

SE SOIGNER du « COVID LONG » ou Effets Indésirables post-injections

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.

Sources : FLCCC Alliance¹, ReinfoCovid France, Soigner heureux², World Council for Health³,

Protocole :

« Ivermectine », Corticothérapie, etc. (Cf. FLCCC Alliance) – Sur prescription médicale
Mélatonine (sur prescription médicale en NC = « Circadin ») : 2 à 6 mg/j selon tolérance (selon FLCCC)
Aspirine (selon FLCCC)

Compléments Alimentaires (sur 3 à 6 mois) -----

1- Vitamine D3 : 5000 à 10 000 UI/j (selon taux sanguin = idéal entre 60 et 80 ng/ml)

« VITAMINE D3 2000 UI » de COPMED (1 pulvérisation = 2000UI) soit 3 à 5 pulv/j tous les matins
ou « D3 Biane » de Pileje en spray (1 pulv = 1000UI) soit 5 à 10 pulvérisations tous les matins

2- Zinc : 30 mg/j

2 gélules matin : « RUBOZINC » ou « Zinc NHCO » ou « Zinc BIOCYTE » ou « FORZINC » de Pileje
ou 2 ampoules de « Zinc Granions »

3- NAC (N-Acétyl Cystéine) : 600 à 1200mg/j – 30 minutes avant repas

« Fluimicyl » (dosé à 600mg) = 1 sachet matin et/ou soir
ou « Mucomyst » ou « Exomuc » (dosé à 200mg) : 3 sachets 1 à 2 fois par jour (matin et soir)
ou « NAC » de Supersmart (1 gél = 600mg) soit 1 gél matin et/ou soir
ou « NAC » de Vitall+ (1 gél = 280mg soit 1 à 2 gél 2x/j)
OU « NAC » en poudre (Bionéo) : 3 à 6 dosettes de 100mg 2x/j

4- Vit C : 500mg 2 fois par jour

« Vit C Liposomée » de Biocyte (1 gel = 500mg) soit 1 gélule 2x/j
ou « Vit C en poudre » Bionéo = 1 dosette = 180mg = 3 dosettes 2x/jour

5- EPA/DHA : 4 grammes/j

« EPA-DHA ULTRA CONCENTRE » de COPMED : 1 cuil à café/j (5ml)
OU « Omégabiane EPA » de Pileje : 6 gélules/j

¹ https://covid19criticalcare.com/wp-content/uploads/2022/07/FLCCC_Alliance-I-RECOVER-Protocol-Post-Management-Protocol-for-Long-Haul-COVID-19-Syndrome.pdf
https://covid19criticalcare.com/wp-content/uploads/2021/07/FLCCC_Alliance-I-RECOVER-Post-COVID19-Protocol-Francais-French.pdf

² <https://www.ah-si.org/protocole-conseils-pour-optimiser-votre-sante/>

³ <https://worldcouncilforhealth.org/resources/spike-protein-detox-guide/>

6- Multi-Vitamines (soutien méthylation avec B9 et B12 méthylées)

« Bi-Orthox » de Nutergia : 1 gel matin et midi OU « Ergycébé » de Nutergia : 1 gel matin et midi

7- D'autres conseils possibles en fonction de votre état de santé :

Jeûnes, jeûnes intermittents, soins énergétiques, urothérapie (Dr Group)

Autres compléments possibles selon symptômes : Pissenlit, Chardon-marie (foie), CDS-MMS (Dr Andréas Kalcker), Curcuma si inflammation, Quercétine (modulateur mastocytes et neuro-inflammation : 250mg à 500mg 2x/j), PEA si douleur, huile de nigelle (1cc/j), CDP Choline (brouillard mental), Zéolite, Acide fulvique et humique, Sélénium (max 200-220mcg/j), Magnésium (500mg/j), Vit K2 (90-120mcg/j - 90 pour femme, 120 pour homme), Resveratrol (200mg à 500mg 2x/j), COQ10 si fatigue, bétaine (600mg/j pour méthylation), enzymes anti-inflammatoires et préventif caillots sanguins (hors repas) : serrapeptase (60 à 120 000UI/j) et nattokinase (2000 à 4000UI /j), enzymes spécifique herpès : lysine : 1.5 – 2 g/j), iode, sulforaphane (500mcg à 1g 2x/j), phytos : graines de fenouil, anis étoilé, scutellaire, astragale, gingko, menthe, millepertuis, feuilles de consoude

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

- **Pissenlit** (Taraxacum off.) : 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 fraîches : 1 poignée de plante pour 1 litre d'eau (10-15 minutes)
- **Mitché** (Plectranthus Parviflorus) : en décoction (1 poignée de feuilles/tiges dans 1 litre d'eau, faire bouillir à feu doux pendant 10 minutes)
- **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
- **Noni** (Morinda Citrifolia) : 30ml/jour
- **Moringa** (Moringa Oleifera) : 1 cuil/soupe de feuilles fraîches dans 1 tasse d'eau en infusion 15 minutes
- **Anis étoilé-badiane** (Illicium Verum) : 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

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 vivante riche en légumes verts et crucifères (choux, radis, choux de Chine, navet, roquette, cresson...), herbes sauvages (laiterons, pissenlit...), fruits, bonnes graisses bio (olive, coco, lin ou chanvre ou colza), 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, pain blanc, riz blanc, gâteaux,

pomme de terre, ...), alimentation industrielle, huiles raffinées, sel raffiné...

- Importance du microbiote (système immunitaire) : kéfir de fruit, préparations lacto-fermentées, probiotiques.
On pourra conseiller, selon les symptômes, une alimentation pauvre en Histamine durant quelques semaines

2. Exercices physiques et transpiration + gestion du stress

- Importance de l'exercice physique (doux à modéré) pour élimination et de la transpiration : sauna, hammam, bains chauds ou hyperthermiques, bains aux sels d'Epsom, bains dérivatifs

- Gestion du stress : respiration pleine conscience, cohérence cardiaque, massages, méditation

- 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, ...)

- Tai chi, Yoga

3. Sommeil :

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

Je limite les écrans surtout avant d'aller me coucher, et je respecte mes cycles de sommeil ainsi que mes heures de sommeil en fonction de mon âge et mon activité physique

4. Ondes électromagnétiques :

Éteindre le wifi et les téléphones pour dormir

Éviter la nourriture réchauffée ou cuite au four à micro-ondes

Éviter les écrans 2 heures avant le coucher