

एक सूजनरोधी आहार सामान्य रूप से तो ज़रूरी है ही, बीमारी से निपटने में और भी महत्वपूर्ण है। सूजनरोधी आहार का अर्थ है बिना प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ, जैसे प्रसंस्कृत वसा और शर्करा इत्यादि वाला गुणवत्ता युक्त प्रोटीन, वसा, तेल, रंगीन सब्जियों और फलों वाला घर का बना पारंपरिक आहार। इस पर जानकारी ऑनलाइन आसानी से उपलब्ध है। हाल के दिनों में यह भी सामान्य ज्ञान हो गया है कि रुक-रुक कर किया गया उपवास, जहां खाने के अवसर को आदर्श रूप से दिन में 6-8 घंटे तक कम कर दिया जाता है, शरीर को इस तरह से सुधारने और मरम्मत करने का मौका देता है जितना पूरे दिन भोजन करने और रात में देर से खाने पर भी नहीं मिलता।

रात का समय हीलिंग के लिए सही समय होता है, जिसमें देर से नाश्ता करना, बीच में कुछ भी न खाना और जल्दी रात का भोजन करना मदद करता है। सॉना और बाथ साल्ट के साथ गर्म स्नान जैसी हीट थेरेपीज़ भी स्पाइक प्रोटीन से डिटॉक्स करने में सहायक माने जाते हैं। एक और सूजनरोधी उपचार हाइपरबेरिक ऑक्सीजन थेरेपी है, जो सूजन के उच्च स्तर को कम करने में दशकों तक सफलतापूर्वक उपयोग किया जाता रहा है।

### 10 प्रमुख डिटॉक्स आइटम

- विटामिन डी
- विटामिन सी
- एनएसी (एन-एसिटाइलसिस्टीन)
- आइवरमेक्टिन
- कलौंजी
- क्वेरसेटिन
- जस्ता
- मैगनीशियम
- करक्यूमिन
- मिल्क थीसल एक्सट्रैक्ट

### 10 प्रमुख डिटॉक्स गाइड

- एएपीएस कोविड गाइड
- एएफएलडी उपचार
- एफलसीसी रिकवर पोस्ट वैक्सीन
- एफलसीसी लॉन्ग कोविड
- आईफल श्वसन/प्रतिरक्षा
- ऑर्थोमोलेक्युलर प्रोटोकॉल
- ज़ेलेको प्रोटोकॉल
- लेसेनिच प्रोटोकॉल
- यानक एंड पिजोर्नो इंटीग्रेटिव
- डब्लूसीएच स्पाइक प्रोटीन फुल गाइड

**अस्वीकरण** चूंकि कोविड-19 संक्रमण, कोविड-19 टीके, और स्पाइक प्रोटीन से होने वाले नुकसान का मुद्दा नया है, इसलिए यह मार्गदर्शिका अत्याधुनिक और उभरते चिकित्सा अनुसंधान और अंतरराष्ट्रीय डॉक्टरों और समग्र स्वास्थ्य चिकित्सकों के नैदानिक अनुभव संकलित कर तैयार की गई है: नए साक्ष्य सामने आने के साथ इसका प्रारूप बदलता रहेगा, कृपया नियमित अपडेट लेते रहें। यह केवल शिक्षा के लिए है: यदि आप अस्वस्थ हैं और इसकी वजह कोई वायरस या टीका है तो कृपया अपनी पसंद के चिकित्सक से संपर्क करें। पेटेंट-मुक्त और सुझाई गई पूरक दवाओं की दुनिया भर में उपलब्धता अलग-अलग हो सकती है। अन्य सूचीबद्ध मार्गदर्शिकाएँ उन्हें बाटने वाले डॉक्टरों की जिम्मेदारी होंगी।

## लंबी कोविड और कोविड-19 वैक्सीन बीमारी के लिए स्पाइक प्रोटीन डिटॉक्स

"यह 'स्पाइकोपैथी' या शरीर में स्पाइक प्रोटीन की अधिकता से होने वाली सूजन को दूर करने के लिए त्वरित कार्रवाई हेतु एक छोटी और त्वरित मार्गदर्शिका है। समस्या पर गहराई से अध्ययन के लिए, कृपया देखें: [worldcouncilforhealth.org](http://worldcouncilforhealth.org)  
Dr Tess Lawrie, MBCh, PhD



### परिचय: कोविड-19, टीके और स्पाइक प्रोटीन

कोविड-19 टीके एक नई और अभी भी अप्रमाणित, दवा तकनीक है, जिसका उद्देश्य स्पाइक प्रोटीन बनाने के लिए हमारे शरीर में कोशिकाओं को प्रोग्राम करना है, जो बदले में शरीर को वायरस से बचाने के लिए एक प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को भड़काती हैं। हालांकि, अब हम जानते हैं कि इन अतिरिक्त वैक्सीन-प्रेरित प्रोटीनों के कारण पूरे शरीर के ऊतकों और अंगों में खून के थक्के बहुत अधिक बनते हैं और सूजन भी बहुत आती है। सूजन पहले से ही अस्वस्थ लोगों में, बच्चों या युवा और फिट लोगों में भी, जिनकी प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया बहुत शक्तिशाली है, में बदतर हो सकती है। प्रत्येक कोशिका द्वारा स्पाइक प्रोटीन का उत्पादन वास्तव में किसी की प्रतिरक्षा प्रणाली को उसके अपने शरीर पर हमला करने के लिए प्रेरित कर सकती है। एक जापानी अध्ययन में टीके के कण यकृत, अस्थि मज्जा और अंडाशय में जमा पाए गए हैं। साथ ही स्पाइक प्रोटीन द्वारा रक्त मस्तिष्क की बाधा को पार कर न्यूरोलॉजिकल दुष्प्रभाव पैदा करने के भी सबूत हैं। यह साक्ष्य स्पाइक प्रोटीन को आजकल लोगों में व्यापक रूप से पाए जा रही तकलीफों जैसे रक्त के थक्के, मायोकार्डिटिस, दिल के दौर, न्यूरोलॉजिकल डिसफंक्शन, प्रजनन प्रणाली में परिवर्तन, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल अपसेट, प्रायन रोग और ऐसी ही कई अन्य गंभीर बीमारियां से भी जोड़ते हैं।



## स्पाइकोपैथी के चार प्रमुख तरीके

शरीर में स्पाइक प्रोटीन को फैलाने और सूजन को कम करने के चार उपाय हैं। किसी स्वास्थ्य विशेषज्ञ की सलाह से, शरीर की कौन सी प्रणाली सबसे अधिक प्रभावित है यह ध्यान रखते हुए, लोग व्यक्तिगत प्रयोग द्वारा जो भी संयोजन सबसे अधिक मददगार हो, उसका उपयोग कर सकते हैं।

1. ओवर-द-काउंटर या प्रिस्क्रिप्शन दवाएं
2. विटामिन, खनिज और अन्य पूरक
3. हर्बल उपचार और चाय
4. आहार, उपवास, ताप उपचार, व् ऑक्सीजन चिकित्सा

01

### ओवर-द-काउंटर या प्रिस्क्रिप्शन दवाएं

दुनिया भर के स्वास्थ्य विशेषज्ञों के नैदानिक अनुभव के आधार पर, यह कहा जा सकता है कि निम्नलिखित चिकित्सा हस्तक्षेपों ने कोविड-19 बीमारी और कोविड-19 वैक्सीन दोनों पर सकारात्मक प्रभाव दिखाया है। इनमें रोगी के ऐसटू रिसेप्टर्स से जुड़े स्पाइक प्रोटीन के साथ हस्तक्षेप करने से लेकर, असामान्य रक्तस्राव या खून के थक्के बनने से रोकने, सूजन को कम करने और वायरल प्रतिकृति तंत्र के साथ हस्तक्षेप करने तक कुछ भी हो सकते हैं। और एक स्वास्थ्य विशेषज्ञ की सलाह पर, निम्न दवाओं द्वारा बीमारी के विभिन्न चरणों में किया जा सकता है।

- आइवरमेक्टिन (जिंक के साथ)
- हाइड्रोक्सीक्लोरोक्वीन (एजिथ्रोमाइसिन और जिंक के साथ)
- कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स
- एंटीहिस्टामीन्स
- एस्पिरिन
- कम खुराक में नाल्ट्रेक्सोन
- कोल्चिकिन, ओज़ोन और क्लोरीन डाइऑक्साइड चिकित्सा सहित अन्य हस्तक्षेप

02

### विटामिन, खनिज व अन्य पूरक

स्पाइकोपैथी के उपचार में कुछ विटामिन, खनिज और अन्य पूरक महत्वपूर्ण हैं। एक अच्छा मल्टीविटामिन और खनिज सामान्य सहायता प्रदान कर सकते हैं, लेकिन मध्यम से गंभीर सूजन को ठीक करने के लिए एक अतिलक्षित उपचार वही तत्त्व कर सकते हैं जो मल्टीविटामिन में हमेशा पर्याप्त मात्रा में नहीं पाए जाते हैं। इनमें उच्च खुराक वाले विटामिन डी और सी, विटामिन केटू, एन-एसिटाइल सिस्टीन (एनएसी), ग्लूटाथियोन, मेलाटोनिन, क्वेरसेटिन, इमोडिन, काला जीरा बीज सत्त, रेस्वेराट्रोल, करक्यूमिन, मैग्नीशियम, जस्ता, नट्रोकिनेस, मछली का तेल, जिओलाइट और लकड़ी का कोयला शामिल हैं।

03

### हर्बल उपचार और चाय

हर्बल उपचार और दवाएं सहस्राब्दी से मानव स्वास्थ्य का हिस्सा रही हैं। स्पाइकोपैथी के उपचार में पाइन नीडल की चाय, सौंफ की चाय, चक्रफूल की चाय, सेंट जॉन वॉर्ट का सत्त और कॉम्फ्रे पत्ती जैसी जड़ी-बूटियों का विशेष महत्व है जो शिकिमिक एसिड प्रदान कर स्पाइक प्रोटीन को बेअसर कर देती हैं और रक्त के थक्के बनना रोकती हैं। कुछ अन्य जड़ी-बूटियों, मसालों और चाय जैसे पुनेला वल्गारिस, हल्दी, हरी चाय, काली चाय, मिल्क थिस्ल सत्त, लीकोरिस, नीम, दालचीनी, इलायची, जायफल, लौंग, धनिया, अदरक, लहसुन, अजवायन, मरजोरम, रोजमेरी, थाइम, सेवैरी, लोबान, एंड्रोग्राफिस, सिंहपर्णी जड़ और पत्ती, और प्रोपोलिस इत्यादि में सामान्य एंटी-वायरल, एंटी-बैक्टीरियल और सूजनरोधी गुण होते हैं।

गर्भवती महिलाओं, नई माँओं, या प्रिस्क्रिप्शन दवाएं खाने वाले सभी रोगियों को अतिरिक्त सलाह यह देखने के लिए मिलनी चाहिए कि सुझाया गया उपचार उनके लिए उपयुक्त है भी या नहीं। इसके लिए उन सभी को अपने भरोसेमंद स्वास्थ्य विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिए।