

04

## Διατροφή, νηστεία, θερμικές θεραπείες, οξυγονοθεραπεία

Η αντιφλεγμονώδης διατροφή είναι ζωτικής σημασίας για την ευεξία γενικότερα και ακόμη περισσότερο όταν αντιμετωπίζετε ασθένειες. Αντιφλεγμονώδης σημαίνει παραδοσιακή διατροφή χωρίς επεξεργασμένα τρόφιμα, επεξεργασμένα λίπη και σάκχαρα, και κατανάλωση μιας σπιτικής διατροφής πλούσιας σε πολύχρωμα λαχανικά και φρούτα, με ποιοτικές πρωτεΐνες, λίπη και έλαια. Πληροφορίες σχετικά με αυτό είναι εύκολα διαθέσιμες από πολλές διαδικτυακές πηγές. Τον τελευταίο καιρό έχει επίσης γίνει ευρέως γνωστό ότι η διαλείπουσα νηστεία, όπου το παράθυρο ευκαιρίας για φαγητό μειώνεται ιδανικά σε 6-8 ώρες την ημέρα, επιτρέπει στον οργανισμό να αναγεννηθεί και να επιδιορθωθεί με τρόπο που δεν μπορεί όταν το φαγητό καταναλώνεται όλη την ημέρα και αργά τη νύχτα. Η νύχτα είναι η κατάλληλη ώρα για την επούλωση, οπότε το αργό πρωινό και το πρώιμο δείπνο βοηθούν, χωρίς τίποτα ενδιάμεσα. Η θερμοθεραπεία, όπως οι σάουνες και τα ζεστά λουτρά με άλατα μπάνιου, θεωρούνται επίσης χρήσιμα για την αποτοξίνωση από την ακίδα πρωτεΐνης. Μια άλλη αντιφλεγμονώδης θεραπεία είναι η υπερβαρική θεραπεία με οξυγόνο, που χρησιμοποιείται με επιτυχία εδώ και δεκαετίες σε καταστάσεις με υψηλά επίπεδα φλεγμονής.

### TOP 10 ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ

- Βιταμίνη D
- Βιταμίνη C
- NAC (N-ακετυλοκυστεΐνη)
- Ιβερμεκτίνη
- Εκχύλισμα σπόρων μαύρου κύμινου
- Κουερσετίνη
- Ψευδάργυρος
- Μαγνήσιο
- Κουρκουμίνη
- Γάλα γαϊδουράγκαθου

### TOP 10 ΟΔΗΓΟΙ ΑΠΟΤΟΞΙΝΩΣΗΣ

- AAPS Covid Guide
- AFLD Treatments
- FLCCC iRecover Post Vaccine
- FLCCC Long Covid
- LEF respiratory/immune
- Orthomolecular Protocol
- Zelenko Protocol
- Lessenich Protocol
- Yanuck&Pizzorno Integrative
- WCH Spike Protein Full Guide

Αποποίηση ευθύνης: Καθώς οι λοιμώξεις Covid-19, τα εμβόλια Covid-19 και το ζήτημα της βλάβης από την πρωτεΐνη spike είναι καινούργια, ο οδηγός αυτός έχει ενημερωθεί από πρωτοποριακές και αναδυόμενες ιατρικές έρευνες και την κλινική εμπειρία διεθνών ιατρών και ολιστικών επαγγελματιών υγείας. Θα εξελισσεται καθώς προκύπτουν νέα στοιχεία, παρακαλούμε ελέγχετε τακτικά για ενημερώσεις. Είναι μόνο για ενημέρωση: παρακαλείστε να απευθυνθείτε σε έναν επαγγελματία υγείας της επιλογής σας εάν δεν αισθάνεστε καλά και το αποδίδετε στον ιό ή σε κάποιο εμβόλιο. Τα προτεινόμενα φάρμακα και συμπληρώματα χωρίς πατέντες ενδέχεται να έχουν διαφορετική διαθεσιμότητα ανά τον κόσμο. Οι περαιτέρω οδηγοί που παρατίθενται

## Σύνοψη για την αποτοξίνωση από την πρωτεΐνη spike σε μακροχρόνια ασθένεια από Covid-19 και σε ασθένειες εξαιτίας του "εμβολίου" κατά της νόσου Covid-19

"Αυτή η περίληψη προορίζεται να αποτελέσει έναν οδηγό γρήγορης δράσης για την ανακούφιση από τη φλεγμονή που προέρχεται από την "spikopathy", μια κατάσταση που σχετίζεται με την υπερβολική ποσότητα πρωτεΐνης spike στο σώμα. Για μια πολύ μεγαλύτερη έκδοση που εξετάζει τα θέματα σε βάθος, [κάντε κλικ εδώ](#)."

Dr Tess Lawrie, MBCh, PhD



### Εισαγωγή: Covid-19, εμβόλια και πρωτεΐνη spike

Τα εμβόλια Covid-19 είναι μια νέα, μη αποδεδειγμένη ακόμη, φαρμακευτική τεχνολογία που αποσκοπεί στον προγραμματισμό των κυττάρων του σώματός μας, ώστε να παράγουν την πρωτεΐνη spike, η οποία με τη σειρά της υποτίθεται ότι προκαλεί ανοσολογική απόκριση για την προστασία του οργανισμού από τον ιό. Γνωρίζουμε, ωστόσο, τώρα ότι αυτό δημιουργεί πολλές φλεγμονές και θρομβώσεις σε όλους τους ιστούς και τα όργανα του σώματος λόγω αυτών των υπερβολικών πρωτεϊνών που προκαλούνται από το εμβόλιο. Η φλεγμονή μπορεί να είναι χειρότερη σε άτομα που είναι ήδη άρρωστα ή με προδιάθεση, σε παιδιά ή σε νέους και γυμνασμένους που έχουν πολύ ισχυρές ανοσολογικές αντιδράσεις. Η παραγωγή πρωτεΐνης spike από κάθε κύτταρο μπορεί στην πραγματικότητα να οδηγήσει το ανοσοποιητικό μας σύστημα να επιτεθεί στο ίδιο μας το σώμα. Μια ιαπωνική μελέτη βρήκε σωματίδια του εμβολίου να συγκεντρώνονται στο ήπαρ, στο μυελό των οστών και στις ωθήκες. Υπάρχουν περαιτέρω στοιχεία που υποδηλώνουν ότι η πρωτεΐνη spike μπορεί να διασχίσει τον αιματοεγκεφαλικό φραγμό προκαλώντας νευρολογικές παρενέργειες. Αυτό συνδέεται με στοιχεία που δείχνουν ότι οι άνθρωποι υποφέρουν από εκτεταμένους θρόμβους αίματος, μυοκαρδίτιδα, καρδιακές προσβολές, νευρολογική δυσλειτουργία, μεταβολές του αναπαραγωγικού συστήματος, γαστρεντερικές διαταραχές, νόσο prion και πολλά άλλα συμπτώματα.



## Οι τέσσερις κύριες προσεγγίσεις για την παθολογία που προκαλεί η πρωτεΐνη spike

Υπάρχουν τέσσερις τομείς που είναι χρήσιμοι για τα άτομα που επιδιώκουν να μειώσουν τη φλεγμονή και την κυκλοφορούσα πρωτεΐνη spike στο σώμα τους. Οι άνθρωποι μπορούν να χρησιμοποιήσουν όποιον συνδυασμό αποδειχθεί πιο χρήσιμος μέσω ατομικών πειραματισμών, ανάλογα με το ποιο σύστημα του σώματος φαίνεται να επηρεάζεται περισσότερο και με τις συμβουλές υγείας που έχουν λάβει από τον επαγγελματία υγείας της επιλογής τους.

1. Μη συνταγογραφούμενα ή συνταγογραφούμενα φάρμακα
2. Βιταμίνες, μέταλλα και άλλα επαγγελματικά συμπληρώματα
3. Φυτικές θεραπείες και τσάγια
4. Δίαιτα, νηστεία, θερμικές θεραπείες, οξυγονοθεραπεία

01

### Φάρμακα χωρίς ιατρική συνταγή ή συνταγογραφούμενα φάρμακα

Με βάση την κλινική εμπειρία από επαγγελματίες υγείας σε όλο τον κόσμο, μπορούμε να μοιραστούμε μαζί σας ότι οι ακόλουθες ιατρικές παρεμβάσεις έχουν δείξει θετικό αντίκτυπο τόσο στην ασθένεια του Covid-19, όσο και στις ασθένειες που προκλήθηκαν εξαιτίας του εμβολίου κατά της νόσου Covid-19. Οι μηχανισμοί ποικίλλουν από την παρέμβαση στην πρωτεΐνη spike που προσκολλάται στους υποδοχείς ACE2 που έχετε, έως τη διακοπή της μη φυσιολογικής αιμορραγίας ή πήξης, τη μείωση της φλεγμονής, έως την παρέμβαση στους μηχανισμούς αντιγραφής των ιών. Τα φάρμακα χρησιμοποιούνται σε διαφορετικά στάδια της ασθένειας, σύμφωνα με την αξιολόγηση από έναν επαγγελματία υγείας.

- Ιβερμεκτίνη (με ψευδάργυρο)
- Υδροξυχλωροκίνη (με αζιθρομυκίνη & ψευδάργυρο)
- Κορτικοστεροειδή
- Αντιισταμινικά
- Ασπιρίνη
- Χαμηλή δόση ναλτρεξόνης
- Άλλες παρεμβάσεις, συμπεριλαμβανομένης της κολχικίνης, της θεραπείας με όζον και διοξειδίου του χλωρίου

02

### Βιταμίνες, μέταλλα και άλλα επαγγελματικά συμπληρώματα

Ορισμένες βιταμίνες, μέταλλα και άλλα συμπληρώματα είναι ζωτικής σημασίας για την επούλωση από τη παθολογία που προκαλεί η πρωτεΐνη spike. Μια ποιοτική, επαγγελματική πολυβιταμίνη και ανόργανα άλατα μπορούν να παρέχουν γενική υποστήριξη, αλλά μια πιο στοχευμένη θεραπευτική προσέγγιση περιλαμβάνει στοιχεία που δεν βρίσκονται πάντα σε μια πολυβιταμίνη ή σε επαρκή επίπεδα για την επούλωση σε μέτρια έως σοβαρή φλεγμονή. Αυτά περιλαμβάνουν βιταμίνη D και C σε υψηλές δόσεις, βιταμίνη K2, N-ακετυλοκυστεΐνη (NAC), γλουταθειόνη, μελατονίνη, κουερσετίνη, εμοδίνη, εκχύλισμα σπόρων μαύρου κύμινου, ρεσβερατρόλη, κουρκουμίνη, μαγνήσιο, ψευδάργυρο, νατοκινάση, ιχθυέλαιο, ζεόλιθο και ενεργό άνθρακα.

03

### Φυτικές θεραπείες & τσάγια

Η βοτανοθεραπεία παρέχει μια χιλίων ετών φαρέτρα για την ανθρώπινη υγεία. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται, για την παθολογία που προκαλεί η πρωτεΐνη spike, στα βότανα που περιέχουν σικιμικό οξύ το οποίο εξουδετερώνει την πρωτεΐνη spike και σταματούν τον σχηματισμό θρόμβων αίματος, όπως το τσάι από πευκοβελόνες, το τσάι μάραθου, το τσάι από αστεροειδή γλυκάνισο, το εκχύλισμα βαλσαμόχορτου και το φύλλο σύμφυτου. Άλλα βότανα, μπαχαρικά και τσάγια έχουν γενική αντι-ικκή, αντιβακτηριακή και αντιφλεγμονώδη δράση, όπως για παράδειγμα η *grunella vulgaris*, ο κουρκουμάς, το πράσινο τσάι, το μαύρο τσάι, το εκχύλισμα γαϊδουράγκαθου, η γλυκόριζα, το neem (σ.μ.φ. φυτό με προέλευση την Ινδία), η κανέλλα, το κάρδαμο, το μοσχοκάρυδο, το γαρύφαλλο, ο κόλιανδρος, το τζίντζερ, το σκόρδο, η ρίγανη, η μαντζουράνα, το δεντρολίβανο, το θυμάρι, το σαμπουκό, το λιβάνι, το ανδρογραφόλιδο (ριμεθυλογλυκίνη), η ρίζα και τα φύλλα πικραλίδας (ραδικιού), η πρόπολη.

Σημείωση: Οι έγκυες και θηλάζουσες γυναίκες και όσοι λαμβάνουν συνταγογραφούμενα φάρμακα θα πρέπει να λαμβάνουν πρόσθετες συμβουλές και να ελέγχουν εάν το εν λόγω φάρμακο είναι κατάλληλο γι' αυτές. Όλοι θα πρέπει να ζητούν τη συμβουλή του έμπιστου ιατρού τους.