

# World Council for Health

## Vodnik za čiščenje beljakovinske bodice iz telesa

Objavljeno 30. novembra 2021, posodobljeno 27. januarja 2023 na <https://worldcouncilforhealth.org/resources/spike-protein-detox-guide/>

Prevod L. P., D.C.

### O vodniku

**To je vodnik, ki se neprestano dopolnjuje z novimi informacijami o tem, kako iz telesa odstraniti z virusom in s cepljenjem vnesene beljakovinske bodice. Seznami zeliščnih in drugih zdravil ter prehranskih dodatkov so bili pripravljene s sodelovanjem zdravnikov, znanstvenikov in holističnih terapevtov iz celega sveta.**

Ker so okužbe z virusom covid-19, cepiva proti covid-19 in poškodbe zaradi beljakovinskih bodic nove, ta vodnik vključuje tako uveljavljene in nastajajoče medicinske raziskave, kot tudi mednarodne klinične izkušnje zdravnikov in holističnih terapevtov; razvijal se bo skladno z novimi dognanji.

Zdravila, ki niso patentirana ter prehranska dopolnila, navedena v vodniku so lahko različno dostopna v različnih delih sveta.

### Komu lahko koristi vodnik za razstrupljanje od beljakovinskih bodic?

Če ste preboleli covid-19, pred kratkim prejeli injekcijo s cepivom proti covidu-19 ali imate simptome, ki so lahko povezani s prenosom cepiva proti covidu-19 (imenovanim tudi izločanje, angl. shedding), vam bo morda koristila uporaba enega ali več izdelkov z našega seznama zdravil in dodatkov za zmanjšanje količine bodičastih beljakovin. Bodičasta beljakovina, ki je tako del virusa covid-19, kot se po cepljenju tvori v našem telesu, lahko kroži v telesu in poškoduje celice, tkiva in organe. Ne vemo, kako dolgo ostanejo te beljakovine v telesu, ta vodnik pa je namenjen zmanjšanju obremenitve.

Številni ljudje v okviru obstoječih zdravstvenih storitev niso našli pomoči za bolezen, povezano z bodičasto beljakovino (imenovano tudi spikopatija). Predstavljene informacije so pomembne, če ste po cepljenju imeli neželene učinke, če imate dolgotrajni kovid ali sindrom po cepljenju proti kovidu (pCoIS – post Covid-Injection Syndrome).

**Pomembno opozorilo: ta vodnik za čiščenje beljakovinskih bodic iz telesa je namenjen le izobraževanju. Če ste po cepljenju zboleli, poiščite pomoč pri zdravniku ali holističnem terapevtu. Za informacije o boleznih po cepljenju proti kovidu si oglejte WCH-jev Vodnik po cepljenju proti kovidu na <https://worldcouncilforhealth.org/resources/a-practical-approach-to-keeping-healthy-after-your-covid-19-jab/>.**

Beljakovinska bodica je prisotna v vseh različicah virusa SARS-CoV-2. V telesu nastaja tudi po cepljenju proti covidu-19. Tudi če niste imeli nobenih simptomov, niste bili pozitivni na covid-19 ali niste imeli neželenih stranskih učinkov po cepljenju, so lahko te beljakovine še vedno prisotne v vašem telesu. Za čiščenje le-teh po cepljenju ali okužbi, zdravniki in holistični terapevti predlagajo nekaj preprostih ukrepov.

Menijo, da lahko čiščenje beljakovinskih bodic iz telesa (v nadaljevanju razstrupljanje beljakovinskih bodic) čim prej po okužbi ali cepljenju, zaščiti pred poškodbami zaradi preostalih beljakovinskih bodic v obtoku.

V tem vodniku za razstrupljanje beljakovinskih bodic bomo obravnavali več ključnih dejavnikov, na katere lahko naravnomo razstrupljanje:

- beljakovinske bodice
- receptorji ACE2
- interleukin 6 (IL-6)
- furin
- serinska proteaza

## Pomembne varnostne informacije pred začetkom razstrupljanja

Prosimo, da se razstrupljanja beljakovinskih bodic ne lotite brez nadzora izbranega zdravnika. Upoštevajte naslednje:

- **Čaj iz borovih iglic, neem, komarček, Andrographis paniculata** - se NE SMEJO uživati med nosečnostjo.
- **Magnezij** - predoziranje je mogoče, pri uživanju liposomskega magnezija pa ga je težje odkriti. Zato uživajte mešanico liposomskega in običajnega magnezija ali samo običajni magnezij.
- **Cink** - če uživate multivitaminske pripravke, ki že vsebujejo cink, prilagodite količino cinka, zaužitega v drugih dodatkih.
- **Natokinaza** - Ne jemljite je, če uporabljate zdravila za redčenje krvi, če ste noseči ali dojite.
- **Vedno upoštevajte pravilne odmerke** - če jemljete multivitaminske pripravke, ne pozabite ustrezno prilagoditi količine posameznih dodatkov (npr. če vaš multivitamin vsebuje 15 mg cinka, morate za to količino zmanjšati vnos dodanega cinka).
- **Šentjanževka** - To zdravilo medsebojno učinkuje s številnimi farmacevtskimi zdravili. Brez nasveta zdravnika ga ne smete jemati, če jemljete druga zdravila.

## Proaktivni in podporni ukrepi

Vsa bolezenska stanja je lažje obvladovati v zgodnjih fazah. Konec koncev je vsekakor bolje, če se zdravstveni krizi popolnoma izognemo, kot da se nanjo odzovemo. Kot pravi pregovor, je **ščepec preventive vreden kilogram zdravljenja**.

**Zdrava prehrana je bistvenega pomena za zdrav imunski sistem.**

## Nasveti

- Spremenite svojo prehrano tako, da zmanjšate uživanje živil, ki stimulirajo vnetje. Priporočljiva je prehrana z nizko vsebnostjo histamina. Izogibajte se predelani hrani in gensko spremenjenim organizmom.
- Živila iz Tabele 1 lahko vključite v vsakodnevno prehrano tudi pred okužbo s covid-19 ali prejemom cepiva proti covid-19, če se tako odločite.
- Intervalno postenje: vključuje časovno razporejanje obrokov na način, pri katerem se izmenjuje čas posta in čas brez posta. Običajno ljudje, ki izvajajo intervalno postenje, zaužijejo vse dnevne kalorije v 6-8 urah. Ta način prehranjevanja se uporablja za spodbujanje avtofagije, ki v osnovi predstavlja proces recikliranja v človeških celicah, kjer

celice razgrajujejo in odstranjujejo komponente. Telo uporablja avtofagijo za odstranjevanje poškodovanih celičnih beljakovin in lahko po okužbi uniči škodljive viruse in bakterije.

- Priporočljivo je vsakodnevno uživanje multivitaminskih dodatkov. Ti, poleg vitamina C in vitamina D3, zagotavljajo osnovno preskrbo z vitaminom A, vitaminom E, jodom, selenom, mikroelementi in drugimi snovmi.
- Toplotna terapija, kot je savna in vroča kopel, velja za dober način razstrupljanja beljakovinskih bodic.

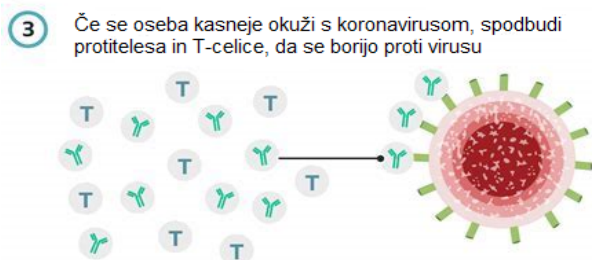
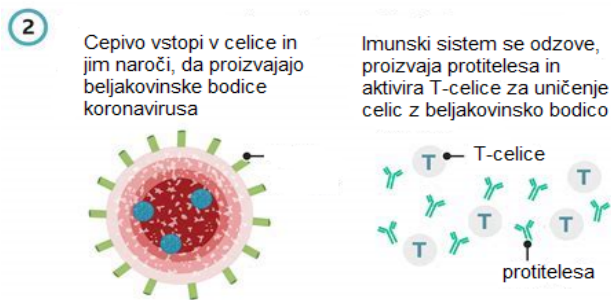
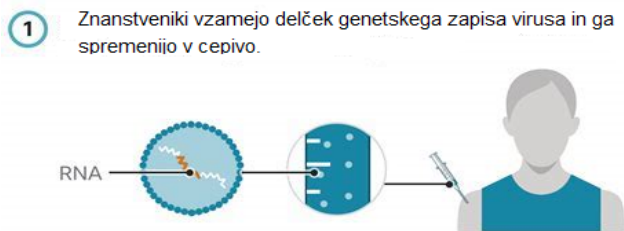
## Kaj je beljakovinska bodica?

Virus SARS-CoV-2 vsebuje beljakovinske bodice na svoji površini. Če ste videli slike koronavirusa, so to sončnim žarkom podobni izrastki na zunanjem obodu virusa.

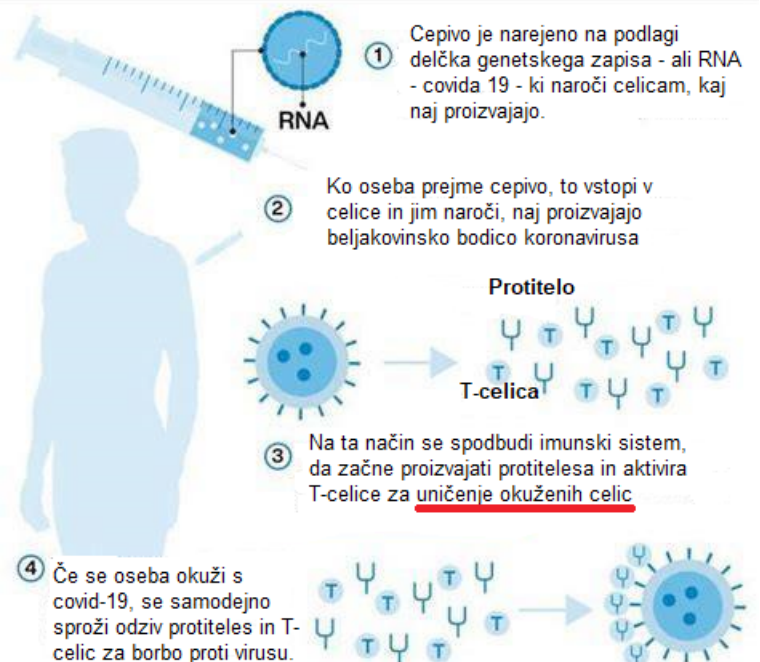
Pri naravni okužbi imajo beljakovinske bodice ključno vlogo pri vstopu virusa v celice vašega telesa. Območje beljakovine, znano kot S2, poveže ovojnico virusa z vašo celično membrano. Območje S2 tudi omogoča, da imunski sistem zlahka zazna beljakovinsko bodico koronavirusa, nato pa tvori protitelesa, ki ciljajo virus in ga vežejo nase.

**Beljakovinske bodice proizvaja tudi vaše telo po cepljenju proti kovidu-19, te pa delujejo podobno, saj se lahko spojijo s celičnimi membranami. Ker jih izdelajo vaše lastne celice, imunski sistem cilja celice lastnega telesa, da bi uničil beljakovinske bodice. Tako lahko odziv imunskega sistema na beljakovinske bodice poškoduje vaše lastne celice.**

### Kako deluje RNA cepivo



### Kako naj bi delovalo RNA cepivo



Vir: Nature

Vir: Nature

BBC

**Pojavljajo se tudi dokazi, da beljakovinska bodica v jedru naših celic poslabša sposobnost celic za popravljanje DNK<sup>1</sup>**

## Zakaj bi morali razmisliti o razstrupljanju beljakovinskih bodic iz telesa?

Beljakovinske bodice, ki pridejo v telo z naravno okužbo ali cepivom proti kovidu, poškodujejo celice našega telesa, zato je pomembno, da ukrepamo in jih čim bolj očistimo iz telesa.

Beljakovinska bodica je zelo strupen del virusa, raziskave pa so ugotovile povezavo med beljakovinskimi bodicami, vnesenimi s cepivom in toksičnim učinkom. Raziskave o delovanju beljakovinske bodice se nadaljujejo.

**Virusne beljakovinske bodice so povezane z neželenimi posledicami**, kot so: krvni strdki, možganska megla (t.j. slabšanje spomina in kognitivnih funkcij), pljučnica in miokarditis. Verjetno je odgovorna za številne neželene učinke cepiva proti kovid-19, ki so obravnavani v Vodniku WCH po cepljenju na <https://worldcouncilforhealth.org/resources/a-practical-approach-to-keeping-healthy-after-your-covid-19-jab/>.

Japonska študija biodistribucije cepiva družbe Pfizer<sup>2</sup> je pokazala, da so delci cepiva v 48 urah po cepljenju potovali v različna tkiva po telesu in niso ostali na mestu vbrizgavanja, visoke koncentracije pa so bile ugotovljene v jetrih, kostnem mozgu in jajčnikih.

Novi dokazi o zasičenosti telesa z beljakovinsko bodico (spikopatiji) kažejo, da se lahko posledice vnetja in strjevanja krvi, pojavijo v vsakem tkivu, v katerem se nabere beljakovinska bodica. Poleg tega so recenzirane študije na miših<sup>3</sup> pokazale, da lahko beljakovinska bodica prestopi krvno-možgansko pregrado. Možno je, da na ta način pri ljudeh lahko povzroči nevrološke poškodbe, če je ne odstranimo iz telesa.

## Kako zmanjšati obremenitev z beljakovinsko bodico

Podpora ljudem z dolgotrajnim kovidom

in boleznimi po cepljenju je novo in nastajajoče področje zdravstvenih raziskav in prakse. Navedeni sezname vsebujejo snovi, ki so lahko koristne. Seznam so sestavili mednarodni zdravniki in holistični terapevti

z različnimi izkušnjami pomoči ljudem, ki okrevajo po bolezni kovid-19 in po cepljenju.

Na srečo obstaja vrsta lahko dosegljivih, naravnih rešitev za zmanjšanje obremenitve telesa z beljakovinsko bodico.

Nekateri "zaviralci vezave beljakovin" zavirajo vezavo beljakovinske bodice na človeške celice, drugi pa jo nevtralizirajo tako, da ne more več povzročati škode človeškim celicam.

**Inhibitorji beljakovinske bodice:** navadna črnoglavka (*Prunella vulgaris*), borove iglice, emodin<sup>4</sup>, neem (*Azadirachta indica*), izvleček regratovih listov, ivermektin

**Nevtralizatorji beljakovinske bodice:** N-acetilcistein (NAC), glutation, čaj iz koromača, čaj iz zvezdastega janeža, čaj iz borovih iglic, šentjanževka, komarček, vitamin C

- dokazano je, da se ivermektin veže na beljakovinsko bodico<sup>5</sup> (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32871846/>), zaradi česar lahko ta izgubi zmožnost vezave na celično membrano.
- Več rastlin, vključno z borovimi iglicami, koromačem, janeževo zvezdo, šentjanževko in listom komarčka vsebuje snov, imenovano šikimska kislina, ki lahko pomaga nevtralizirati beljakovinsko bodico. Šikimska kislina lahko pomaga zmanjšati več škodljivih učinkov beljakovinske bodice in naj bi preprečevala nastajanje krvnih strdkov<sup>6</sup>.
- Redni peroralni odmerki vitamina C so koristni za nevtralizacijo vseh toksinov.

- Čaj iz borovih iglic ima močne antioksidativne učinke in vsebuje visoke koncentracije vitamina C.
- Natokinaza (gl. Tabela 1), encim, pridobljen iz japonske jedi "nato" iz fermentirane soje, je naravna snov, ki lahko s svojimi lastnostmi pripomore k zmanjšanju nastanka krvnih strdkov.

## Kaj je ACE2 receptor?

Receptor ACE2 se nahaja v celični steni, v sluznici pljuč in krvnih žil ter v trombocitih. Na receptorje ACE2 se veže beljakovinska bodica.

Domnevno se velike koncentracije beljakovinske bodice vežejo na naše ACE2 receptorje in tam učinkovito "sedijo" ter blokirajo pravilno delovanje teh receptorjev v različnih tkivih. Motnje v delovanju teh receptorjev so povezane s številnimi škodljivimi učinki zaradi spremenjenega delovanja tkiv.<sup>7</sup>

- Če se beljakovinske bodice vežejo na celično steno in "tam ostanejo", lahko sprožijo napad imunskega sistema na zdrave celice in morda avtoimunske bolezni.
- Beljakovinska bodica se lahko veže tudi na ACE2 receptorje na trombocitih in endotelijskih celicah, ki obdajajo krvne žile, kar lahko povzroča nenormalne krvavitve ali strjevanje krvi, ki so povezane s trombotično trombocitopenijo, povzročeno s cepljenjem (VITT).<sup>8</sup>

## Kako razstrupiti ACE2 receptorje

Snovi, ki naravno ščitijo receptorje ACE2:

- ivermektin
- hidroksiklorokin (s cinkom)
- kvercetin (s cinkom)
- fisetin

Dokazi kažejo, da vezava ivermektina na receptor ACE2 preprečuje, da bi se namesto njega nanj vezala beljakovinska bodica.<sup>9</sup>

## Kaj je interlevkin-6?

Interlevkin 6 ali IL-6 je v prvi vrsti pro-vnetna citokinska beljakovina. To pomeni, da ga telo naravno proizvede kot odgovor na okužbo ali poškodbo tkiva oz. sproži vnetni odziv.

## Zakaj ciljati na IL-6?

Nekatere naravne snovi pomagajo pri procesu razstrupljanja po cepljenju tako, da delujejo proti interleukinu 6.

Znanstveni dokazi kažejo, da je raven citokinov, kot je IL-6, pri osebah, okuženih z virusom kovid, v primerjavi z neokuženimi osebami, veliko višja.

IL-6 se uporablja kot biološki marker napredovanja okužbe s kovidnim virusom.<sup>10</sup> Povečane ravni IL-6 so bile ugotovljene pri bolnikih z motnjami v delovanju dihal.<sup>11</sup> Metaanaliza je pokazala

zanesljivo povezavo med ravnmi IL-6 in resnostjo kovidne bolezni.<sup>12</sup> Ravni IL-6 so bile obratno sorazmerne s številom T-celic pri bolnikih v enotah intenzivne terapije.<sup>13</sup>

Provnetni citokini, kot je IL-6, se **izražajo tudi po cepljenju** in študije kažejo, da lahko pridejo v možgane.<sup>14</sup>

Svetovna zdravstvena organizacija je zaviralce IL-6 priporočila za hude primere kovida, za katere je navedla, da so reševali življenja.<sup>15</sup>

## Kako se razstrupiti od IL-6

Z uporabo spodaj navedenih naravnih snovi, vključno z nekaterimi osnovnimi protivnetnimi prehranskimi dopolnili, lahko z zaviranjem delovanja IL-6 preprečimo njegove škodljive učinke.

**Zaviralci IL-6 (protivnetne snovi):** indijska bosvelija (*Bosvelia serrata*) in izvleček regratovih listov

**Drugi zaviralci IL-6:** črna kumina (*Nigella sativa*), kurkumin, ribje olje in druge maščobne kisline, cimet, fisetin (flavonoid), apigenin, kvercetin (flavonoid), resveratrol, luteolin, vitamin D3 (z vitaminom K2), cink, magnezij, jasminov čaj, začimbe, lovorjev list, črni poper, muškadni orešček in žajbelj

- Pri protivirusnem zdravljenju se uporablja več naravnih snovi rastlinskega izvora. Rastlinsko barvilo kvercetin ima širok spekter protivnetnih in protivirusnih učinkov.
- Cink deluje kot močan antioksidant,<sup>16</sup> ki ščiti telo pred oksidativnim stresom, procesom, povezanim s poškodbami DNK, prekomernimi vnetji in drugimi škodljivimi učinki.<sup>17</sup>

## Kaj je furin?

Furin je encim, ki cepi beljakovine in jih biološko aktivira.

## Zakaj je potrebno ciljati furin?

Dokazano je, da furin odcepi beljakovinsko bodico in tako omogoči virusu vstop v človeške celice. Na kovidni beljakovinski bodici je mesto za cepitev furina,<sup>18</sup> zaradi česar naj bi bil virus bolj kužen in prenosljiv.

Zaviralci furina delujejo tako, da preprečujejo cepitev beljakovinske bodice.<sup>19</sup>

## Kako očistiti furin iz telesa

Snovi, ki naravno zavirajo furin:

- rutin
- limonen
- baikalein
- hesperidin

## Kaj je serinska proteaza?

Serinska proteaza je encim.

## Zakaj ciljati serinsko proteazo?

Z zaviranjem serinske proteaze lahko preprečimo aktivacijo beljakovinske bodice in zmanjšamo vstop virusa v celice ter tako zmanjšamo stopnjo in resnost okužbe.

## Kako očistiti serinsko proteazo iz telesa

Snovi, ki naravno zavirajo serinsko proteazo in lahko pomagajo zmanjšati ravni beljakovinske bodice v telesu:

- zeleni čaj
- krompirjevi gomolji
- modrozeleni alge
- soja
- N-acetil cistein (NAC)
- bosvelija

## Kaj jemati? Koliko jemati? Od kod prihaja? Kje dobiti?

Tabela 1. Zdravila in prehranski dodatki za uporabo

Učinkovina	Naravni vir	Kje dobiti	Priporočeni odmeki
<b>Ivermektin</b>	Bakterije v zemlji (avermektin)	Na recept	0,4 mg/kg tedensko 4 tedne  Če imate simptome kovid, glejte protokol FLCCC I-Recover <sup>20</sup>  *Pred uporabo preverite navodila za uporabo, da ugotovite, ali obstajajo kontraindikacije
<b>Hidroksiklorokin</b>		Na recept	200 mg tedensko 4 tedne  *Pred uporabo preverite navodila za uporabo, da ugotovite, ali obstajajo kontraindikacije
<b>Vitamin C</b>	Citrusi (npr. pomaranče) in zelenjava (brokoli, cvetača, brstični ohrovt)	Kot dopolnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopolnili, splet	6-12 g dnevno (enakomerno razdeljeno med natrijev askorbat (nekaj gramov), liposomalni vitamin C (3-6 g) in askorbil palmitat (1-3 g))

<b>Prunella Vulgaris</b> (navadna črnoglavka, splošno znana kot zdravilna rastlina)	Zdravilna rastlina	Kot dopnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopnili, splet	207 ml dnevno (7 unč)
<b>Borove iglice</b>	Bor	Kot dopnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopnili, splet	Uživajte čaj 3 x dnevno (zaužijte tudi olje/smolo, ki se nabira v čaju)
<b>Neem</b>	Neemovo drevo	Kot dopnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopnili, splet	Jemati v skladu z navodili zdravnika ali navodili za pripravo
<b>Izvleček regratovih listov</b>	Rastlina regrat	Kot dopnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopnili, splet	Tinktura po navodilih zdravnika ali navodilih za pripravo
<b>N-acetil cistein (NAC)</b>	Hrana z visoko vsebnostjo beljakovin (fižol, leča, špinača, banane, losos, tuna)	Kot dopnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopnili, splet	Do 1200 mg na dan <sup>21</sup> (v deljenih odmerkih)
<b>Koromačev čaj</b>	Rastlina koromač	Kot dopnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopnili, splet	Brez zgornje meje. Začnite z eno skodelico in spremljajte odziv telesa.
<b>Zvezdasti janež - čaj</b>	Kitajsko zimzeleno drevo (Illicium verum)	Kot dopnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopnili, splet	Brez zgornje meje. Začnite z eno skodelico in spremljajte odziv telesa.
<b>Šentjanževka</b>	Rastlina šentjanževka	Kot dopnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopnili, splet	Po navodilih na dopnilu
<b>List navadnega komarčka</b>	rod rastlin Symphytum	Kot dopnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne,	Po navodilih na dopnilu



		trgovine s prehranskimi dopolnili, splet	
<b>Natokinaza</b>	Nato (japonska soja)	Kot dopolnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopolnili, splet	Po navodilih na dopolnilu
<b>Bosvelija</b>	Drevo Boswellia serrata	Kot dopolnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopolnili, splet	Kot je navedeno na embalaži
<b>Črna kumina (Nigella Sativa)</b>	Rastlina iz družine metuljnic	Trgovine z živili, trgovine z zdravo prehrano	
<b>Kurkumin</b>	Kurkuma	Trgovine z živili, trgovine z zdravo prehrano	
<b>Ribje olje</b>	Ribe z veliko maščob	Trgovine z živili, trgovine z zdravo prehrano	Do 2000 mg na dan
<b>Cimet</b>	skorja drevesa Cinnamomum	Trgovine z živili	
<b>Fisetin (flavonoid)</b>	Sadje: jagode, jabolka, mango Zelenjava: čebula, orehi, vino	Kot dopolnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopolnili, splet	Do 100 mg na dan (uživajte z maščobami)
<b>Apigenin</b>	Sadje, zelenjava in zelišča peteršilj, kamilica, vinska špinača, zelena, artičoke, origano	Kot dopolnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopolnili, splet	50 mg na dan
<b>Kvercetin (flavonoid)</b>	Citrusi, čebula, peteršilj, rdeče vino	Kot dopolnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopolnili, splet	Do 500 mg dvakrat na dan, <sup>22</sup> uživajte s cinkom
<b>Resveratrol</b>	Arašidi, grozdje, vino, borovnice, kakao	Kot dopolnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopolnili, splet	Do 1500 mg dnevno do 3 mesece

<b>Luteolin</b>	Zelenjava: zelena, peteršilj, čebulni listi Sadje: jabolčne lupine, cvetovi krizantem	Kot dopnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopnili, splet	100-300 mg dnevno <sup>23</sup> (priporočila proizvajalca)
<b>Vitamin D3</b>	Maščobne ribe, olje iz ribjih jeter	Kot dopnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopnili, splet	5000-10.000 IE dnevno
<b>Vitamin K</b>	Zelena listnata zelenjava	Kot dopnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopnili, splet	90-120 mg dnevno (90 za ženske, 120 za moške)
<b>Cink</b>	Rdeče meso, perutnina, ostrige, polnozrnata žita, mlečni izdelki	Kot dopnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopnili, splet	11-40 mg dnevno
<b>Magnezij</b>	Zelenjava, polnozrnata živila, oreški	Kot dopnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopnili, splet	Do 350 mg dnevno
<b>Jasminov čaj</b>	Listi navadnega jasmina ali rastline Sampaguita	Kot dopnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopnili, splet	Do 8 skodelic na dan
<b>Začimbe</b>			
<b>Lovorjevi listi</b>	Lovorjev grm	Trgovina z živili	
<b>Črni poper</b>	Piper nigrum (rastlina)	Trgovina z živili	
<b>Muškatni orešček</b>	Seme drevesa Myristica fragrans	Trgovina z živili	
<b>Žajbelj</b>	Rastlina Salvia officinalis	Trgovina z živili	
<b>Rutin</b>	Ajda, šparglji, marelice, češnje, črni čaj, zeleni čaj, bezgov čaj	Kot dopnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopnili, splet	500-4000 mg dnevno (pred večjimi odmerki se posvetujte z zdravnikom)

<b>Limonen</b>	lupina agrumov, kot so limone, pomaranče in limete	Kot dopnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopnili, splet	Do 2000 mg dnevno
<b>Baikalein</b>	Bajkalska čeladnica	Kot dopnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopnili, splet	100-2800 mg dnevno <sup>24</sup>
<b>Hesperidin</b>	Citrusi	Kot dopnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopnili, splet	Do 150 mg dvakrat na dan
<b>Zeleni čaj</b>	listi rastline Camellia sinensis	Trgovina z živili	Do 8 skodelic čaja na dan ali po navodilih na dopnilu
<b>Krompirjevi gomolji</b>	Krompir	Trgovina z živili	
<b>Modrozelenne alge</b>	Cianobakterije	Kot dopnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopnili, splet	1-10 gramov dnevno
<b>Andrographis Paniculata</b>	Vrsta justicije (green chiretta)	Kot dopnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopnili, splet	400 mg x 2 dnevno *preverite morebitna nasprotja
<b>Izvleček pegastega badlja</b>	Silimarin	Kot dopnilo: trgovine z zdravo prehrano, lekarne, trgovine s prehranskimi dopnili, splet	200 mg x 3 na dan
<b>Soja (ekološka)</b>	Soja	Trgovina z živili, trgovine z zdravo prehrano	

Večina teh izdelkov je dostopna v lokalnih trgovinah z živili ali kot prehranska dopolnila v trgovinah z zdravo prehrano.

Opomba: Ta seznam ni popoln, predlagane so bile tudi druge učinkovine, kot sta serapeptaza in olje CBD. World Council for Health bo še naprej posodabljal ta dokument o razstrupljanju bodičastih beljakovin iz telesa, ko se bodo pojavile nove informacije.

Nekateri holistični terapevt priporočajo tudi snovi za čiščenje telesa od kovin po cepljenju, kot sta zeolit in aktivno oglje. World Council for Health bo pravočasno pripravil smernice za čiščenje kovin iz telesa.

Deset najpomembnejših sestavin za čiščenje beljakovinske bodice iz telesa:

- vitamin D
- vitamin C
- NAC (N-acetilcistein)
- ivermektin
- seme črne kumine
- kvercetin
- cink
- magnezij
- kurkumin
- izvleček pegastega badlja

Za več informacij in posebne protokole je na voljo nekaj spletnih strani, ki vam bodo morda zanimive:

[www.caringhcws.co.za](http://www.caringhcws.co.za)

[www.drlessenich.com](http://www.drlessenich.com)

Kliknite na <https://covid-detox.wewillnotcomply.world/documents/Caring-HCW-Coalition-Post-Jab-Detox-Supplements-Guide.pdf>, če želite prenesti vodnik v formatu PDF, ki ga je pripravila Koalicija za zdravstvene delavce, ki jim je mar (Caring Healthcare Workers Coalition).

- 1 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34696485/>
- 2 <https://rightsfreedom.wordpress.com/2021/06/03/confidential-pfizer-research-document/>
- 3 <https://www.nature.com/articles/s41593-020-00771-8>
- 4 kem. 1,3,8-trihydroxy-6-methyl-anthraquinone ali 1,3,8-trihydroxy-6-methylemodin ali 3',4',5',7-tetrahydroxyflavone; emodin je polifenol, ki ga najdemo v koreninah, listih in lubju več rastlin vključno z aloe vero (*Aloe barbadensis*), kaskari (*Rhamnus pushiana*), rabarbaro (*Rheum officinale*), senno (*Cassia angustifolia*), mnogocvetnim poligonom, poligonom cuspidatum, *Psychotria camponutans*, *Radix et Rhizoma Rhei*, *Rheum palmatum*, *Stephania dinklagei* in *Ventilago madraspatana*
- 5 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32871846/>
- 6 <https://pubs.rsc.org/en/content/articlelanding/2016/fo/c6fo00927a>
- 7 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33275540/>
- 8 <https://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2021/04/01/01/42/vaccine-induced-thrombotic-thrombocytopenia-vitt-and-covid-19-vaccines>
- 9 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32871846/>
- 10 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7129451/>
- 11 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7233239/>
- 12 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7530350/>
- 13 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7205903/>
- 14 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16877115/>
- 15 <https://www.who.int/news/item/06-07-2021-who-recommends-life-saving-interleukin-6-receptor-blockers-for-covid-19-and-urges-producers-to-join-efforts-to-rapidly-increase-access>
- 16 <https://www.researchgate.net/publication/334492528> The Role of Zinc in Antiviral Immunity
- 17 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8005963/>
- 18 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7114094/>
- 19 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211124720312432>
- 20 <https://covid19criticalcare.com/treatment-protocols/i-recover/>
- 21 <https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-1018/n-acetyl-cysteine-nac>
- 22 <https://www.medicalnewstoday.com/articles/324170>
- 23 <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnins.2015.00225/full>
- 24 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25219601/>