



World Council
For Health

Spike Protein Detox Rehberi

Dünya Sağlık Konseyi - Ocak 2023 itibariyle güncel

Tarafında gözden geçirilmiştir:

Dr Naseeba Kathrada, MD

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

Dr Tess Lawrie, MD, PhD

Ve Dr Peter A. McCullough, MD, MPH

İçindekiler

A Dünya Sağlık Konseyi Hakkında.....	3
Bu Kılavuz Hakkında.....	3
Bu bilgiler.den kimler faydalanabilir?.....	3
Detoksa Başlamadan Önce Öne.mli Güvenlik Bilgileri:	4
1. Spike Proteini nedir?.....	4
2. ACE-2 reseptörü nedir.....	6
3. İnterlökin-6 nedir?.....	6
4. Furin nedir?.....	7
5. Serin Proteaz nedir?.....	7
Ne almalı? Ne kadar alınmalı? Nereden geliyor? Nereden alınır.....	8

Dünya Sağlık Konseyi Hakkında

Dünya Sağlık Konseyi, iyi sağlık hakkını savunan doktorlar, bilim insanları, tıp gazetecileri ve diğer sivil toplum üyelerinden oluşan çok uluslu grupların bir şemsiye kuruluşudur. Farklı niteliksel ve niceliksel kaynaklardan elde edilen kanıtları bağımsız bir şekilde entegre ederek, sağduyulu eğitim ve savunuculuk yoluyla sağlık hizmetlerinde şeffaflığı sağlıyoruz.

Bu Kılavuz Hakkında

Bu, viral ve aşı kaynaklı spike proteinlerinin vücuttan nasıl temizleneceğine dair yeni bilgiler içeren, gelişmekte olan bir rehberdir. Bitkisel ve diğer ilaç ve takviyelerin listesi, uluslararası doktorlar, bilim insanları ve bütünsel tıp uygulayıcıları arasındaki bir işbirliği ile derlenmiştir.

Covid-19 enfeksiyonları, Covid-19 aşılı ve spike proteinlerinin zararları konusu yeni olduğu için, bu kılavuz yerleşik ve yeni tıbbi araştırmaların yanı sıra uluslararası tıp doktorlarının ve bütünsel sağlık uygulayıcılarının klinik deneyimleriyle bilgilendirilmiştir; yeni kanıtlar ortaya çıktıkça gelişecektir.

Rehberde yer alan patentsiz ilaçlar ve takviyeler dünya genelinde farklı bulunabilirliklere sahip olabilir.

Bu bilgilerden kimler faydalanabilir?

Covid-19 geçirdiyse, yakın zamanda Covid-19 enjeksiyonu yaptırdıysanız veya Covid-19 aşısı bulaşması (**dökülme** olarak da adlandırılır) ile ilgili olabilecek semptomlar yaşıyorsanız, spike protein yükünü azaltmak için ilaç ve takviye listemizden bir veya daha fazla öge kullanarak fayda sağlayabilirsiniz. Hem Covid-19 virüsünün bir parçası olan hem de aşılama sonrası vücudumuzda üretilen spike proteini vücudumuzda dolaşarak hücrelere, dokulara ve organlara zarar verebilir. Spike proteinlerinin vücutta ne kadar süre kaldığını bilmiyoruz, ancak bu kılavuz yükü azaltmak için tasarlanmıştır.

Birçok kişi, spike proteini ile ilgili hastalık (**spikopati** olarak da adlandırılır) için mevcut sağlık hizmetleri aracılığıyla yardım bulamamıştır. Bu bilgiler, bir aşidan sonra advers reaksiyonlar yaşıyorsanız, Uzun Covid'iniz varsa veya Covid Enjeksiyonu Sonrası Sendromunuz (pCoS) varsa geçerlidir.

Önemli Not: Bu kılavuz sadece eğitim amaçlıdır. Aşidan sonra hastalanırsanız, lütfen bir tıp doktorundan veya bütünsel bir sağlık uygulayıcısından yardım isteyin. Covid enjeksiyonu sonrası hastalıklar hakkında bilgi için WCH enjeksiyon sonrası kılavuzuna bakın.

Spike proteini tüm SARS-CoV-2 varyantlarında bulunabilir. Covid-19 enjeksiyonu yaptırdığınızda da vücudunuzda üretilir. Herhangi bir semptom yaşamamış, Covid-19 testiniz pozitif çıkmış veya aşidan sonra olumsuz yan etkiler yaşamamış olsanız bile, vücudunuzda hala spike proteinleri kalmış olabilir. Aşidan veya bir enfeksiyondan sonra bunları temizlemek için doktorlar ve holistik uygulayıcılar birkaç basit eylem önermektedir.

Bir enfeksiyon veya aşidan sonra mümkün olan en kısa sürede vücudu spike proteinlerinden temizlemenin (bundan sonra detoks olarak anılacaktır), kalan veya dolaşan spike proteinlerinin zarar görmesine karşı koruma sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bu kılavuzda, detoks sırasında hedeflenebilecek bu koşulların birkaç temel özelliğini tartışacağız:

1. **Spike protein**
2. **ACE2 reseptörleri**
3. **İnterlökin 6 (IL-6)**
4. **Furin**
5. **Serin proteaz**

Detoksa Başlamadan Önce Önemli Güvenlik Bilgileri

Lütfen güvendiğiniz bir sağlık uzmanının gözetimi olmadan spike protein detoksu yapmayın. Lütfen aşağıdakilere dikkat edin:

- **Çam iğnesi çayı, neem, karakafes otu, Andrographis paniculata** - Hamilelik sırasında tüketilmemelidir.
- **Magnezyum** - Aşırı doz mümkündür ve lipozomal magnezyum tüketirken bunu tespit etmek daha zordur. Bu nedenle, lipozomal ve geleneksel magnezyum karışımını veya sadece geleneksel magnezyumu düşünün.
- **Çinko** - Zaten çinko içeren bir multivitamin tüketirken, diğer takviyelerde tüketilen çinko miktarını ayarladığınızdan emin olun.
- **Nattokinase** - Kan sulandırıcı ilaçlar kullanırken veya hamileyseniz ya da emziriyorsanız almayınız.
- **Her zaman dozajı göz önünde bulundurun** - Bir multivitamin alırken, bireysel takviyelerin miktarını buna göre ayarlamayı unutmayın. (örn. multivitamininiz 15 mg çinko içeriyorsa, çinko takviyenizi bu miktarda azaltmalısınız).
- **St John's Wort** - Bu ilaç birçok farmasötik ilaçla etkileşime girer. Başka bir ilaç kullanıyorsanız doktorunuzun tavsiyesi olmadan alınmamalıdır.

Proaktif ve destekleyici önlemler

Neredeyse tüm hastalıklar erken evrelerinde daha kolay yönetilebilir. Sonuçta, bir sağlık krizini tamamen önlemek, ona tepki vermekten kesinlikle daha tercih edildir. Ne demişler, bir gram önlem bir kilo tedaviye bedeldir.

Sağlıklı bir diyet, sağlıklı bir bağışıklık sistemini desteklemek için hayati önem taşır

İpuçları:

- Pro-enflamatuar gıda maddelerinin tüketimini azaltmak için diyetinizi değiştirin. Düşük histaminli bir diyet önerilir. İşlenmiş gıdalardan ve GDO'lardan kaçının.
- Tablo 1'de bulunan gıda maddeleri, Covid-19'a yakalanmadan veya Covid-19 aşısı olmadan önce de günlük diyetlere dahil edilebilir.
- Aralıklı oruç: Aralıklı oruç uygulaması, gönüllü oruç tutma ve tutmama dönemleri arasında ileri geri geçiş yapan yemek zamanlama programlarının uygulanmasını içerir. Genellikle, aralıklı oruç tutanlar günlük kalorilerinin tamamını her gün 6-8 saat içinde tüketirler. Bu diyet yöntemi, esasen insan hücrelerinde gerçekleşen ve hücrelerin bileşenleri bozduğu ve geri dönüştürdüğü bir geri dönüşüm süreci olan otofajiyi indüklemek için kullanılır. Otofaji, vücut tarafından hasarlı hücre proteinlerini ortadan kaldırmak için kullanılır ve enfeksiyon sonrası zararlı virüsleri ve bakterileri yok edebilir.
- Günlük multivitamin tüketimi tavsiye edilir. C vitamini ve D3 vitaminine ek olarak temel A vitamini, E vitamini, iyot, selenyum, eser elementler ve daha fazlasını sağlar.
- Sauna ve sıcak banyo gibi ısı terapileri, spike proteini detoksu için iyi bir yol olarak kabul edilir.

1. Spike proteini nedir?

SARS-CoV-2 virüsü yüzeyinde bir spike proteini içerir. Koronavirüsün resimlerini gördüyseniz, genellikle virüsün dışında resmedilen güneş benzeri çıkıntılardır.

Doğal bir enfeksiyon sırasında, spike proteinleri virüsün vücudunuzdaki hücrelere girmesine yardımcı olmada önemli bir rol oynar. Proteinin S2 olarak bilinen bir bölgesi, viral zarfı hücre zarınıza bağlar. S2 bölgesi ayrıca koronavirüs spike proteininin bağışıklık sistemi tarafından kolayca tespit edilmesini sağlar, bu da virüsü hedeflemek ve bağlamak için antikolar üretir.

Spike proteinleri de Covid-19 aşısı olduktan sonra vücudunuz tarafından üretilir ve hücre zarlarına kaynaşabilmeleri açısından benzer şekilde işlev görürler. Buna ek olarak, kendi hücrelerinizde üretildikleri için, hücreleriniz daha sonra spike proteinini yok etmek amacıyla bağışıklık sisteminiz tarafından hedef alınır. Böylece, bağışıklık sisteminizin spike proteinlerine verdiği tepki vücudunuzun hücrelerine zarar verebilir.

Ortaya çıkan kanıtlar ayrıca, hücrelerimizin çekirdeğinde spike proteininin hücrelerimizin DNA'yı onarma yeteneğini bozduğunu göstermektedir.

Neden spike proteininden detoks yapmayı düşünmeliyim?

Doğal bir enfeksiyondan veya Covid aşısından kaynaklanan spike proteini vücudumuzun hücrelerine zarar verir, bu nedenle mümkün olan en iyi şekilde detoksifiye etmek için harekete geçmek önemlidir.

Spike proteini virüsün oldukça toksik bir parçasıdır ve araştırmalar aşı kaynaklı spike proteinini toksik etkilerle ilişkilendirmiştir. Spike protein araştırmaları devam etmektedir.

Virüs spike proteini, kan pıhtılaşması, beyin sisi, organize pnömoni ve **miyokardit gibi olumsuz etkilerle ilişkilendirilmiştir**. Muhtemelen WCH enjeksiyon sonrası kılavuzunda tartışılan Covid-19 aşısı yan etkilerinin çoğundan sorumludur.

Pfizer aşısı için yapılan bir Japon biyo-dağılım çalışması, aşılamadan sonraki 48 saat içinde aşı partiküllerinin vücuttaki çeşitli dokulara gittiğini ve enjeksiyon bölgesinde kalmadığını, karaciğer, kemik iliği ve yumurtalıklarda yüksek konsantrasyonlarda bulunduğunu ortaya koymuştur.

Spikopati ile ilgili yeni kanıtlar, spike proteininin biriktiği herhangi bir dokuda iltihaplanma ve pıhtılaşma ile ilgili etkilerin ortaya çıkabileceğini göstermektedir. Buna ek olarak, farelerde yapılan hakemli çalışmalar, spike proteininin kan-beyin bariyerini geçebildiğini ortaya koymuştur. Bu nedenle, insanlarda, vücuttan temizlenmezse potansiyel olarak nörolojik hasara yol açabilir.

Spike protein yükünüzü nasıl azaltabilirsiniz?

Long Covid ve aşı sonrası hastalığı olan kişileri desteklemek, sağlık araştırmaları ve uygulamalarında yeni ve gelişmekte olan bir alandır. Aşağıdaki listeler faydalı olabilecek maddeler içermektedir. Bu liste, insanların Covid-19 ve enjeksiyon sonrası hastalıklardan kurtulmalarına yardımcı olma konusunda çeşitli deneyimlere sahip uluslararası doktorlar ve bütünsel uygulayıcılar tarafından derlenmiştir.

Neyse ki, vücudunuzun spike protein yükünü azaltmak için kolayca elde edilebilen bir dizi doğal çözüm vardır. Bazı "Protein Bağlama İnhibitörleri" spike proteininin insan hücrelerine bağlanmasını engellerken, diğerleri spike proteinini nötralize eder, böylece artık insan hücrelerine zarar veremez.

Spike Protein İnhibitörleri: Prunella vulgaris, çam iğneleri, emodin, neem, karahindiba yaprağı ekstresi, ivermektin

Spike Protein Nötralizatörleri: N-asetil sistein (NAC), glutatyon, rezene çayı, yıldız anason çayı, çam iğnesi çayı, sarı kantaron, karakafes yaprağı, C vitamini

- Ivermektinin spike proteinine bağlandığı ve potansiyel olarak hücre zarına bağlanmada etkisiz hale getirdiği gösterilmiştir.
- Çam iğneleri, rezene, yıldız anason, sarı kantaron ve karakafes yaprağı gibi doğada bulunan çeşitli bitkiler, spike proteinini nötralize etmeye yardımcı olabilecek şikimik asit adı verilen bir madde içerir. Şikimik asit, spike proteininin çeşitli olası zararlı etkilerini azaltmaya yardımcı olabilir ve kan pıhtısı oluşumunu önlediğine inanılmaktadır.
- Düzenli oral C vitamini dozları herhangi bir toksinin nötralize edilmesinde faydalıdır.
- Çam iğnesi çayı güçlü antioksidan etkilere sahiptir ve yüksek konsantrasyonlarda C vitamini içerir.
- Japon soya fasulyesi yemeği 'Natto'dan elde edilen bir enzim olan Nattokinase (bkz. Tablo 1), özellikleri kan pıhtılarının oluşumunu azaltmaya yardımcı olabilecek doğal bir maddedir.

2. ACE reseptörü nedir?

ACE2 reseptörü hücre duvarında, akciğer ve kan damarı astarlarında ve trombositlerde bulunur. Spike proteini ACE2 reseptörlerine bağlanır.

Yüksek konsantrasyonlarda spike proteininin ACE2 reseptörlerimize bağlanabileceği ve bu reseptörlerin çeşitli dokulardaki düzenli işleyişini engelleyerek etkili bir şekilde 'orada oturabileceği' öne sürülmüştür. Bu reseptörlerin bozulması, değişen doku işleyişi yoluyla çok sayıda olumsuz etkiyle ilişkilendirilmiştir.

Spike proteinleri hücre duvarına bağlanır ve 'yerinde kalırsa', bağışıklık sistemini sağlıklı hücrelere saldırmaması için tetikleyebilir ve muhtemelen otoimmün hastalığı tetikleyebilir. Spike proteini, kan trombositleri ve kan damarlarını kaplayan endotel hücreleri üzerinde bulunan ACE2 reseptörlerine bağlanabilir ve bu da anormal kanama veya pıhtılaşmaya yol açabilir; her ikisi de Aşıya Bağlı Trombotik Trombositopeni (VITT) ile bağlantılıdır.

ACE2 reseptörlerinize nasıl detoks uygulayabilirsiniz?

ACE2 reseptörlerini doğal olarak koruyan maddeler:

- Ivermektin
- Hidroksiklorokin (çinko ile)
- Quercetin (çinko ile)
- Fisetin

Kanıtlar, ivermektinin ACE2 reseptörüne bağlanmasının, bunun yerine spike proteininin bağlanmasını önlediğini göstermektedir.

3. İnterlökin-6 nedir?

İnterlökin 6 veya IL-6, öncelikle pro-inflamatuar bir sitokin proteindir. Bu, enfeksiyon veya doku hasarına yanıt olarak vücut tarafından doğal olarak üretildiği ve enflamatuar yanıtı başlattığı anlamına gelir.

Neden IL-6 hedef alınmalıdır?

Bazı doğal maddeler Interleukin 6'yı hedef alarak hap sonrası detoksifikasyon sürecine yardımcı olur. Bilimsel kanıtlar, IL-6 gibi sitokinlerin Covid ile enfekte olanlarda, enfekte olmayan bireylere kıyasla çok daha yüksek seviyelerde bulunduğunu göstermektedir.

IL-6, Covid ilerlemesi için bir biyobelirteç olarak kullanılmıştır. Solunum fonksiyon bozukluğu olan hastalarda artmış IL-6 seviyeleri bulunmuştur. Meta-analiz, IL-6 seviyeleri ile covid şiddeti arasında güvenilir bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. IL-6 düzeyleri yoğun bakım hastalarında T-hücre sayısı ile ters ilişkili bulunmuştur.

IL-6 gibi pro-enflamatuar sitokinler de **aşılama sonrası eksprese edilir** ve çalışmalar bunların beyne ulaşabileceğini düşündürmektedir.

IL-6 inhibitörleri aslında WHO tarafından ciddi Covid vakaları için tavsiye edilmiş ve hayat kurtarıcı olarak tanımlanmıştır.

IL-6'dan nasıl detoks yapılır?

Aşağıdaki doğal maddeler listesi, birkaç temel anti-enflamatuar gıda takviyesi de dahil olmak üzere, IL-6'nın etkisini inhibe ederek olumsuz etkilerini önlemek için kullanılabilir.

IL-6 İnhibitörleri (anti-enflamatuarlar): Boswellia serrata (buhur) ve karahindiba yaprağı ekstresi

Diğer IL-6 inhibitörleri: Çörek otu (Nigella sativa), kurkumin, balık yağı ve diğer yağ asitleri, tarçın, fisetin (flavonoid), apigenin, kuersetin (flavonoid), resveratrol, luteolin, D3 vitamini (K2 vitamini ile birlikte), çinko, magnezyum, yasemin çayı, baharatlar, defne yaprağı, karabiber, muskat ve adaçayı

- Antiviral tedavide çeşitli doğal, bitki bazlı maddeler kullanılmaktadır. Bitki pigmenti kuersetinin geniş bir yelpazede anti-enflamatuar ve antiviral etkiler gösterdiği gösterilmiştir.
- Çinkonun, vücudu [DNA hasarı, aşırı iltihaplanma ve diğer zararlı etkilerle](#) ilişkili bir süreç olan oksidatif stresten koruyan [güçlü bir antioksidan](#) olarak çalıştığı gösterilmiştir.

4. Furin nedir?

Furin, proteinleri parçalayan ve onları biyolojik olarak aktif hale getiren bir enzimdir.

Neden furin hedef alınmalıdır?

Furinin spike proteinini ayırdığı ve böylece Covid-19 virüsünün insan hücrelerine girmesine izin verdiği gösterilmiştir. Covid spike proteini üzerinde, normalde vahşi tip koronavirüslerde bulunmayan bir yerde bir furin bölünme bölgesi mevcuttur. Bunun, virüsü özellikle insan akciğerinde ve hava yolu dokularında daha bulaşıcı ve aktarılabilir hale getirdiği düşünülmektedir. Furin inhibitörleri, spike proteininin bölünmesini önleyerek çalışır.

Furinden nasıl detoks yapılır?

Furini doğal olarak inhibe eden maddeler:

- Rutin
- Limonen
- Baicalein
- Hesperidin

5. Serin proteaz nedir?

Serin proteaz, furin gibi proteinlerdeki bağları kıran başka bir enzimdir. İnsanlarda pankreas tarafından üretilirler ve yiyeceklerin sindirilmesine, kanın pıhtılaşmasına ve enfeksiyonlarla savaşmaya yardımcı olurlar, ancak aynı zamanda viral bulaşmaya yardımcı olmaktan da sorumludurlar.

Neden serin proteaz hedef alınmalıdır?

Serin proteazın inhibe edilmesi, spike protein aktivasyonunu önleyebilir ve ayrıca hücrelere viral girişi azaltabilir, böylece enfeksiyon oranını ve şiddetini azaltabilir.

Serin proteazdan nasıl detoks yapılır?

Serin proteazı doğal olarak inhibe eden ve vücuttaki spike protein seviyelerini azaltmaya yardımcı olabilecek maddeler şunlardır:

- Yeşil çay
- Patates yumruları
- Mavi yeşil algler
- Soya Fasulyesi
- N-Asetil sistein (NAC)
- Boswellia (buhur)

Ne almalı? Ne kadar alınmalı? Nereden geliyor? Nereden alınır?

Tablo 1. Dikkate alınabilecek ilaçlar ve takviyeler

Madde	Doğal Kaynak(lar)	Nereden Alınır Önerilen Doz	Önerilen Doz
Ivermectin	Toprak bakterileri (avermectin)	Reçete ile	4 hafta boyunca haftalık 0,4 mg/kg Semptomatik ise FLCCC I-Recover Protokolüne başvurun *Kullanmadan önce kontrendikasyon olup olmadığını belirlemek için paket talimatlarını kontrol edin
Hidroksiklorokin çinko ile		Reçete ile	4 hafta boyunca haftada 200 mg Hidroksiklorokin çinko ile Reçete ile 4 hafta boyunca haftada 200 mg *Kullanmadan önce kontrendikasyon olup olmadığını belirlemek için paket talimatlarını kontrol edin
D3 Vitamini	Yağlı balıklar, balık karaciğer yağları	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	Günlük 5000 - 10.000 IU K2 vitamini ile
C Vitamini	Turunçgiller (örn. portakal) kivi, guava, elma, çilek ve çiğ sebzeler (lahana, biber, yeşillik, filizlenmiş tohumlar, bahçe otları, sarımsak)	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	Günlük 6-12g (sodyum askorbat (birkaç gram), lipozomal C vitamini (3-6g) ve askorbil palmitat (1 - 3g) arasında eşit olarak bölünmüştür)

K2 Vitamini	Yeşil yapraklı sebzeler	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	Günlük 90-120mcg (kadınlar için 90, erkekler için 120)
Çinko	Kırmızı et, kümes hayvanları, istiridye, tam tahıllar, kabak çekirdeği, süt ürünleri	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	<u>Günlük 11-40 mg</u>
Magnezyum	Yeşiller, tam tahıllar, kuruyemişler	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	<u>Günlük 350 mg'a kadar</u>
N- Asetil Sistein (NAC)	Yüksek proteinli gıdalar (balık, et, yumurta, fasulye, mercimek, tohumlar, filizler)	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	<u>Günde 1200 mg'a</u> kadar (bölünmüş dozlarda)
Nattokinase	Natto (Japon fermente soya fasulyesi yemeği)	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	Ekte belirtildiği gibi
Prunella Vulgaris (yaygın olarak öz şifalı olarak bilinir)	Kendi kendini iyileştiren bitki	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	Günde 7 ons (207ml)
Çam İğneleri	Çam ağacı	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	Günde 3 kez çay tüketin (çayda biriken yağı/reçineyi de tüketin)
Neem	Neem ağacı	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	Uygulayıcınızın veya hazırlayıcınızın talimatlarına göre
Karahindiba Yaprağı Ekstresi	Karahindiba bitkisi	Takviyeler (karahindiba çayı, karahindiba kahvesi, yaprak tentürü): doğal gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	Uygulayıcınızın veya hazırlayıcınızın talimatlarına göre tentür
Rezene Çayı	Rezene tohumu	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	Üst sınır yok. 1 fincan ile başlayın ve vücudun tepkisini izleyin
Yıldız Anason Çayı	Çin yaprak dökmeyen ağacı (Illicium verum)	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	Üst sınır yok. 1 fincan ile başlayın ve vücudun tepkisini izleyin

St John's Wort	Sarı kantaron bitkisi	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	Ekte belirtildiği gibi *Kontrendikasyonları kontrol edin
Karakafes Yaprağı	Symphytum bitki cinsi	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	
Boswellia serrata	Boswellia serrata ağacı	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	Ekte belirtildiği gibi
Çörek Otu (Nigella Sativa)	Düğün çiçeği bitki familyası	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	Ekte belirtildiği gibi
Kurkumin	Zerdeçal kökü	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	Ekte belirtildiği gibi
Balık Yağı	Hamsi, somon, uskumru gibi yağlı/ yağlı soğuk su balıkları	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	Günlük 2000 mg'a kadar
Tarçın	Cinnamomum ağaç cinsi	Marketlerde satılır.	
Fisetin (Flavonoid)	Meyveler: çilek, elma, mango, üzüm Sebzeler: soğan, fındık	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	Günlük 100 mg'a kadar (Yağlarla birlikte tüketin)
Apigenin	Meyveler, sebzeler ve otlar maydanoz, papatya, asma-ıspanak, kereviz, enginar, kekik	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	Günlük 50 mg
Quercetin (Flavonoid)	Turunçgiller, soğan, maydanoz, kırmızı şarap	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	<u>Günde iki kez 500 mg'a kadar, Çinko ile birlikte tüketin</u>
Resveratrol	Yer fıstığı, üzüm, şarap, yaban mersini, kakao	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	3 aya kadar günde 1500 mg'a kadar

Luteolin	Sebzeler: kereviz, maydanoz, soğan yaprakları Meyveler: elma kabukları, krizantem çiçekleri	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	<u>Günlük 100-300 mg</u> (Tipik üretici önerileri)
Rutin	Karabuğday, kuşkonmaz, kayısı, kiraz, siyah çay, yeşil çay, mürver çiçeği çayı	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	<u>Günlük 500-4000 mg</u> (daha yüksek dozları almadan önce sağlık uzmanına danışın)
Limonene	Limon, portakal ve misket limonu gibi turunçgillerin kabukları	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	<u>Günlük 2000 mg'a kadar</u>
Baicalein	Scutellaria bitki cinsi	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	<u>100-2800mg</u>
Hesperidin	Turunçgiller	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	<u>Günde iki kez 150 mg'a kadar</u>
Yasemin Çayı	Yaygın yasemin veya Sampaguita bitkilerinin yaprakları	Market, sağlıklı gıda mağazaları	<u>Günde 8 fincana kadar</u>
Yeşil Çay	Camellia sinensis bitki yaprakları	Market	Günde 8 fincana kadar çay veya takviyede belirtildiği gibi
Baharatlar	Defne yaprağı, karabiber, muskat, adaçayı	Market, sağlıklı gıda dükkanı, baharat tezgahı	Yemeklerde bolca kullanın
Patates yumruları	Patates	Market	
Mavi Yeşil Algler	Siyanobakteriler	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	<u>Günlük 1-10 gram</u>
Andrographis Paniculata	Yeşil chiretta bitkisi	Takviyeler: sağlıklı gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, çevrimiçi	Günde 400 mg x 2 *Kontrendikasyonları kontrol edin
Silybum Marianum	Deve dikenli bitkisi	Deve dikenli bitkisi Takviyesi; Sağlık gıda mağazaları, eczaneler, besin takviyesi mağazaları, online	Günde 200 mg x 3
Soya fasulyesi (organik)	Soya fasulyesi	Market, sağlıklı gıda mağazaları	

Bu maddelerin çoğuna yerel marketlerden veya sağlıklı gıda mağazalarından besin takviyesi olarak kolayca erişilebilir.

Not: Bu liste kapsamlı değildir ve serrapeptaz ve CBD yağı gibi başka maddeler de önerilmiştir. Dünya Sağlık Konseyi, yeni bilgiler ortaya çıktıkça bu belgeyi güncellemeye devam edecektir. Holistik uygulayıcılar da aşı sonrası vücudu metallere arındırmak için zeolit ve aktif kömür gibi maddeler önermektedir. WCH, zamanı geldiğinde metallere nasıl detoks yapılacağına dair bir kılavuz hazırlayacaktır.

En iyi on spike protein detoks temelleri ve ortak web sitelerinden belirli protokoller hakkında daha fazla bilgi:

- D vitamini
- C vitamini
- N- Asetil Sistein (NAC)
- Ivermectin
- Çörek Otu (Nigella Sativa)
- Quercetin
- Çinko
- Magnezyum
- Kurkumin
- Silybum Marianum
- [AAPS Covid Guide](#)
- [AFLD Treatments](#)
- [FLCCC iRecover Post Vaccine](#)
- [FLCCC Long Covid](#)
- [LEF respiratory/immune](#)
- [Orthomolecular Protocol](#)
- [Zelenko Protocol](#)
- [Yanuck&Pizzorno Integrative](#)

En son yayınlardan haberdar olmak için Dünya Sağlık Konseyi Bültenine abone olu: worldcouncilforhealth.org/subscribe

En son bilgiler için şu adresi ziyaret edin: Worldcouncilforhealth.org



Feragatname:

Bu indirilebilir kitapçığın kişisel tıbbi tavsiye yerine kullanılması amaçlanmamıştır. Web kullanıcıları için hastalığı teşhis etmek veya tedaviye erişmek için kullanılamaz. Bireyler, kalifiye ve güvenilir sağlık profesyonelleri tarafından sağlanan bakımı tamamlamak için Dünya Sağlık Konseyi tarafından sağlanan materyalleri kullanabilir. Dünya Sağlık Konseyi tarafından veya web sitesiyle bağlantılı olarak sağlanan tüm bilgiler, bireyler ve onların eğitimli sağlık hizmeti sağlayıcıları tarafından kanıta dayalı çeşitli önleme ve tedavi seçeneklerinin değerlendirilmesini teşvik etmek için sunulmaktadır. Bu web sitesinde ve bu kitapçıkta yer alan bilgiler genel bilgilendirme amaçlıdır ve tıbbi tavsiye yerine geçmez. Hatalar ve eksiklikler meydana gelebilir.