

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

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 Alliance<sup>1</sup>, ReinfoCovid France, Soigner heureux<sup>2</sup>, World Council for Health<sup>3</sup>

## Protocole selon FLCCC et Dr Ardis :

- Jeûnes et jeûnes intermittents (activation de l'autophagie pour éliminer la P spike)<sup>4</sup> + Activité physique modérée à douce (éviter le cardio ou les exercices trop intenses)
- Ivermectine (0.2-0.3mg/kg/j à 0.6mg/j – pendant 2 mois selon résultats - selon FLCCC) - Sur prescription médicale
- Mélatonine (sur prescription médicale en NC = « Circadin ») : 2 à 6 mg/j selon tolérance (selon FLCCC)
- Aspirine : 81 mg/j (selon FLCCC)
- Protection des récepteurs nicotiques de l'acétylcholine<sup>5</sup> cibles de la protéine Spike = Ivermectine (FLCCC) ou Nicotine à faible dose sous forme de gommes à mâcher ou de patch (Dr Bryan Ardis, Dr Klinghardt) = Commencer par 2mg/j sous la forme d'une gomme à mâcher (le matin) ou 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 7 mg, 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 suffisant – En curatif = mâcher une gomme de 2mg pendant 10 minutes, jeter et répéter si besoin (4X/j)

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

### 1- Vitamine D3 : 5000 UI/j (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 K2 (100mcg/j) : « Unibiane Vitamine K2 Ménoquinone-7 » de Pileje = 8 gouttes/j

### 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 (commencer par 1g/j et augmenter progressivement)

<sup>1</sup> <https://covid19criticalcare.com/treatment-protocols/i-recover-long-covid-treatment/>  
<https://covid19criticalcare.com/treatment-protocols/i-recover/>

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

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

<sup>4</sup> <https://covid19criticalcare.com/tools-and-guides/guide-to-intermittent-fasting/>

<sup>5</sup> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33609494/>

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

#### **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- Magnésium**

« Ergymag » de Nutergia : commencer par 1 gélule/j puis augmenter à 3 gélules/j (femme) – 4 gélules/j (homme)

**8- Quercétine** : récepteurs ACE2 + antagoniste IL-6, modulateur mastocytes, neuro-inflammation + ionophore Zinc : 250mg à 500mg 2x/j)

### **En prévention des effets secondaires post “vaccin Covid” : Cancers et problèmes cardio-vasculaires selon FLCCC<sup>6</sup> :**

- Nattokinase (agent fibrinolytique) : 100 à 200 mg (2000 à 4000FU) deux fois par jour (marque Supersmart : 1 à 2 gel 2 fois/j)
- 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))
- Mélatonine : 3 à 10mg au coucher
- Bromélaïne : 500mg hors repas deux fois /j (« Bromélaïne 5000 » de Copmed) + NAC = 600mg deux fois/j
- Berbérine : 500 à 600mg deux fois/j
- Anticoagulants si besoin et sous supervision médicale

### **Protocole du Dr Mc Cullough<sup>7</sup> :**

- Bromélaïne : 500mg 1 fois/j (enzyme protéolytique, anti-inflammatoire, anticoagulant)
- Nattokinase : 2000FU 100mg 2x jour (enzyme protéolytique, thrombolitique, anti-athérosclérose)
- Curcuma : 500mg 2 fois/j (antiviral, anti-inflammatoire, anti-fibrolitique)

**Autres thérapeutiques possibles selon symptômes** : oligo-éléments, probiotiques, pissenlit, chardon-marie (foie), binders (charbon, argile), curcuma si inflammation ou MCAS (500mg/j), huile de nigelle (1cc/j), Vit A, Vit E, Sélénium (max 200-220mcg/j), Resveratrol (200mg à 500mg 2x/j), COQ10 si fatigue, enzymes anti-inflammatoires et préventif caillots sanguins (hors repas) : bromélaïne, serrapeptase (60 à 120 000UI 1 à 2 fois/j) et nattokinase (2000 à 4000UI /j) - enzymes spécifique herpès : lysine : 1.5 – 2 g/j), PEA si douleur, CDP Choline ou Nicotine (brouillard mental), bétaine (600mg/j pour méthylation), sulforaphane (500mcg à 1g 2x/j), phytos (andogaphis paniculata, neem, boswellia serrata, ashwagandha, réglisse, mucuna pruriens, graines de fenouil, anis étoilé, scutellaire, astragale, gingko, menthe, millepertuis, safran, peau de grenade, feuilles de consoude), urothérapie (Dr Group), thérapies à l’oxygène (ozone, CDS-MMS (Dr Andréas Kalcker), peroxyde d’hydrogène alimentaire à faible dose), 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, ail des ours, coriandre, EDTA), soins énergétiques, ...

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

- **Pissenlit** (Taraxacum off.) antagoniste de la protéine de pointe 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

<sup>6</sup> <https://covid19criticalcare.com/treatment-protocols/i-prevent-vaccine-injury/>

<sup>7</sup> <https://jpanads.org/vol28no3/mccullough.pdf>

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)

- **Anis étoilé-badiane** (Illicium Verum) neutraliseur de la protéine de pointe : 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, boire
- **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

## 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 soufre et crucifères (ail, oignons, choux, radis, wasabi, moutarde, choux de Chine, navet, roquette, cresson, kale, ...), herbes sauvages (laitons, pissenlit...), fruits, en bonnes graisses bio (olive, coco, lin ou chanvre ou colza), 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, ...), alimentation industrielle, huiles raffinées, sel raffiné, ...

- Importance du microbiote (système immunitaire) : fibres, kéfir de fruit, préparations lacto-fermentées, probiotiques.

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

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

- Exposition 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 la nourriture réchauffée ou cuite au four à micro-ondes.

Éviter les écrans 2 heures avant le coucher.