SE SOIGNER du « COVID LONG » ou Effets Indésirables post « vaccination Covid19 »

Sources : IMA[1], ReinfoCovid France, Dr Mc Cullough, Dr Makis, Dr Group, Soigner heureux[2], World Council for Health[3], Dr Jean-Marc Sabatier[4]

Ce protocole contient des conseils généraux et ne saurait se substituer à un avis médical.

Il sera à adapter à vos symptômes avec l'aide de votre praticien de santé.

Faire doser dans le sang : ANA (anti-corps antinucléaires), anti-corps Sars-Cov-2 anti-Spike (indicateur de la charge en Spike résiduelle : taux élevés = production ou/persistance plus importante), D-dimères, NFS + plaquettes, CRP, troponine haute sensibilité, NT-pro-BNP, galectine-3, Vit D, Homocystéine, etc.

Protocole « I Recover » selon l'Independent Medical Alliance IMA (ex FLCCC)[5] :

- **Jeûnes et jeûnes intermittents** *(+++ activation de l'autophagie pour éliminer la Protéine Spike)*[6]
- **Activité physique modérée à douce** *(éviter les exercices physiques trop intenses)*, **exposition douce au soleil**
- **Ivermectine** : *0.2-0.3mg/kg jour pendant 2 à 3 semaines. Si pas d'amélioration stopper. Si amélioration, tester durant 10 jours une dose de 0.6mg/kg. Si amélioration, continuer à 0.6mg sinon diminuer à 0.3mg/kg/jour. Maintenir ce dosage journalier pendant 2 mois puis diminuer progressivement.*
- **L Arginine** (1.5-2g 2 fois/j) + **Vit C** (1g 2 à 3 x/j), **LDN** (low dose Naltrexone), **Nattokinase** (100-200mg) + **bromélaïne** (500mg 1x/j) + **NAC** (600mg 2x/j), **Nigelle** (200-500mg 2x/j), **Resvératrol** (400-500mg/j), **probiotiques...**
- **Mélatonine** : *2 à 6 mg/j selon tolérance (selon IMA)*
- **Aspirine :** *81 mg/j*
- Traitement de l'activation des macrophages (SAMA) avec des **antihistaminiques**

En Seconde ligne : **bleu de méthylène** (10 à 30mg/j), **Magnésium** (100-200mg/j), **Vit D3+K2**, **EPA-DHA**.....

Compléments Alimentaires conseillés (sur 3 à 6 mois) :

- Vitamine D3 : 5000 UI/j (ou plus selon taux sanguin = taux idéal entre 60 et 80 ng/ml)
« VITAMINE D3 2000 UI » de COPMED (1 pulvérisation = 2000UI) soit 2 à 3 pulv/j tous les matins
ou « D3 Biane » de Pileje en spray (1 pulv = 1000UI) soit 5 pulvérisations tous les matins
+ Vit K2MK7 (100 à 200mcg/j) : « Unibiane Vitamine K2 Ménoquinone-7 » Pileje = 8 gouttes/j à 15 gouttes/j

- Zinc : 30 mg/j : *2 gélules matin : « Zinc » de NHCO ou « Zinc Liposomé » de Biocyte ou « FORZINC » de Pileje ou 2 ampoules de « Zinc Granions »*

- NAC (N-Acétyl Cystéine) : 1200 à 1500mg/j – 30 minutes avant repas
« NAC » de Supersmart (1 gél = 600mg) soit 1 gél matin et soir ou « NAC » de Vitall+ (1 gél = 280mg) soit 2 gél matin et soir

- Vit C liposomée : 1000mg 2 à 3 fois/j : *« Vit C Liposomée » de Biocyte (2 gel = 1 gramme) soit 2 gél 2x/j*

- EPA/DHA : 2 à 4 grammes/j *(commencer par 1g/j et augmenter progressivement à 4g/j)*
« EPA-DHA ULTRA CONCENTRE » de COPMED : ½ à 1 cuil à café/j (5ml)
OU « Oméga biane EPA » de Pileje : 3 à 6 gélules/j

[1] https://imahealth.org/treatment-protocols/
[2] https://www.ah-si.org/protocole-conseils-pour-optimiser-votre-sante/
[3] https://worldcouncilforhealth.org/resources/spike-protein-detox-guide/
[4] Livre « Covid long et effets indésirables du vaccin » du Dr Jean-Marc Sabatier
[5] https://imahealth.org/wp-content/uploads/2023/02/I-RECOVER-Post-Vaccine-2024-03-01.pdf
https://imahealth.org/wp-content/uploads/2023/02/I-RECOVER-Post-Vaccine-Summary-2024-02-01.pdf
[6] https://imahealth.org/protocol/eat-well-guide-to-fasting-and-healthy-eating/

- Multi-Vitamines avec Vit B (soutien méthylation avec B9 et B12 méthylées)
« Bi-Orthox » de Nutergia : 1 gel matin et midi OU « Ergytonic Multicébé » de Nutergia : 1 gel matin et midi

- Magnésium (300 à 400mg/j)
« Ergymag » de Nutergia : 3 gélules/j (femme) – 4 gélules/j (homme)
ou « Formag stick adulte orodispersible » de Pileje : 1 stick/j sous la langue

- Sélénium (150 à 200mcg/j)
«Sélénium» de Vitall+ (1 gél = 100mcg soit 2 gél/j) ou ampoule Granions (1 ampoule de 150mcg/j)

- Iode (400mcg/j)
Unibiane Iode de Pileje (1c = 150mcg soit 3 gélules/j) ou iode en liquide Dr Jacobs – Prolinéa (3 gttes/j)

- Autres soutiens au SRA (Système Rénine Angiotensine - Dr Jean-Marc Sabatier) : **Phycocyanine** (Prolinéa), **Vit A** (10 000UI/j), **L-Taurine** (1g/j)

<u>En prévention des effets secondaires post "vaccin Covid" : Cancers et problèmes cardio-vasculaires selon l'IMA</u> [7] :

- ***Nattokinase*** *(agent fibrinolytique + dégradation Spike) : 100 à 200mg (2000 à 4000FU) 2x/j hors repas*
- ***Resvératrol*** *: 500mg/jour (« Unibiane resvératrol » de Pileje = 2 comprimés/j)*
- ***Aspirine*** *(antiplaquettaire) : 81 mg/j*
- ***Magnésium*** *: commencer par 100mg et augmenter à 400mg pour homme et 300mg pour femme*
- ***EPA-DHA*** *: 2 à 4 grammes/j*
- ***CoQ10*** *: 200 à 400mg/j (« Microbiane Q10 Age protect » de Pileje : 2 à 4 c/j ou « Ubiquinol 100 » de Copmed (2 à 4/j)) – relance mitochondries (fatigue)*
- ***Mélatonine*** *(action prolongée) : 3 à 10mg au coucher (action sur cytokines inflammatoires)*
- ***« BromAc »*** *=>* ***Bromélaïne*** *: 500mg hors repas 1x/j (« Bromélaïne 5000 » de Copmed)* ***+ NAC*** *= 600mg 2x/j*
- ***Berbérine*** *: 500 à 600mg 2x/j*
- ***Anticoagulants*** *si besoin et sous supervision médicale*

<u>Protocole du Dr Mc Cullough[8] : 3 à 12 mois</u>

- ***Bromélaïne :*** *500mg 1 fois/j hors repas (enzyme protéolytique, anti-inflammatoire, anticoagulant + destruction Spike)* ***+ NAC*** *600mg 2 fois/j (à prendre ensemble = « BromAc »)*
- ***Nattokinase :*** *2000FU 100mg 2x jour hors repas (enzyme protéolytique, thrombolytique, anti-athérosclérose + destruction Spike)*
- ***Curcumine :*** *500mg 2 fois/j aux repas (antiviral, ACE2, anti-inflammatoire, anti-fibrinolytique) : « Supersmart Natural Curcuma 500mg » (1 gélule matin et soir au repas)*
- *En présence d'anti-corps antinucléaires (ANA positifs), le Dr Mc Cullough recommande l'ajout de* ***Hydroxychloroquine*** *200mg 2 fois/j aux repas (= Plaquénil) sous supervision médicale.*
- *Si symptômes neurologiques (brouillard mental), il ajoute des patchs de nicotine (7mg/j) : Protection des récepteurs nicotiniques de l'acétylcholine cibles de la Spike sous forme de patch (Dr Bryan Ardis, Dr Klinghardt) = Commencer par 2mg/j > prendre un patch de 24H de 7mg, le couper en 2 ou patch de 14mg et le couper en 6. Tester réaction à 3,5mg pendant quelques jours et augmenter progressivement à 7mg, ensuite 10,5 mg. Entre 7 et 14mg en général suffisant pendant plusieurs mois si besoin et selon les symptômes - En prévention = 2 mg/j*

<u>Autres thérapeutiques possibles selon symptômes :</u>
Quercétine 250mg à 500mg 2x/j (récepteurs ACE2 + antagoniste IL-6, modulateur mastocytes (SAMA, intolérance histamine), neuro-inflammation + ionophore du Zinc), artémisia annua, oligo-éléments, chardon-marie (foie), binders (charbon, argile), huile de nigelle (histamine) (1cc/j), Vit E, enzymes spécifique herpès : lysine : 1.5 – 2 g/j)), PEA si douleurs, Choline ou bétaine (600mg/j pour méthylation), sulforaphane (500mcg à 1g 2x/j), phytos (andographis paniculata, neem, boswellia serrata, ashwagandha, réglisse, mucuna pruriens, graines de fenouil, scutellaire, astragale, gingko biloba, menthe, millepertuis, safran, peau de grenade, feuilles de consoude), urothérapie (Dr Group), thérapies à l'oxygène (ozone, CDS-MMS (Dr Andréas Kalcker), béta-glucanes 200-500mg/j (infections fongiques), bains au sel d'Epsom, protection ondes et nanotechnologie : or colloïdal, iode et C60, détox métaux-lourds (charbon actif, acide fulvique et humique, chlorella + TM ail des ours + TM coriandre, EDTA), soins énergétiques, …

[7] https://imahealth.org/wp-content/uploads/2023/02/I-PREVENT-Vaccine-Injury-Summary-2023-02-28.pdf
https://imahealth.org/wp-content/uploads/2023/02/I-PREVENT-Vaccine-Injury-Protocol-2023-04-19.pdf
[8] https://jpands.org/vol28no3/mccullough.pdf

Plantes en tisane ou décoction (au choix selon symptômes) : 3 tasses / j

- **Pissenlit (**Taraxacum off.) *antagoniste de la protéine Spike et de l'IL-6 : 1 cuil à café de racines sèches hachées dans 1 litre d'eau à bouillir à feu doux pendant 5 à 10 minutes – Feuilles sèches en infusion : 1 cuil à café par tasse d'eau très chaude pendant 10 - 15 minutes – Feuilles fraiches : 1 poignée de plante pour 1 litre d'eau (10-15 minutes)*
- **Anis étoilé-badiane** (Illicium Verum) *neutraliseur de la protéine Spike : 1 à 2 anis étoilé pour une tasse d'eau. Faire bouillir 3 minutes, éteindre le feu, couvrir et laisser infuser 8 à 10 minutes*
- **Mitché** (Plectranthus Parviflorus) : *en décoction (1 poignée de feuilles/tiges dans 1 litre d'eau, faire bouillir à feu doux pendant 10 minutes) ou mettre une poignée de feuilles/tiges dans eau chaude, laisser infuser, ensuite presser avec les mains le mitché dans l'eau pour extraire le jus des feuilles*
- **Desmodium** (plante « amoureux ») : *10 g feuille (= 1 cuil à soupe) pour 1 litre d'eau - en décoction 15 minutes*
- **Herbe à aiguilles** (Bidens Pilosa) : *20 g plante entière (feuilles, tiges, racines) pour 1 litre d'eau ou 1 cuil à soupe par tasse - en décoction 5 minutes*
- **Herbe à verrue / Malnommé** (Euphorbia Hirta) : *en décoction (1 à 2 cuil à soupe de plante dans 1 litre d'eau, faire bouillir à feu doux pendant 5 minutes)*
- **Feuilles de papayer** (Carica Papaya) : *faire bouillir 4 cuil à café de feuilles avec 3 tasses d'eau, réduire à feu doux jusqu'à atteindre le volume d'une tasse*
- **Feuilles de corossol** (Annona Muricata) : *faire bouillir 3 feuilles matures avec 3 tasses d'eau, réduire à feu doux jusqu'à atteindre le volume d'une tasse*
- **Jus de Noni** (Morinda Citrifolia) : *30ml/jour (2CS)*
- **Moringa** (Moringa Oleifera) **:** *1 cuil/soupe de feuilles fraîches dans 1 tasse d'eau en infusion 15 min*

Autres conseils ----------

1. Hydratation et Alimentation

- Hydratation : 1,5 à 2 litres d'eau filtrée/j (à température ambiante – éviter les boissons glacées), eau de coco
- Alimentation bio vivante à IG bas et riche en légumes verts riches en souffre et crucifères (ail, oignons, choux, radis, wasabi, moutarde, choux de Chine, navet, roquette, cresson, kale, ...), herbes sauvages (laiterons, pissenlit...), fruits, en bonnes graisses bio (olive, coco, lin), en protéines de qualité (animales plein-air et végétales), bons féculents locaux (patates douces, ignames, taros, courges), antioxydants (thé vert, curcuma, gingembre, graines de nigelle, cannelle, grenade, ...).

Réduire car immunosuppresseurs : aliments à index glycémique élevé (sucre, sodas, jus de fruits, pain blanc, riz blanc, gâteaux, pomme de terre, farines, ...), alimentation industrielle, huiles raffinées, sel raffiné, ...

- Importance du microbiote (système immunitaire) : fibres, légumes verts, préparations lacto-fermentées

On pourra conseiller, selon les symptômes, une alimentation pauvre en Histamine durant quelques semaines.

2. *Soleil, exercices physiques et transpiration + gestion du stress :*

- Exposition douce à la lumière et au soleil (synthèse Vit D)
- Importance de l'exercice physique (doux à modéré) : marches dans la nature, Tai chi, Yoga, Pilate, étirements, nage (mer)
- Importance de la transpiration : sauna, hammam, bains chauds ou hyperthermiques, bains aux sels d'Epsom
- Gestion du stress : respiration pleine conscience, cohérence cardiaque, massages, méditation, relaxation
- Earthing : 3 fois/semaine 30 minutes minimum (marcher pieds nus dans l'herbe ou le sable) + sylvothérapie
- Relations sociales : rire, être entouré et soutenu par des personnes bienveillantes et aimantes
- Limiter toutes les sources de stress (télévision, réseaux sociaux, …)

3. Sommeil :

Mettre son corps au repos et dormir 7-8 heures minimum par nuit

4. Ondes électromagnétiques :

Éteindre le wifi et les téléphones pour dormir - Éviter les écrans 2 heures avant le coucher
Eviter la nourriture réchauffée ou cuite au four à micro-ondes