegében az emberi sejtekben zajló újrahasznosítás folyamat, ahol a sejtek az alkotóelemeket lebontják és újrahasznosítják. A test az autofágiát a sérült sejtfehérjék eltávolítására használja, és ez képes elpusztítani a káros vírusokat és baktériumokat a fertőzés után.
- A napi multivitamin fogyasztás javasolt. Így, a C-vitamin és a D3-vitamin mellett, biztosítjuk az A-vitamin, az E-vitamin, a jód, a szelén, a nyomelemek és még sok más fontos vitamin alapellátását.
- A hőterápiát, például a szaunázást és a forró fürdőket a tüskefehérje méregtelenítés jó módjának tartják.

1. Mi az a tüskefehérje?

A SARS-CoV-2 vírus a felszínén egy tüskefehérjét tartalmaz. Ha látott már képet a koronavírusról, akkor ez az a napszerű kiemelkedés, amelyet gyakran a vírus külsején ábrázolnak.

A természetes fertőzés során a tüskefehérjék kulcsszerepet játszanak abban, hogy a vírusnak segítsenek bejutni a szervezet sejtjeibe. A fehérje S2 néven ismert területe a vírusburkot a sejtmembránhoz olvasztja. Az S2 terület azt is lehetővé teszi, hogy a koronavírus tüskefehérjéjét könnyen felismerje az immunrendszer, amely ezután antitesteket állít elő a vírus megcélzására és megkötésére.

Tüskefehérjéket a szervezete a Covid-19 oltás beadása után is termel, és ezek is hasonlóan működnek, mivel képesek összeolvadni a sejtmembránnal. Ráadásul, mivel ezek az Ön saját sejtjeiben keletkeznek, az immunrendszer az Ön sejtjeit veszi célba azért, hogy elpusztítsa a tüskefehérjét. Így az immunrendszerének a tüskefehérjékre adott válasza kárt okozhat az Ön sejtjeiben.

Újabb bizonyítékok azt is mutatják, hogy a tüskefehérje a sejtmagban kárt okoz a sejt DNS-javító képességében.

Miért érdemes elgondolkoznom a tüskefehérje méregtelenítéséről?

A természetes fertőzéstől vagy Covid oltástól származó tüskefehérje károsítja szervezetünk sejtjeit, így fontos, hogy amennyire csak lehetséges lépéseket tegyünk ennek méregtelenítésére.

A tüskefehérje a vírus egy rendkívül mérgező része, és kutatások az oltás által kiváltott tüskefehérjét mérgező hatásokkal hozták összefüggésbe. A tüskefehérje kutatása folyamatban van.

A vírus tüskefehérjéjét olyan káros hatásokkal hozták kapcsolatba, mint például: vérrögök, ködös agyműködés, szerveződő tüdőgyulladás és szívizomgyulladás. Valószínűleg ez felelős a Covid-19 vakcina számos olyan mellékhatásáért, amelyet a WCH post-injection guide (oltás utáni útmutató) tárgyal.

A Pfizer vakcinával kapcsolatos japán biológiai eloszlási vizsgálat megállapította, hogy az oltóanyag részecskék nem maradtak az oltás beadási helyén, hanem 48 órával az oltást követően eljutottak a test különböző szöveteibe. Magas koncentrációt találtak a májban, a csontvelőben és a petefészkekben.

A tüskebetegséggel kapcsolatos új bizonyítékok arra utalnak, hogy gyulladással és véralvadással kapcsolatos hatások bármely olyan szövetben jelentkezhetnek, amelyben felhalmozódik a tüskefehérje. Ezenkívül, egereken elvégzett, szakértői véleményezéssel ellátott vizsgálatok megállapították, hogy a tüskefehérje képes átjutni a vér-agy gáton. Így, ha ez nem ürül ki az emberi szervezetből, akkor lehetséges, hogy idegrendszeri károsodáshoz vezethet.

Hogyan csökkentheti a tüskefehérje terhelését?

A hosszú Covid és az oltás utáni betegségben szenvedők támogatása az egészségügyi kutatás és gyakorlat új és feltörekvő területe. Az alábbi listák olyan anyagokat tartalmaznak, amelyek ebben hasznosak lehetnek. Ezt a listát olyan nemzetközi orvosok és holisztikus szakemberek állították össze, akik szerteágazó tapasztalatokra tettek szert a Covid-19 és az oltás utáni betegségből felépültek kezelésében.

Szerencsére számos könnyen elérhető, természetes megoldás létezik a szervezet tüskefehérje terhelésének csökkentésére. Egyes "fehérje kötődés gátlók" meggátolják azt, hogy a tüskefehérje az

emberi sejtekhez kötődjön, míg mások semlegesítik a tüskefehérjét, hogy az ne tudjon többé kárt okozni az emberi sejtekben.

Tüskefehérje gátlók: Közönséges gyík fű, fenyőtű, emodin, neem, gyermekláncfűlevél-kivonat, ivermektin

Tüskefehérje-semlegesítők: N-acetilcisztein (NAC), glutation, édeskömény tea, csillagánizs tea, fenyőtű tea, orbáncfű, fekete nadálytő levél, C-vitamin

- Az ivermektin bizonyítottan a tüskefehérjéhez kötődik, valószínűsítetten hatástalanná téve annak a sejtmembránhoz való kötődését.
- Számos természetben található növény, köztük a fenyőtű, az édeskömény, a csillagánizs, az orbáncfű és a fekete nadálytő levél tartalmaz egy shikimisav nevű anyagot, amely segíthet a tüskefehérje semlegesítésében. A shikimisav segíthet csökkenteni a tüskefehérje számos lehetséges káros hatását, és feltehetően ellensúlyozza a vérrögképződést.
- A C-vitamin rendszeres, szájon át történő adagolása hasznos bármilyen méreg semlegesítésében.
- A fenyőtű tea erős antioxidáns hatású, és magas koncentrációban tartalmaz C-vitamint.
- A nattokináz (lásd az 1. táblázatot), a japán szójababból, a "Natto" ételből származó enzim, egy természetes anyag, amelynek tulajdonságai segíthetnek a vérrögök kialakulásának csökkentésében.

2. Mi az ACE2 receptor?

Az ACE2 receptor a sejt falban, a tüdő és az erek bélésében, valamint a vérlemezkékben található. A tüskefehérje az ACE2 receptorokhoz kötődik.

Azt feltételezik, hogy a tüskefehérje nagy koncentrációban hozzákötődhet az ACE2 receptorainkhoz, és gyakorlatilag a különböző szövetekben "ott ülve", blokkolja e receptorok szabályos működését. Ezeknek a receptoroknak a megzavarását a szövetek megváltozott működésén keresztül számos káros hatással hozták összefüggésbe.

Ha a tüskefehérjék a sejt falhoz kötődnek és "ott maradnak", akkor az immunrendszert az egészséges sejtek megtámadására készíthetik, és esetleg autoimmun betegséget válthatnak ki. A tüskefehérje a vérlemezkéken és a vérereket bélelő endotélsejteken található ACE2 receptorokhoz kapcsolódhat, ami rendellenes vérzéshez vagy véralvadáshoz vezethet, mindkettőt a vakcina által kiváltott trombotikus trombocitopéniával (VITT) hozzák kapcsolatba.

Az ACE2-receptorok méregtelenítése

Az ACE2 receptorokat természetes módon védő anyagok:

- Ivermektin
- Hidroxiklorokin (cinkkel)
- Kvercetin (cinkkel)
- Fisetin

Bizonyítékok azt sugallják, hogy az ivermektinnek az ACE2 receptorhoz való kötődése megakadályozza, hogy a tüskefehérje is hozzá kötődjön.

3. Mi az Interleukin-6?

Az interleukin 6 vagy IL-6 egy elsősorban gyulladáskeltő citokin fehérje. Ez azt jelenti, hogy a szervezet természetes módon termeli ezt fertőzésre vagy szövetkárosodásra válaszul, és ez gyulladáskeltő választ indít el.

Miért célozzuk meg az IL-6-ot?

Egyes természetes anyagok az Interleukin 6 megcélzásával segítik az oltás utáni méregtelenítési folyamatot. Tudományos bizonyítékok azt mutatják, hogy a Covidal fertőzöttek esetében az olyan citokinek mint az IL-6, sokkal magasabb szinten fordulnak elő, összehasonlítva azokkal, akik nem voltak még fertőzöttek.

Az IL-6-ot a Covid fejlődésének biológiai jelzőjeként kezdték használni. Megnövekedett IL-6 szintet találtak légzési zavarban szenvedő betegeknél. Metaanalízis megbízható kapcsolatot mutatott ki az IL-6 szintek és a Covid súlyossága között. A sürgősségi osztályon lévő betegek esetében az IL-6-szintek fordítottan arányosak a T-sejtek számával.

Gyulladás-keltő citokinek, mint például az IL-6, **oltás után is kifejeződnek**, és a vizsgálatok alapján ezek az agyba is eljuthatnak.

Valójában a WHO ajánlotta az IL-6 gátlókat súlyos Covid-esetekben, amikor is életmentőként jellemezték ezeket.

Az IL-6 méregtelenítése?

Az alábbi listán felsorolt természetes anyagok, köztük számos alapvető gyulladáscsökkentő étrend-kiegészítő, az IL-6 káros hatásainak megelőzésére használhatók azáltal, hogy gátolják ennek hatását.

IL-6 IL-6 gátlók (gyulladáscsökkentők): Boswellia serrata (tömjénfa) és gyermekláncfűlevél-kivonat

Egyéb IL-6-gátlók: Fekete kömény (Nigella sativa), kurkumán, halolaj és más zsírsavak, fahéj, fisetin (flavonoid), apigenin, kvercetin (flavonoid), rezveratrol, luteolin, D3-vitamin (K2-vitaminnal), cink, magnézium, jázmin tea, fűszerek, babérlevél, fekete bors, szerecsendió és zsálya

- Számos természetes, növényi eredetű anyagot használnak vírusellenes terápiában. A kvercetin nevű növényi pigmentről kimutatták, hogy gyulladáscsökkentő és vírusellenes hatások széles skáláját mutatja.
- A cinkről kimutatták, hogy erős antioxidánsként működik, megvédi a szervezetet az oxidatív stressztől, amely folyamat DNS-károsodással, túlzott gyulladással és egyéb káros hatásokkal jár.

4. Mi a furin?

A furin egy enzim, amely a fehérjéket szétválasztja és biológiailag beindítja azokat.

Miért célozzuk meg a furint?

Kimutatták azt, hogy a furin elkülöníti a tüskefehérjét és így lehetővé teszi a vírus bejutását az emberi sejtekbe. A Covid tüskefehérjén egy olyan helyen van jelen egy furin hasítóhely, ahol a vad típusú koronavírusokban normális esetben ez nincs jelen. Ez feltehetően fertőzőbbé és átvihetőbbé teszi a vírust, különösen az emberi tüdő és légutak szöveteiben. A furin gátlók a tüskefehérje szétválasztásának megakadályozásával fejtik ki hatásukat.

A furin méregtelenítése?

A furint természetes módon gátló anyagok:

- Rutin/rutozid
- Limonén
- Baicalein
- Heszperidin

5. Mi a szerinproteáz?

A szerinproteáz egy másik enzim, amely a ezeket hasonlóan a fehérjékben lévő kötéseket bontja. Az emberekben a hasnyálmirigy termeli ezeket, és segítenek az ételek emésztésében, a véralvadásban és a fertőzések leküzdésében, de a vírusok terjedését is segítik.

Miért célozzuk meg a szerinproteázt?

A szerinproteáz gátlása megakadályozhatja a tüskefehérje beindítását és csökkentheti a vírusnak a sejtekbe való bejutását, ezáltal csökkentve a fertőzési arányt és súlyosságot.

A szerinproteáz méregtelenítése?

A szerinproteázt természetes módon gátló anyagok és amelyek segíthetnek a tüskefehérje szintjét csökkenteni a szervezetben:

- Zöld tea
- Burgonyagumók
- Kék zöld alga
- Szójabab
- N-acetil-cisztein (NAC)
- Boswellia (tömjén)

Mit szedjük? Mennyit szedjük? Honnan származik? Hol lehet hozzájutni?

1. táblázat. **Megfontolandó gyógyszerek és étrend-kiegészítők**

Hatóanyag	Természetes forrás(ok)	Beszerezhető	Ajánlott adagolás
Ivermektin	Talajbaktériumok (ivermectin)	Vényköteles	Heti 0,4 mg/kg, 4 héten keresztül Tünetek jelentkezése esetén lásd az FLCCC I-Recover Protocol -t. *A használat előtt ellenőrizze a csomagolási útmutatót annak megállapítására, hogy vannak-e ellenjavallatok.
Hidroksziklorokvin cinkkel		Vényköteles Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak	Heti 200 mg, 4 héten keresztül *A használat előtt ellenőrizze a csomagolási útmutatót annak megállapítására, hogy vannak-e ellenjavallatok.
C-vitamin	Citrus gyümölcsök (pl. narancsok) és nyers zöldségek (káposzta, paprika, zöldek, csíráztatott magvak, kerti gyógynövények, fokhagyma)	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	Napi 6-12 g (egyenletesen elosztva nátrium-aszkorbát (néhány gramm), liposzómás C-vitamin (3-6 g) és aszkorbil-palmitát (1-3 g) között).
K-vitamin	Leveles zöldségek	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	Napi 90-120 mcg (90 mcg nőknek, 120 mcg férfiaknak)
Cink	Vörös hús, baromfi, osztriga, teljes kiőrlésű gabonafélék, tökmag, tejtermékek	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	<u>11-40mg naponta</u>
Magnézium	Zöldségek, teljes kiőrlésű gabonafélék, diófélék	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	<u>Legfeljebb napi 350 mg</u>
Közönséges gyíkfű vagy toroköröme	Toroköröme (Prunella Vulgaris)	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	7 uncia (207ml) naponta

Fenyőtü	Fenyőfa	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	Fogyasszon naponta 3x teát (a teában felhalmozódó olajat/gyantát is fogyassza el).
Neem	Neem fa	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	Kezelőorvosa utasítása vagy a készítményre vonatkozó utasítások szerint.
Gyermekláncfűlevél kivonat	Gyermekláncfű növény	Kiegészítő: (pityangtea, pityangkávé, levéltinktúra): természetgyógyászati boltok, gyógyszertár, étrend-kiegészítő boltok, internet.	Tinktúra a kezelőorvosa utasítása vagy a készítményre vonatkozó utasítások szerint
N-acetil-cisztein (NAC)	Magas fehérjetartalmú élelmiszerek (bab, lencse, húsok, sajtok, lazac, tonhal)	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	<u>Legfeljebb napi 1200 mg</u> (osztott adagokban)
Édeskömény tea	Édeskömény növény	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	Nincs felső határérték. Kezdje 1 csészével és figyelje a szervezet r választát.
Csillagánizs tea	Kínai örökzöld fa (Illicium verum)	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	Nincs felső határ. Kezdje 1 csészével és figyelje a szervezet választát.
Orbánfű	Orbánfű növény	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	A készítményen feltüntetett módon
Fekete nadálytő levél	Szimfitum növényfajta	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	A készítményen feltüntetett módon
Nattokináz	Natto (japán szójabab étel)	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	A készítményen feltüntetett módon
Boswellia serrata	Boswellia serrata fa	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	A készítményen feltüntetett módon
Fekete kömény (Nigella Sativa)	Boglárkafélék családja	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	

Kurkumán	Kurkuma	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	
Halolaj	Zsíros/olajos halak	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	Naponta legfeljebb 2000mg
Fahéj	Cinnamomum fa nemzetség	Élelmiszerbolt	
Fisetin (flavonoid)	Gyümölcsök: eper, alma, mangó. Zöldségek: hagyma, diófélék	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	Legfeljebb napi 100 mg (zsírokkal együtt fogyasztva)
Apigenin	Gyümölcsök, zöldségek és gyógynövények: petrezselyem, kamilla, szőlőspenót, zeller, articsóka, oregánó.	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	50 mg naponta
Kvercetin (flavonoid)	Citrusfélék, hagymák, petrezselyem, vörösbor	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	<u>Naponta kétszer 500mg-ig</u> , cinkkel együtt fogyasztva.
Rezveratrol	Földimogyoró, szőlők, bor, áfonya, kakaó	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	Legfeljebb napi 1500mg, legfeljebb 3 hónapig.
Luteolin	Zöldségek: zeller, petrezselyem, hagyma-level; Gyümölcsök: almahéj, krizantémvirágok	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	<u>100-300mg naponta</u> (A gyártói ajánlásoknak megfelelően)
Rutin	Hajdina, spárga, sárgabarack, cseresznye, fekete tea, zöld tea, bodzavirág tea	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	<u>Napi 500-4000mg</u> (nagyobb adag szedése előtt konzultáljon az egészségügyi szolgáltatóval).
Limonén	Citrusfélék, például citrom, narancs és limonén héja.	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	<u>Legfeljebb 2000 mg naponta</u>
Baicalein	Scutellaria növényfajta	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	<u>100-2800mg</u>

Heszperidin	Citrusfélék	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	<u>Napi kétszer 150 mg-ig</u>
D3-vitamin	Zsíros halak, halmájolajok	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	<u>5000 - 10,000 NE naponta</u> <i>K2-vitaminnal</i>
Jázmin tea	A közönséges jázmin vagy Sampaguita növény levelei	Élelmiszerbolt, bioboltok	<u>Legfeljebb napi 8 csésze</u>
Zöld tea	Camellia sinensis növény levelei	Élelmiszerbolt	Naponta legfeljebb 8 csésze tea vagy a készítményen feltüntetett utasítás szerint.
Fűszerek	Babérlevél, fekete bors, szerecsendió, zsálya	Élelmiszerbolt	
Burgonya gumók	Burgonya	Élelmiszerbolt	
Kék zöld alga	Cianobaktériumok	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	<u>1-10 gramm naponta</u>
Andrographis Paniculata	Zöld chiretta növény	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	400mg x 2 naponta *Ellenőrizze az ellenjavallatokat
Máriatövis kivonat	Silymarin	Kiegészítő: bioboltok, gyógyszertárak, étrend-kiegészítő boltok, internet.	200mg x 3 naponta
Szójabab (bio)	Szójabab	Élelmiszerbolt, bioboltok	

A legtöbb felsorolt termék könnyen megvásárolható a helyi élelmiszerboltokban vagy táplálékkiegészítőként az egészséges élelmiszerboltokban.

Megjegyzés: Ez a lista nem teljes körű, és más anyagokat, például a szerrapeptázt és a CBD-olajat is javasolták. Az Egészségügyi Világtanács (WCH) az új információk megjelenésekor folyamatosan frissíti ezt a dokumentumot.

Egyes holisztikus gyógyászok olyan anyagokat is ajánlanak, amelyek a védőoltás után megtisztítják a szervezetet a fémektől, például zeolitot és aktív szenet. Az Egészségügyi Világtanács (WCH) hamarosan útmutatót fog készíteni a fémek méregtelenítéséről.

Tíz nélkülözhetetlen tüskefehérje méregtelenítő és további információk különleges protokollokról a partnereink weboldalairól:

- D-vitamin
- C-vitamin
- NAC (N-acetil-cisztein)
- Ivermektin
- Nigella mag
- Kvercetin
- Cink
- Zelenko protokoll
- Magnézium
- Kurkumán
- Máriatövis kivonat
- [AAPS Covid Guide](#) (Útmutató)
- [AFLD Treatments](#) (Kezelések)
- [FLCCC iRecover Post Vaccine](#) (oltás után)
- [FLCCC Long Covid](#) (hosszú covid)
- [LEF respiratory/immune](#) (lélegzési/immun)
- [Orthomolecular Protocol](#)
- [Zelenko Protocol](#)
- [Yanuck&Pizzorno Integrative](#)

Iratkozzon fel az Egészségügyi Világtanács (WCH) hír levelére, hogy naprakészen jusson hozzá a legújabb kiadványokhoz.

worldcouncilforhealth.org/subscribe

A legújabb információk elérhetőek:

Worldcouncilforhealth.org

A WCH Tüskefehérje méregtelenítési útmutató dokumentumát és a táblázatokat legutoljára 2023. januárjában frissítettük.



Jogi nyilatkozat:

Ez a letölthető kiadvány nem helyettesíti az egyéni orvosi tanácsadást. A webfelhasználók nem használhatják betegség megállapítására vagy kezeléshez való hozzáférésre. Az Egészségügyi Világtanács által rendelkezésre bocsátott anyagokat az egyének a szakképzett, megbízható egészségügyi szakemberek által nyújtott ellátás kiegészítésére használhatják. Az Egészségügyi Világtanács által vagy annak honlapjával összefüggésben kínált valamennyi információ célja, hogy elősegítse egyének és képzett egészségügyi szolgáltatóik számára a különböző, bizonyítékokon alapuló megelőzési és kezelési lehetőségek megfontolását. A honlapon és ebben a füzetben található információk általános tájékoztató jellegűek, és nem helyettesítik az orvosi tanácsadást. Hibák és hiányosságok előfordulhatnak.