

Detoxikační průvodce pro eliminaci spike proteinu

Zveřejněno 30/11/2021, aktualizováno 29/10/2022.

Pro anglický originál klikněte [zde](#).



Úvod k průvodci

Tento průvodce, který se průběžně doplňuje a vyvíjí podle nově se objevujících poznatků, je návodem, jak tělu pomoci k efektivnější očistě od tzv. spike proteinu (*pozn. překladatele: vyslovuj spajk, v češtině hrot nebo špička*), který se kumuluje v organismu jak po přirozeně získané virální infekci covid-19, tak po očkování vektorovými či genetickými (mRNA) injekcemi (*pozn. překladatele: dále zkráceně covid-19 injekcemi*). Seznam konvenčních léků i přírodních přípravků a suplementů byl sestaven jako výsledek rozsáhlé mezinárodní spolupráce mezi lékaři, vědci a praktiky holistní (celostní) medicíny.

Kliknutím na obrázek níže si můžete stáhnout leták Světové rady pro zdraví (WCH – World Council for Health), obsahující čárový kód, který usnadňuje sdílení těchto informací s ostatními při osobním kontaktu i online (*pozn. překladatele: originální anglická verze letáku*).



Leták je k dispozici i ve [francouzštině](#),
[španělštině](#) a [portugalštině](#).

Vzhledem k tomu, že onemocnění covid-19, vektorové i genetické (mRNA) injekce užívané při očkování a potíže spojené s poškozením organismu způsobeným spike proteinem jsou stále velice nové, tento průvodce čerpá vedle nejnovějšího etablovaného lékařského výzkumu i z přímých klinických zkušeností lékařů a holistních praktiků ze zemí celého světa, a jak bylo zmíněno, také se bude stále vyvíjet aktualizovat.

Dostupnost léků, které již nejsou vázány patenty, přírodních přípravků i suplementů, které zde uvádíme, se může v různých zemích lišit.

Kdo může mít užitek z našeho průvodce?

Pokud jste nedávno prodělali onemocnění covid-19, byli očkovaní některou z covid-19 injekcí nebo zakoušíte symptomy a potíže, které mohou být spojeny s takzvanou vakcinační transmisí (jinak také anglicky pojmenovanou "**shedding**" – *pozn. překladatele: přenášení spike proteinu od čerstvě očkovaných do okolí a potažmo na jiné osoby, jev známý i z předchozích konvenčních očkování*), můžete použitím jednoho nebo více tipů z našeho seznamu pomoci snížit nálož spike proteinu v těle. Spike protein, který je součástí a vyskytuje se konkrétně na povrchu viru způsobujícího onemocnění covid-19, ale je také produkován v lidském těle po očkování, může cirkulovat v organismu a způsobovat poškození buněk, tkání a orgánů. Doposud není známo, jak dlouho virové spike proteiny kolují a zůstávají v těle, a tento průvodce vznikl právě proto, aby bylo možné přispět k jeho zredukování.

Mnozí lidé trpící onemocněními spojenými se spike proteinem (souhrnně také nazývané "**spikopatie**") nenašli pomoc v existujících standardních zdravotnických zařízeních a systémech. Informace v tomto průvodci jsou relevantní pro každého, kdo zakouší jakékoli nežádoucí reakce po očkování, trpí syndromem "dlouhého covidu" nebo takzvaným postinjekčním covidovým syndromem (pCoIS).



Důležitá poznámka: Tento průvodce je určen pouze pro informační a vzdělávací účely. Pokud trpíte aktuálními potížemi po očkování, vyhledejte, prosím, odbornou pomoc lékaře nebo akreditovaného praktika holistní medicíny. Více informací o pCoIS (postinjekčním covidovém syndromu) naleznete v [Postinjekčním průvodci Světové rady pro zdraví – WCH](#) (*pozn. překladatele: zatím jen v angličtině*).

Spike protein byl nalezen u všech dosavadních variant a mutací viru SARS-CoV-2 a covid-19 injekce taktéž spouštějí v těle jeho výrobu po očkování. I v případě, že jste po očkování žádné vedlejší účinky nezakusili nebo se u vás po pozitivním výsledku testu na covid-19 neprojeví žádné symptomy, může přesto určité množství spike proteinů ve vašem těle stále kolovat. Lékaři a holistní praktici pro jejich eliminaci, ať už po prodělané infekci nebo očkování, navrhli několik jednoduchých kroků.

Co nejčasnější očista těla po nemoci nebo očkování může ochránit a zabránit poškození zapříčiněnému zbývajícími spike proteiny.

V našem detoxikačním průvodci chceme nastínit několik různých klíčových faktorů spojených s výše zmíněnými problémy, na které se lze zaměřit při této detoxikaci:

- **spike protein**
- **ACE2 receptory**
- **interleukin-6 (IL-6)**
- **furin**
- **serinová proteáza**

Důležitá bezpečnostní upozornění před zahájením detoxikace

Neprovádějte tuto detoxikaci bez konzultace a supervize důvěryhodného profesionála s příslušnou kvalifikací a mějte, prosím, na mysli následující:

- Čaj z jedlového jehličí, nimba (neem), kostival a právenka latnatá (andrographis paniculata) se nedoporučují používat během těhotenství.
- U magnézia (hořčíku) je možné předávkování, které je mnohem složitější detekovat při konzumaci lipozomálního magnézia, proto, prosím, zvažte použití v kombinaci s konvenčním, a nebo pouze samotné konvenční magnézium.
- U zinku nezapomeňte přizpůsobit dávku v případě, že zároveň užíváte multi-vitamíny nebo jiné suplementy, které již zinek obsahují.
- Nepoužívejte nattokinázu, pokud berete léky na ředění krve. Není vhodná ani pro těhotné a kojící.
- Vždy zvažujte, zda jiné přípravky, které již užíváte, obsahují některý z individuálních suplementů, které zařazujete do svého detoxikačního režimu, a příslušně upravte jejich dávky.
- Třezalka je známá interakcemi s mnoha farmaceutiky. Neměli byste ji tedy užívat bez porady s lékařem, pokud berete další léky.

Proaktivní a podpůrná opatření

Virtuálně se všechna onemocnění a zdravotní problémy dají mnohem jednodušeji zvládat v jejich počátečních stádiích. Také je jistě mnohem žádoučejší potenciální zdravotní krizi zcela odvrátit než na ni muset reagovat. Jak praví staré anglické přísloví: "**Jedna unce prevence stojí za celou libru léčby**". (Pozn. překladatele: unce = necelých 29 gramů, libra = téměř půl kilogramu)

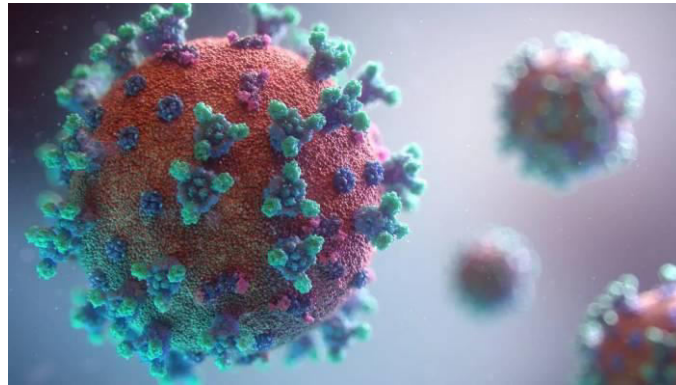
Zdravá výživa je zcela nenahraditelným faktorem pro podporu zdravého imunitního systému.



Tipy

- Přizpůsobte svoje stravování tak, abyste co nejvíce snížili konzumaci prozánětlivých potravin. Doporučujeme dietu s nízkým obsahem histaminu. Snažte se vyvarovat zvláště průmyslově zpracovaných a geneticky upravených potravin.
- Potraviny uvedené v tabulce 1 (následuje na konci průvodce) mohou být také zahrnuty do vaší denní stravy jako prevence před onemocněním covid-19 nebo před eventuelními nežádoucími účinky očkování, pokud se rozhodnete ho podstoupit.
- Přerušovaný půst: Praktikování přerušovaného půstu znamená následování denního stravovacího režimu, kdy se pravidelně střídají období půstu s obdobími běžných jídel. Obecně, lidé, kteří tuto metodu používají, zkonzumují svůj denní příjem kalorií v době mezi šestou ranní a osmou hodinou večerní. Cílem tohoto způsobu stravování je spustit takzvanou autofágii, což je vlastně recyklační proces, který se odehrává v lidských buňkách, kdy se tyto buňky rozkládají a recyklují se jejich komponenty. Autofágie je tělem používána k vylučování zničených buněčných proteinů a dokáže zároveň zničit i škodlivé viry a následnou bakteriální infekci.
- Prospěšná je také denní konzumace multi-vitamínových doplňků, která poskytuje přísun vitamínu A, E, jódu, selenu, stopových prvků a dalších látek jako přídavek k vitamínům C a D3.
- Tepelné terapie, jako například sauna, pára a horké koupele, jsou považovány také za velice přínosnou detoxikační strategii.

Co je vlastně spike protein?

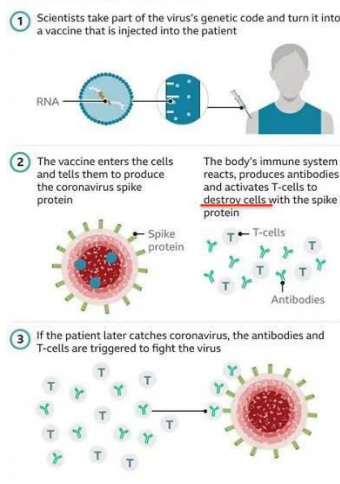


Spike protein se nachází na povrchu viru SARS-CoV-2. Jistě jste již viděli nejrůznější vyobrazení tohoto typu koronaviru a všimli jste si paprskovitých výrůstků často zobrazených po jeho obvodu.

Během přirozené infekce hrají spike proteiny rozhodující roli a pomáhají viru vstoupit do buněk vašeho těla. Oblast proteinu známá jako S2 připojí obal viru k vaší buněčné membráně. Oblast S2 však také umožňuje, aby váš imunitní systém koronavirový spike protein rozeznal a vytvořil protilátky, které se na virus cíleně naváží.

Spike proteiny, které jsou vytvářeny vaším tělem po očkování covid-19 injekcemi, fungují v tomto ohledu podobně a jsou stejně tak schopné se přilepit k buněčné membráně. Vzhledem k tomu, že tyto spike proteiny jsou produkovány přímo ve vašich vlastních buňkách, váš imunitní systém pak zároveň útočí i na ně při snaze tyto spike proteiny zničit. Znamená to tedy, že obranná reakce vašeho imunitního systému může poškodit vaše vlastní buňky, tkáň a orgány.

How an RNA vaccine works



Na jakém principu fungují injekce RNA

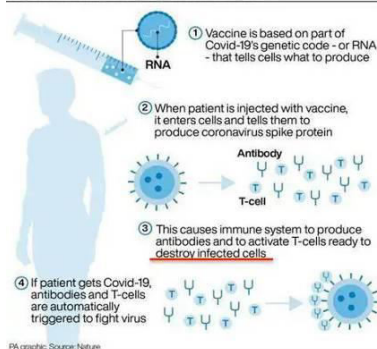
1 Vědci vyjmou část genetického kódu viru a použijí ji v injekci, kterou je pacient očkovan.

2 Vakcína vstoupí do buněk a dá jim návod a impuls k produkci koronavirového spike proteinu. Imunitní systém reaguje, vyrobí protilátky a aktivuje lymfocyty T, aby zničily buňky obsahující tento spike protein.

3 Pokud je pacient později infikován koronavirem, proces s protilátkami a lymfocyty T se znovu spustí, aby s ním mohly bojovat.

Zdroj: Nature, BBC

How the RNA vaccine would work



Jak by měly fungovat (covid-19) injekce RNA

1 Tato vakcína je založena na části genetického kódu viru způsobujícího onemocnění covid-19 – nebo tzv. RNA – který říká buňkám, co mají vyrobit.

2 Když je pacient očkovan, vakcína vstoupí do buněk a navede je k výrobě koronavirového spike proteinu.

3 To způsobí imunitní reakci, při níž se vyprodukují protilátky a aktivují se lymfocyty T, které jsou připraveny zničit infikované buňky.

4 Pokud přijde pacient poté do styku s virem způsobujícím covid-19, proces s protilátkami a lymfocyty T je znovu automaticky spuštěn, aby s ním mohly bojovat.

PA graphic. Zdroj: Nature

Nejnovější výzkumy také ukazují, že [spike protein může narušit schopnost našeho buněčného jádra opravovat poškozenou DNA.](#)

Proč zvažovat detoxikaci od spike proteinu?

Spike protein získaný jak po přirozené infekci, tak po očkování způsobuje poškození buněk, a je tedy důležité podniknout kroky k jeho eliminaci z těla, jak je to jen nejlépe možné.

Výzkum prokázal, že v případě tohoto spike proteinu jde o vysoce toxickou část viru, a indikoval souvislost mezi jeho přítomností v těle navozenou covid-19 injekcemi a nejrůznějšími toxickými účinky. Výzkum spike proteinu samozřejmě průběžně pokračuje.

Byla nalezena jeho spojitost s nežádoucími účinky, jako jsou například krevní sraženiny, mozková mlha, organizující se pneumonie (OP) a myokarditida. Je také s velkou pravděpodobností odpovědný za mnoho dalších vedlejších účinků očkování diskutovaných v našem [Postinjekčním průvodci](#).

Japonští vědci, kteří zkoumali ve své [biodistribuční studii](#) injekce mRNA od společnosti Pfizer, došli k závěru, že částice v nich obsažené nezůstaly 48 hodin po očkování pouze v místě vpichu, ale kolovaly v různých tkáních těla a dosáhly velmi vysokých koncentrací zvláště v játrech, kostní dřeni a vaječnících.

Nejnovější výzkum spikopatie také indikuje, že účinky spojené se zánětlivostí a krevní srážlivostí se mohou objevit v jakékoli tkáni, kde se spike protein akumuluje. Navíc, [lektorované vědecké studie u myší](#) potvrdily, že je také schopen proniknout skrz hematoencefalickou bariéru do mozku. Proto by jeho přítomnost v lidském těle mohla potenciálně vést k neurologickému poškození, pokud nebude včas eliminován.

Jak lze snížit nálož spike proteinu?



Účinná pomoc lidem, kteří trpí "dlouhým covidem" i postinjekčními onemocněními a stavy, je stále velice nové pole pro lékařský výzkum i klinickou praxi. Následující seznamy, které obsahují přehled užitečných přípravků, byly sestaveny v mezinárodní spolupráci mnoha lékařů a praktiků holistní medicíny s různorodými zkušenostmi, co se týče pomoci při zotavování pacientů postižených těmito problémy.

Naštěstí, většina těchto přípravků a látek napomáhajícím detoxikaci od spike proteinu je velice jednoduše a volně dostupná.

Některé z nich účinkují jako inhibitory blokuje navazování spike proteinu na lidské buňky, zatímco jiné zase pomáhají spike protein neutralizovat tak, že již nemůže buňkám způsobovat poškození.

Mezi inhibitory patří: černohlávek obecný, jedlové jehličí, emodin, nimba (neem), extrakt z pampeliškových listů, ivermektin

Mezi neutralizátory patří: N-acetylcystein (NAC), glutathion, fenyklový čaj, badyánový čaj, čaj z jedlového jehličí, třezalka tečkovaná, kostivalové listy, vitamín C

- Ukazuje se, že [ivermektin se dokáže navázat na spike protein](#) a potenciálně tím narušit jeho schopnost přilepit se na buněčnou membránu.
- Mnoho rostlin vyskytujících se ve volné přírodě, včetně jedlového jehličí, fenyklu, badyánu, třezalky a kostivalu, obsahuje látku nazvanou kyselina šikimová, která může mít hned několik neutralizačních účinků proti spike proteinu, a zdá se, že také [potlačuje formování krevních sraženin](#).
- Pravidelné dávky vitamínu C jsou užitečné k neutralizování jakéhokoli toxinu. Jedlový čaj má silné antioxidační účinky a obsahuje vysokou koncentraci vitamínu C.
- Nattokináza (viz níže tabulka 1) je enzym derivovaný z tradičního japonského pokrmu Natto (*pozn. překladatele: pokrm je připravovaný ze sójových bobů jejich fermentací s pomocí bakterie bacillus subtilis*). Jedná se o přírodní látku, která může také pomoci zmírnit výskyt krevních sraženin.

Co je ACE2 receptor?

ACE2 receptor je umístěn na buněčných stěnách, v plicích a cévních výstelkách a v krevních destičkách. Spike protein má schopnost napojovat se právě na tyto ACE2 receptory.

Na základě toho se předpokládá, že vysoké koncentrace spike proteinu se mohou přilepit k ACE2 receptorům, zůstat na místě a blokovat jejich normální funkci v různých tkáních. Toto narušení funkce receptorů je [asociováno s velkým množstvím nežádoucích účinků zapříčiněným alterovanou funkcí těchto tkání](#).

- Pokud se spike proteiny přilepí na buněčnou stěnu a zůstávají zde, mohou rovněž spustit nežádoucí obrannou reakci imunitního systému, který zaútočí na zdravé buňky, a situace se může vyvinout v chronické autoimunitní onemocnění.
- V případě, že se spike protein přilepí na ACE2 receptory umístěné na krevních destičkách nebo buňkách cévních výstek, může to vést k abnormálnímu krvácení a srážlivosti. Oba tyto problémy jsou přímo [spojené s postinjekční trombotickou trombocytopenií po očkování \(VITT – vakcínou indukovaná trombotická trombocytopenie\)](#).

Jak detoxikovat ACE2 receptory?



Látky, které přirozeně ochraňují ACE2 receptory:

- Ivermektin
- Hydroxychloroquin (v kombinaci se zinkem)
- Kvercetin/Quercetin (v kombinaci se zinkem)
- Fisetin

Již existují výzkumy, které indikují, že [schopnost ivermektinu navázat se na tyto receptory](#) zabraňuje navazování koronavirových spike proteinů.

Co je interleukin-6?

Interleukin-6, nebo zkráceně IL-6, je primárně prozánětlivý cytokinový protein. Jedná se o látku přirozeně vznikající v těle jako odpověď na infekci nebo poškození tkáně a iniciující zánětovou odezvu.

Proč se zaměřit na IL-6?

Některé přírodní látky napomáhají detoxikačnímu procesu tím, že se dokáží zacílit právě na tento cytokin.

Vědecký výzkum ukazuje, že cytokiny jako IL-6 se nacházejí v mnohem vyšších hladinách u těch, kteří byli infikováni virem způsobujícím covid-19, ve srovnání s těmi, kteří infikováni nebyli.

IL-6 byl také použit jako [biomarker pro určení stádia onemocnění covid-19](#). Významně zvýšená hladina IL-6 byla [nalezena i u pacientů s respirační dysfunkcí](#). Provedená meta-analýza odhalila [spolehlivý vztah mezi jeho hladinou a závažností onemocnění](#). Hladina IL-6 byla [nepřímo úměrná počtu lymfocytů T u kriticky nemocných pacientů hospitalizovaných na jednotkách intenzivní péče](#).

Prozánětlivé cytokiny jako IL-6 **se také manifestují v těle po očkování** a studie indikují, že [se mohou dostat až do mozku](#).

[Užití inhibitorů pro IL-6 bylo ve skutečnosti doporučeno v závažných případech i Světovou zdravotnickou organizací](#) jako životy zachraňující intervence.

Jak se detoxikovat od IL-6?



V následujícím seznamu najdete přírodní látky, včetně několika základních protizánětlivých potravinových doplňků, které mohou zabránit nežádoucím účinkům IL-6 jeho zablokováním.

Inhibitory IL-6 (s obsahem protizánětlivých látek): frankincense (jinak také kadidlo, lat. boswellia serrata) a extrakt z pampeliškových listů

Další inhibitory IL-6: černý kmín (nebo také černucha setá, lat. nigella sativa), kurkumín, rybí tuk a další mastné kyseliny, skořice, fisetin (flavonoid), apigenin, kvercetin/quercetin, rosveratrol, luteolin, vitamín D3 (v kombinaci s vitamínem K2), zinek, magnézium (hořčík), jasmínový čaj, bobkový list, černý pepř, muškátový oříšek a šalvěj.

- Několik z těchto přírodních rostlinných látek se také používá v antivirové terapii. Například rostlinný pigment kvercetin/queracetin je znám pro svůj široký rejstřík jak protizánětlivých, tak antivirových účinků.
- Zinek funguje i jako [silný antioxidant](#), který ochraňuje tělo od takzvaného oxidačního stresu, což je proces [asociovaný s poškozením DNA, nadměrnou zánětlivostí a dalšími škodlivými účinky](#).

Co je furin?

Furin je enzym, který štěpí proteiny a biologicky je aktivuje.

Proč se zaměřit na furin?

Ukázalo se, že furin dokáže štěpit také spike protein, a tím usnadnit, aby virus mohl proniknout do buněk.

[Štěpné místo pro furin přítomné na covidovém spike proteinu](#) s velkou pravděpodobností způsobuje, že virus se tak stává mnohem infekčnější a přenosnější.

Existují však i [inhibitory furinu, které štěpení spike proteinu zabraňují](#).

Jak se detoxikovat od furinu?



Látky které přirozeně inhibují furinové štěpení:

- Rutin
- Limonen
- Baicalein
- Hesperidin

Co je serinová proteáza?

Serinová proteáza je enzym podobně jako furin.

Proč se zaměřit na serinovou proteázu?

Inhibice serinové proteázy může zabránit aktivaci spike proteinu a také snížit virální pronikání do buněk, čímž [rovněž snižuje intenzitu nákazy a závažnost onemocnění](#).

Jak se detoxikovat od serinové proteázy?



Látky, které přirozeně blokují serinovou proteázu, a mohou tak snížit množství spike proteinu v těle:

- Zelený čaj
- Bramborové hlízy
- Cyanobaktérie (sinice)
- Sójové boby
- N-acetylcystein (NAC)
- Frankincense (kadidlo, lat. boswellia serrata)

Jaké přípravky a množství užívat, odkud pocházejí a kde jsou k dostání?

Tabulka 1: Přehled užitečných léků, přípravků a suplementů

Název	Přírodní zdroje	Kde lze přípravek získat?	Doporučené dávkování
Ivermektin	Půdní bakterie (avermektin)	Na lékařský předpis	Týdně 0,4 mg na kilogram tělesné váhy po dobu čtyř týdnů, v případě symptomů konzultujte FLCC I-Recover protokol (pozn. překladatele: k dispozici pouze v angličtině). * Před použitím zkontrolujte instrukce na příbalovém letáku pro případ kontraindikací.
Hydroxychloroquin		Na lékařský předpis	Týdně 200 mg po dobu čtyř týdnů. * Před použitím zkontrolujte instrukce na příbalovém letáku pro případ kontraindikací.
Vitamín C	Citrusové plody (např. pomeranče) a zelenina (brokolice, květák, kapusta...)	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Denně 6-12 g – rozdělte rovnoměrně mezi askorban sodný (několik gramů), lipozomální vitamín C (3-6 g) a askorbyl palmitát (1-3 g).
Černohlávek	Černohlávek obecný (jinak také hlavěnka obecná, lat. prunella vulgaris)	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Denně 207 ml (7 uncí) odvaru.
Čaj z jedlového jehličí	Jedle	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Hrnek čaje 3x denně (včetně oleje nebo pryskyřice, které se kumulují na povrchu).

Nimba (Neem)	Nimbovník (jinak také zeder indický, lat. azadirachta indica)	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Podle instrukcí vašeho holistního praktika nebo příbalového letáku přípravku.
Extrakt z pampeliškového listí	Pampeliška	Suplement (pampeliškový, čaj, káva nebo tinktura z listů): lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Podle instrukcí vašeho holistního praktika nebo příbalového letáku přípravku.
N-Acetylcysteine (NAC)	Potraviny s vysokým obsahem proteinů (fazole, čočka, špenát, banány, losos, tuňák...)	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Denně až 1200 mg (rozdělte do několika dávek).
Fenyklový čaj	Fenykl obecný (lat. foeniculum vulgare)	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Bez limitu. Začněte s jedním hrnkem denně a monitorujte reakci svého těla.
Badyánový čaj	Badyánik pravý (čínský strom, lat. illicium verum)	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Bez limitu. Začněte s jedním hrnkem denně a monitorujte reakci svého těla.
Třezalka	Třezalka tečkovaná (lat. hypericum perforatum)	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Podle instrukcí na příbalovém letáku přípravku.
Kostivalové listy	Kostival lékařský (jinak také medunice, černý kořen, volský jazyk atd., lat. symphytum officinale)	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Podle instrukcí na příbalovém letáku přípravku.
Nattokináza	Natto (japonský pokrm ze sójových bobů)	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Podle instrukcí na příbalovém letáku přípravku.
Kadidlo (frankincense)	Kadidlovník pilovitý (lat. boswellia serrata)	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Podle instrukcí na příbalovém letáku přípravku.
Černý kmín	Semena černuchy seté (lat. nigella sativa)	Obchody s potravinami a zdravou výživou	
Kurkumín	Kurkuma dlouhá (lat. curcuma longa)	Obchody s potravinami a zdravou výživou	
Rybí tuk	Tučné ryby	Obchody s potravinami a zdravou výživou	Denně až 2000 mg.
Skořice	Kůra skořicovníku	Obchody s potravinami	
Fisetin (flavonoid)	Ovoce: jahody, jablka, mango Zelenina: cibule Ořechy Vino	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Denně až 100 mg (užívejte s tuky).
Apigenin	Ovoce, zelenina a bylinky: např. petržel, heřmánek, malabarský špenát, řapíkatý celer, artyčoky, oregáno	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Denně 50 mg.
Kvercetin/Quercetin (flavonoid)	Citrusové plody, cibule, petržel, červené víno	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Dvakrát denně až 500 mg. Užívejte se zinkem.

Resveratrol	Burské oříšky, hroznové víno, borůvky, kakao, víno	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Denně až 1500 mg po dobu tří měsíců.
Luteolin	Řapíkatý celer, petržel, cibulová nať, jablečné slupky, květy chryzantémy	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Denně 100-300 mg (typické doporučení výrobců).
Vitamín D3	Tučné ryby, tuk z rybích jater	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Denně 5000-10000 IU.
Vitamín K	Zelená listová zelenina	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Denně 90-120 mcg (90 pro ženy, 120 pro muže).
Zinek	Červené maso, drůbeží maso, ústřice, mléčné produkty, celá obilná zrna	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Denně 11-40 mg.
Magnézium (hořčík)	Zelená listová zelenina, celá obilná zrna, ořechy	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Denně až 350 mg.
Jasmínový čaj	Listy jasmínu	Obchody s potravinami a zdravou výživou	Pijte denně až 8 hrnků.
Bobkový list	Listy vavřínu vznešeného (lat. laurus nobilis)	Obchody s potravinami	
Černý pepř	Plod pepřovníku černého (lat. piper nigrum)	Obchody s potravinami	
Muškatový oříšek	Semeno muškátovníku (lat. myristica fragrans)	Obchody s potravinami	
Šalvěj	Šalvěj lékařská (lat. salvia officinalis)	Obchody s potravinami a zdravou výživou	
Rutin	Pohanka, chřest, meruňky, třešně, černý čaj, zelený čaj, bezový čaj	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Denně 500-4000 mg (poradte se s lékařem před užitím vyšších dávek).
Limonen	Kůra citrusových plodů, např. citrónů, pomerančů a limet	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Denně až 2000 mg.
Baicalein	Šišák bajkalský (lat. scutellaria baicalensis)	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Denně 100-2800 mg.
Hesperidin	Citrusové plody	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Dvakrát denně až 150 mg.
Zelený čaj	Listy čajovníku (lat. camellia sinensis)	Obchody s potravinami	Až 8 hrnků denně nebo podle instrukcí na letáku v případě supplementu.
Bramborové hlízy	Brambory	Obchody s potravinami	
Cyanobaktérie (sinice)	Cyanobaktérie	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Denně 1-10 g.
Právenka latnatá	Právenka latnatá (lat. andrographis paniculata)	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	Dvakrát denně 400 mg. * Zkontrolujte kontraindikace.

Extrakt z ostropestřce	Ostropestřec mariánský (lat. <i>sylibum marianum</i>)	Suplement: lékárny, drogerie, prodejny zdravé výživy a potravinových doplňků, internet	3x denně 200 mg .
Sójové boby (organické)	Sója luštinatá	Obchody s potravinami a zdravou výživou	

Většina výše uvedených produktů je velice jednoduše dostupná v místních obchodech s potravinami, zdravou výživou a potravinovými doplňky.

Poznámka: Tento seznam není úplný a existují další látky, jako například enzym serrapeptáza nebo CBD olej, které byly také doporučeny. Světová rada pro zdraví (WCH) bude pokračovat v doplňování tohoto detoxikačního průvodce a aktualizovat jej pravidelně podle nejnovějších informací.

Někteří praktici holistní medicíny také navrhnou zařadit látky a přípravky, které po očkování pomáhají očistit tělo od těžkých kovů, jako například zeolit nebo aktivované uhlí. Světová rada pro zdraví (WCH) momentálně pracuje na samostatném detoxikačním průvodci právě pro tento účel, který bude zveřejněn, jakmile ho dokončíme.

Deset nejdůležitějších přípravků pro očistu od spike proteinu:

- Vitamín D
- Vitamín C
- NAC (N-acetylcystein)
- Ivermektin
- Semena černuchy seté (černý kmín)
- Kvercetin/Quercetin
- Zinek
- Magnézium (hořčík)
- Kurkumín
- Extrakt z ostropestřce

Pro další informace a specifické protokoly, které by vás mohly zajímat, navštivte, prosím, následující stránky:

www.caringhcws.co.za
www.drlessenich.com

Zde můžete také kliknout pro stažení PDF průvodce od Koalice pečujících zdravotnických pracovníků (Caring Healthcare Workers Coalition).