



World Council  
**For Health**

# Gwida ghad-Ditossifikazzjoni tal-Proteina Spike

Kunsill Dinji għas-Saħħa – Agġornat I-aħħar f'Jannar 2023

Din l-aktar gwida riċenti ġiet riveduta minn:

Dr Naseeba Kathrada, MD

Dr Pierre Kory M.D., M.P.A.

Dr Tess Lawrie, MD, PhD

Dr Peter A. McCullough, MD, MPHjjjj

## Werrej

Dwar il-Kunsill Dinji għas-Saħħa.....	3
Dwar din il-gwida.....	3
Min jista' jibbenefika minn din l-informazzjoni?.....	3
Tagħrif importanti dwar is- sigurtà qabel ma jinbeda detox:.....	4
1. X' inhi l-proteina spike?.....	5
2. X' inhu r- Ricettur ACE-2?.....	7
3. X' inhi l-Interleukin-6?.....	8
4. X' inhi l-Furin?.....	9
5. X' inhi l-Serine Protease?.....	9
X'għandek tieġu, u kemm għandek tieġu? Minn fejn ġej, u fejn iġġibu? .....	10

## Dwar il-Kunsill Dinji għas-Saħħa

Il-Kunsill Dinji għas-Saħħa huwa organizzazzjoni umbrella ta' gruppi multinazzjonali ta' tobba, xjentisti, ġurnalisti mediċi u membri oħra tas-soċjetà ċivili li jippromwovu d-dritt għal saħħa tajba. Aħna niżguraw t-trasparenza fil-kura tas-saħħa permezz ta' edukazzjoni u promozzjoni tas-sens komun, billi nintegraw b'mod indipendenti evidenza minn sorsi kwalitattivi u kwantitattivi differenti.

## Dwar din il-gwida

**Din hija gwida li qed tevolvi b'informazzjoni emergenti dwar kif jitneħħew mill-ġisem l-ispinuli (spike proteins) indotti mill-virus jew mill-vaċċin. Il-listi ta' mediċini u supplimenti erbali u oħrajn ġew miġbura f'kollaborazzjoni bejn tobba internazzjonali, xjentisti, u prattikanti tal-medicina olistika.**

Peress li l-infezzjonijiet tal-Covid-19, il-vaċċini kontra l-Covid-19, u l-kwistjoni tal-ħsara tal-spike proteins huma ġodda, din il-gwida hija infurmata minn riċerka medika stabbilita u emergenti kif ukoll l-esperjenza klinika ta' tobba mediċi internazzjonali u ta' prattikanti ħolistiċi tas-saħħa; din tibqa' tevolvi hekk kif toħroġ evidenza ġdida.

Il-mediċini u s-supplimenti mingħajr privattivi msemmija f'din il-gwida jista' jkollhom disponibbiltà differenti fid-dinja kollha.

## Min jista' jibbenefika minn din l-informazzjoni?

Jekk kellek il-Covid-19, kellek injezzjoni tal-Covid-19 dan l-aħħar, jew qed tesperjenza sintomi li jistgħu jkunu relatati mat-trażmissjoni tal-vaċċin kontra l-Covid-19 (imsejha wkoll '**shedding**'), tista' tibbenefika billi tuża oġġett wieħed jew aktar minn din il-lista ta' mediċini u supplimenti biex tnaqqas it-tagħbija ta' spike protein. Il-proteina spike, li hija kemm parti mill-virus Covid-19 u hija prodotta f'ġisimna wara t-tilqima, tista' tiċċirkola madwar ġisimna u jikkawża ħsara liċ-ċelloli, tessuti u organi. Ma nafux kemm jdumu fil-ġisem il-proteini spike, madankollu din il-gwida hija ddisinjata biex tnaqqas it-tagħbija.

Ħafna nies ma setgħux isibu għajjnuna għal mard relatat mal-proteina spike (imsejha wkoll '**spikopathy**') permezz ta' servizzi tal-kura tas-saħħa eżistenti. Din l-informazzjoni hija rilevanti jekk esperjenzajt reazzjonijiet avversi wara injezzjoni, jekk għandek Long Covid, jew jekk għandek is-Sindromu ta' wara l-Injezzjoni kontra l-covid (pCoIS).

**Nota Importanti: Din il-gwida hija għall-edukazzjoni biss. Jekk inti ma tiflaħx wara t-tilqima, jekk jogħġbok fittex l-għajnuna mingħand tabib jew prattikant tas-saħħa olistika. Għal**

## informazzjoni dwar mard wara l-injezzjoni kontra l-Covid, ara l-gwida tal-WCH dwar l-injezzjoni.

Il-proteina spike, tinstab fil-varjanti kollha tas-SARS-CoV-2. Jiġi prodott ukoll f'gismek meta tiehu l-injezzjoni kontra l-Covid-19. Anke jekk ma kellek l-ebda sintomi, qatt ma ttestjajt pożittiv għall-Covid-19, u qatt ma esperjenzajt effetti avversi wara vaċċin, xorta jista' jkun li l-proteini spike jkunu għadhom ġewwa gismek. Sabiex dawn jiġu kklerjati wara l-vaċċin jew infezzjoni, it-tobba u l-prattikanti ħolistiċi qed jissuggerixxu ftit azzjonijiet sempliċi.

Huwa maħsub li t-tindif tal-gisem mil-proteina spike (imsejjaħ detox minn hawn 'il quddiem) malajr kemm jista' jkun wara infezzjoni jew vaċċin jista' jipproteġi kontra ħsara minn dawn l-proteini spike li jibqgħu u jiċċirkolaw.

F' din il-gwida, se niddiskutu diversi karatteristiċi ewlenin ta 'dawn il-kundizzjonijiet li jistgħu jkunu mmirati waqt detox:

1. **Proteina Spike**
2. **Riċetturi ACE2**
3. **Interleukin 6 (IL-6)**
4. **Furin**
5. **Serine protease**

### Tagħrif importanti dwar is- sigurtà qabel ma jinbeda detox

Jekk jogħġbok twettaqx spike protein detox mingħajr superviżjoni mill-prattikant tas-saħħa fdat tiegħek. Jekk jogħġbok innota dan li ġej:

- **It-te tal-labra tal-Arżnu, in-Neem, Kunsulda (Widnet il-Għomor) u l-Andrographis paniculate** – M' GĦANDHOMX jiġu kkunsmati waqt it- tqala.
- **Il-Manjeżju** – Huwa possibbli li tieħu doża eċċessiva, u huwa aktar diffiċli li tinduna b' dan meta tikkonsma manjeżju liposomal. Għalhekk, ikkunsidra taħlita ta' manjeżju liposomal u konvenzjonali, jew sempliċement manjeżju konvenzjonali.
- **Żingu** - Meta tikkonsma multivitamin li diġà jinkludi ż-żingu, kun żgur li taġġusta l-kwantità ta 'żingu kkunsmat f'supplimenti oħra.
- **Nattokinase** – Teħodhiex waqt li qed tuża l-irqaq tad-demmm jew jekk inti tqila jew qed tredda'.
- **Dejjem ikkunsidra d- dożaġġ** – Meta tieħu multivitamin, ftakar li taġġusta l- ammont ta' supplimenti individwali kif xieraq. (Eż. Jekk il-multivitamin tiegħek fih 15mg ta' żingu, għandek tnaqqas is-supplimentazzjoni taż-żingu tiegħek b'dak l-ammont.)
- **Fexfiex (St John's Wort)** – Din il- medicina tinteragixxi ma' ħafna mediċini farmaċewtiċi. m'għandhiex tittiehed ma mediċini oħra mingħajr parir mit- tabib.

## Mizuri proattivi u ta' appoġġ

Prattikament il-kundizzjonijiet kollha huma ġestiti aktar faċilment fl-istadji bikrija ta' tagħhom. Wara kolloxx, huwa ċertament preferibbli li kriżi tas-saħħa tiġi evitata kompletament milli tirreagixxi għal waħda. Kif jgħid il-kliem, uqija ta' prevenzjoni tiswa lira ta' kura.

## Dieta tajba għas-saħħa hija essenzjali biex tagħti appoġġ lis-sistema immunitarja

### Pariri:

- Ibdel id-dieta sabiex tnaqqas il-konsum ta' ikel pro-infjammatorju. Dieta baxxa fl-istamina hija rakkomandata. Evita ikel ipproċessat u GMOs.
- L-affarijiet tal-ikel misjuba fit-Tabella 1 jistgħu jiġu inkorporati wkoll f'dieti ta' kuljum qabel ma tiegħu l-Covid-19 jew tircievi vaċċin kontra l-Covid-19, jekk tagħzel li teħodha.
- Sawm intermittenti: Il-prattika tas-sawm intermittenti tinvolvi l-implimentazzjoni ta' skedi ta' ħin għall-ikel li jaqilbu 'l quddiem u lura bejn perjodi ta' sawm volontarju u nuqqas ta' sawm. Komunement, dawkl li jipprattikaw sawm intermittenti jikkunsmaw il-kaloriji kollha għall-jum fi żmien 6-8 sigħat kuljum. Dan il-metodu ta' dieta jintuża biex jinduċi l-awtofaġġa, li essenzjalment huwa proċess ta' riciklaġġ li jseħħ fiċ-ċelloli umani, fejn iċ-ċelloli jiddegradaw u jirriciklaw il-komponenti. L-awtofaġġa tintuża mill-ġisem biex jelimina proteini taċ-ċelloli bil-ħsara u tista' teqred viruses u batterji li jagħmlu ħsara wara l-infezzjoni.
- Il konsum ta' kuljum ta' multivitamin huwa rakkomandat. Dan jipprovdi provvista bażika ta' vitamina A, vitamina E, jodju, selenju, oligoelementi, u aktar minbarra vitamina Ċ u vitamina D3.
- Terapiji tas-sħana, bħal sawni u banjijiet sħan, huma kkunsidrati bħala mod tajjeb ta' ditossifikazzjoni tal-proteina spike.

## 1. X' inhi l-proteina spike?

Il-virus SARS-CoV-2 fih spike protein fuq il-wiċċ tiegħu. Jekk rajt immaġini tal-koronavirus, huma l-protrużjonijiet bħal tax-xemx li spiss jidhru fuq barra tal-virus.

Waqf infezzjoni naturali, l-proteini spike għandhom rwol ewlieni biex jgħinu lill-virus jidhru fiċ-ċelloli ta' ġismek. Regjun tal-proteina, magħruf bħala l-S2, jgħaqqad l-envelop virali mal-membrana taċ-ċellula tiegħek. Ir-regjun S2 jippermetti wkoll li l-proteina spike tal-coronavirus tiġi identifikata faċilment mis-sistema immunitarja, li mbagħad tagħmel antikorpi biex jimmiraw u jorbtu l-virus.

**L-proteini spike huma prodotti wkoll minn ġismek wara li tiegħu vaċċin kontra l-Covid-19, u jiffunzjonaw bl-istess mod billi huma kapaci jiffużaw mall-membrani taċ-ċelloli. Barra minn hekk, peress li huma magħmula fiċ-ċelloli tiegħek stess, iċ-ċelloli tiegħek jiġu mbagħad fil-mira tas-sistema immunitarja tiegħek fi sforz biex jeqirdu l-proteina spike. Għalhekk, ir-rispons tas-sistema immunitarja tiegħek għal spike proteins jista' jagħmel ħsara liċ-ċelloli ta' ġismek.**

**Evidenza emergenti qed turi wkoll li fin-nukleu taċ-ċelloli tagħna l-proteina spike tfixkel il-kapaċità taċ-ċelloli tagħna li jsewwu d-DNA.**

## Għaliex għandi nikkunsidra nidditossifika mill-proteina spike?

Il-proteina spike minn infezzjoni naturali jew vaċċin kontra l-Covid tikkawża ħsara liċ-ċelloli ta' ġisimna, għalhekk huwa importanti li nieħdu azzjoni biex nidditossifikaw minnha bl-aħjar mod possibbli.

Il-proteina spike hija parti tossika ħafna tal-virus, u r-riċerka rabtet lill-spike protein kkawzata mill-vaċċin ma' effetti tossiċi. Ir-riċerka dwar l-proteina spike għadha għaddejja.

**Il- proteina spike tal- virus hija marbuta ma ' effetti avversi**, bħal: emboli tad- demm, ċpar tal-moħħ, organizzazzjoni ta ' pneumonja, u mijokardite. Probabbilment huwa responsabbli għal ħafna mill-effetti sekondarji tal-vaċċin covid-19 diskussi fil-gwida ta' wara l-injezzjoni tal-WCH.

Studju Ġappuniż dwar il-bijodistribuzzjoni tal-vaċċin Pfizer sab li, fit-48 siegħa wara t-tilqima, il-partiċelli tal-vaċċin kienu vvaġġaw lejn diversi tessuti madwar il-ġisem u ma baqgħux fis-sit tal-injezzjoni, b'koncentrazzjonijiet għoljin li nstabu fil-fwied, fil-mudullun u fl-ovarji.

Evidenza emergenti dwar l- ispikopatija tissuggerixxi li effetti relatati ma ' infjammazzjoni u tagħqid tad- demm jistgħu jsejtnu fi kwalunkwe tessut li fih takkumula l- proteina spike. Barra minn hekk, studji rriveduti bejn il-pari fil-ġrieden sabu li l-proteina spike kapaċi taqsam il-barriera bejn id-demm u l-moħħ. Għalhekk, fil- bnedmin, jista' potenzjalment iwassal għal ħsara newrologika jekk ma jitneħhiex mill- ġisem.

### **Kif tnaqqas it-tagħbija tal-proteina spike**

L-appoġġ lill-persuni b' Long Covid u mard wara l-vaċċin huwa qasam ġdid u emergenti tar-riċerka u l-prattika tas-saħħa. Il-listi li ġejjin fihom sustanzi li jistgħu jkunu utli. Din il-lista ngabret minn tobbja internazzjonali u prattikanti ħolistiċi b'esperjenzi diversi biex jgħinu lin-nies jirkupraw mill-Covid-19 u l-mard ta' wara l-injezzjoni.

Fortunatament, hemm għadd ta' soluzzjonijiet naturali li jistgħu jinkisbu faċilment biex inaqqsu t-tagħbija tal-proteina spike f' ġismek. Il- "Protein Binding Inhibitors" jinibixxu t-twaħħil tal-proteina spike maċ-ċelloli umani, filwaqt li oħrajn jinnewtralizzaw l-proteina spike sabiex ma tkunx tista' tibqa' tikkawża ħsara liċ-ċelloli umani.

**Inibituri ta ' Spike Protein:** Prunella vulgaris, labar ta ' l- arżnu, emodin, neem, estratt tal-weraq taċ-ċikwejra, ivermectin

**Newtralizzaturi tal-Proteina Spike:** N-acetyl cysteine (NAC), glutathione, te tal-bużbież, te tal-star anise, te tal-labra tal-arżnu, St. John's wort, weraq tal-comfrey, vitamina C

- Intwera li l-ivermectin jorbot mal-proteina ta' l-ispike, u potenzjalment jagħmilha ineffettiva biex teħel mal-membrana taċ-ċellula.
- Diversi pjanti li jinstabu fin-natura, inklużi labar tal-arżnu, bużbież, star anise, St. John's wort u weraq tal-comfrey, fihom sustanza msejtna acidu shikimic, li tista' tgħin biex

tinnewtralizza l-proteina spike. L-aċidu shikimic jista' jgħin biex inaqqas diversi effetti ta' ħsara potenzjali tal-proteina spike u huwa maħsub li jikkontrobatti l-formazzjoni ta' embolu tad-demm.

- Doži regolari orali ta' vitamina Ċ huma utli fin-newtralizzazzjoni ta' kwalunkwe tossina.
- It-te tal-labra ta' l-arżnu għandu effetti antiossidanti qawwija u fih konċentrazzjonijiet għoljin ta' vitamina Ċ.
- Nattokinase (ara t-Tabella 1), enzima derivata mid-dixx gappuniż tal-fażola tas-sojja "Natto", hija sustanza naturali li l-proprjetajiet tagħha jistgħu jgħinu biex inaqqsu l-okkorrenza ta' emboli tad-demm.

## 2. X' inhu r- Ricettur ACE-2?

Ir-ricettur ACE2 jinsab fil-ħajt taċ-ċellula, fil-kisi tal-pulmun u tal-vini u l-arterji, u fil-plejtlits. Il-proteina spike teħel mar-ricetturi ACE2.

Gie propost li konċentrazzjonijiet kbar ta' proteina spike jistgħu jorbtu mar-ricetturi ACE2 tagħna u effettivament 'joqogħdu hemm', u jimblukkaw il-funzjonament regolari ta' dawn ir-ricetturi f'diversi tessuti. It-tfixkil ta' dawn ir-ricetturi gie assoċjat ma' numru kbir ta' effetti avversi permezz ta' funzjonament mibdul tat-tessuti.

Jekk il-proteini spike jeħlu mal-ħajt taċ-ċellula u 'jibqgħu hemm', jistgħu jikkawżaw lis-sistema immunitarja biex jattakka ċelloli b'saħħithom u possibilment jikkawżaw mard autoimmune.

Il-proteina spike tista' teħel mar-ricetturi ACE2 li jinsabu fuq il-plejtlits tad-demm u ċ-ċelloli endoteljali li jgħattu l-vini tad-demm, li jista' jwassal għal fsada jew tagħqid anormali, li t-tnejn huma marbuta ma' Tromboċitopenja Trombotika Indotta mil-Vaċċin (VITT)

### **Kif tidetossifika r-ricetturi ACE2**

**Sustanzi li jiproteġu b'mod naturali r-ricetturi ACE2:**

- Ivermectin
- Hydroxychloroquine (biż-żingu)
- Quercetin (biż-żingu)
- Fisetin

L-evidenza tissuġġerixxi li l-irbit tal-ivermectin mar-ricettur ACE2 jipprevjeni li l-proteina spike tintrabat magħha minflok.

## X' inhi l-Interleukin-6?

Interleukin 6, jew IL-6, hija proteina ċitokina primarjament pro-infjammatorja. Dan ifisser li huwa prodott b'mod naturali mill-gisem b'reazzjoni għal infezzjoni jew ħsara fit-tessuti u jibda r-rispons infjammatorju.

### **Għaliex għandna nimmiraw għall-IL-6?**

Xi sustanzi naturali jgħinu l-proċess ta' detossifikazzjoni ta' wara l-vaċċin billi jimmiraw lejn l-Interleukin 6. Evidenza xjentifika turi li ċitokini bħal IL-6, jinstabu f'livelli ferm ogħla fost dawk infettati bil-Covid meta mqabbla ma' individwi mhux infettati.

IL-6 intuża bħala bijomarkatur għall-progressjoni tal-Covid. Livelli ogħla ta' IL-6 instabu f' pazjenti b' disfunzjoni respiratorja. Meta-analiżi żvelat relazzjoni affidabbli bejn il-livelli IL-6 u s-severità tal-covid. IL-livelli ta' IL-6 għew relatati b' mod invers ma 'L- għadd taç- çelluli T f' pazjenti b' ICU.

Çitokini pro- infjammatorji bħal IL-6 **huma espressi wkoll wara t- tilqima**, u studji jissuggerixxu li jistgħu jilħqu l- moħħ.

IL-6 inibituri fil-fatt għew rakkomandati mill-WHO għal każijiet severi tal-Covid, li għalihom għew deskritti bħala li jsalvaw il-ħajja.

### **Kif tiddetossifika mill-IL-6?**

Il-listi li għejjin ta' sustanzi naturali, inklużi diversi supplimenti bażiċi tal-ikel anti-infjammatorji, jistgħu jintużaw biex jipprevjenu l-effetti negattivi ta' IL-6 billi jimpedixxu l-azzjoni tagħha.

**Inibituri tal-IL-6 (anti-infjammatorji):** Boswellia serrata (frankincense) u estratt tal-weraq taç-çikwejra

**Inibituri oħra tal-IL-6:** Kemmun iswed (Nigella sativa), kurkumina, żejt tal-ħut u aċidi grassi oħra, kannella, fisetin (flavonojdi), apigenin, quercetin (flavonojdi), resveratrol, luteolin, vitamina D3 (bil-vitamina K2), žingu, manjesju, tē tal-giżimin, ħwawar, weraq tar-rand, bżar iswed, noċemuskata, u salvja.

- Diversi sustanzi naturali bbażati fuq il-pjanti jintużaw fit-terapija antivirali. Il-pigment tal-pjanti quercetin juri firxa wiesgħa ta' effetti anti-infjammatorji u antivirali.
- Intwera li ž-žingu jaħdem bħala antiossidant qawwi, li jipprotegi l-gisem minn stress ossidattiv, proċess assoċjat ma' ħsara tad-DNA, infjammazzjoni żejda u effetti oħra ta' ħsara.

## 4. X' inhi l-Furin?

Il-furin hija enzima, li taqşam il-proteini u tagħmilhom attivati bijoloġikament.

### **Għaliex għandna nimmiraw għall-furin?**

Il-furin intwera li jissepara l-proteina spike u b'hekk jippermetti lill-virus tal-Covid-19 jidhol fiç-çelloli umani. Sit tal-qsim tal-furin huwa preżenti fuq il-proteina spike tal-Covid f'post li normalment ma jkunx preżenti fil-koronavirus tat-tip selvaġġ. Dan huwa maħsub li jagħmel il-virus aktar infettiv u trażmissibbli, speċjalment fit-tessuti tal-pulmun u tal-passaġġi tal-arja tal-bniedem. L-inibituri tal-furin jaħdmu billi jipprevjenu l-qsim tal-proteina spike.

### **Kif tiddetossifika mill-furin?**

**Sustanzi li jinibixxu l-furin b'mod naturali:**

- Rutin
- Limonene
- Baicalein
- Hesperidin



## 5. X' inhi L-Serine Protease?

L-serine protease hija enzima oħra li tkisser ir-rabtiet fil-proteini, bħall-furin. Huma prodotti fil-bnedmin mill-frixa u jgħinu biex jiddigerixxu l-ikel, jgħaqqdu d-demm u jiggieldu l-infezzjonijiet, iżda huma wkoll responsabbli biex jgħinu fit-trażmissjoni virali.

### Għaliex għandna nimmiraw għall-serine protease?

L-inibizzjoni tas-serine protease tista' tipprevjeni l-attivazzjoni tal-proteina spike u tnaqqas ukoll id-dħul virali fiċ-ċelloli, u b'hekk tnaqqas ir-rata ta' infezzjoni kif ukoll is-severità.

### Kif tiddetossifika mis-serine protease?

**Sustanzi li jinibixxu b'mod naturali serine protease** u jistgħu jgħinu biex inaqqsu l-livelli tal-proteina ta' spike fil-ġisem huma:

- Te aħdar
- Tuberi tal-patata
- Alka aħdar blu
- Fażola tas-sojja
- N-Acetyl cysteine (NAC)
- Boswellia (incens)

## X'għandek tieġu, u kemm għandek tieġu? Minn fejn ġej, u fejn iġġibu?

Sustanza	Sors naturali	Fejn tikseb	Doża rakkomandata
<b>Ivermectin</b>	Batterji tal-ħamrija (avermektin)	Bir-riċetta tat-tabib	0.4mg/kg fil-ġimgħa għal 4 ġimgħat. Jekk sintomatiku, irreferi għall- <a href="#">FLCCC I-Recover Protocol</a> . * Iċċekkja l-istruzzjonijiet tal-pakkett biex tiddetermina jekk hemmx kontra-indikazzjonijiet qabel l-użu
<b>Hydroxychloroquine biż-żingu</b>		Bir-riċetta tat-tabib	200mg fil-ġimgħa għal 4 ġimgħat * Iċċekkja l-istruzzjonijiet tal-pakkett biex tiddetermina jekk hemmx kontra-indikazzjonijiet qabel l-użu
<b>Vitamina D3</b>	Ħut xaħmi, żjut tal-fwied tal-ħut	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	<u>5000 – 10,000 IU kuljum bil-vitamina K2</u>

<b>Vitamina C</b>	Frott taċ-ċitru (eż. laring) kiwi, gwavas, tuffieħ, berries, u ħxejjex mhux ipproċessati (kabocċi, bżar, ħodor, żerriegħa mnibbta, ħxejjex aromatiċi tal-ġnien, tewm)	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	6-12g kuljum (maqsum b'mod ugwali bejn l-askorbat tas-sodju (diversi grammi), il-vitamina C liposomal (3-6g) u l-palmitat tal-askorbat (1 – 3g))
<b>Vitamina K2</b>	Ħxejjex bil-weraq ħodor	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	90-120mcg kuljum (90 għannisa, 120 għall-irgiel)
<b>Žingu</b>	Laħam aħmar, tjur, gajdri, ħbub shaħ, żerriegħa tal-qara ħamra, prodotti tal-ħalib	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	<u>11-40mg kuljum</u>
<b>Manjeżju</b>	Ħxejjex ħodor, ħbub shaħ, ġewż	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	<u>Sa 350mg kuljum</u>
<b>N-Acetyl Cysteine (NAC)</b>	Ikel b'ħafna proteini (ħut, laħam, bajd, fażola, għads, żrieragħ, nebbieta)	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	<u>Sa 1200mg kuljum (f'dozi maqsuma)</u>
<b>Nattokinase</b>	Natto (platt tas-sojja iffermentat Ġappuniż)	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	Kif ordnat fuq is-suppliment
<b>Kemmun Iswed (Nigella Sativa)</b>	Familja tal-pjanti Buttercup	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	Kif ordnat fuq is-suppliment
<b>Prunella Vulgaris (magħrufa komonement bħala self-heal)</b>	Il-pjanta 'self-heal'	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	7 uqija (207ml) kuljum
<b>Labar tal-arżnu</b>	Sigra tal-arżnu	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	Ikkunsmà tē 3 darbiet kuljum (ikkunsmà iż-żejt/ir-reżina li jakkumula fit-tē wkoll)
<b>Neem</b>	Sigra tan-neem	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	Skont l-istruzzjonijiet tal-prattikant jew dawk li jiġu mal-preparazzjoni.
<b>Estratt tal-weraq taċ-ċikwejra (Dandelion)</b>	Pjanta taċ-ċikwejra	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	Tintura skont l-istruzzjonijiet tal-prattikant jew dawk li jiġu mal-preparazzjoni
<b>Weraq tal-Comfrey</b>	Il-ġeneru tal-pjanta Simfitum	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	Kif ordnat fuq is-suppliment

<b>Te tal-Bużbież</b>	Żrieragh tal-bużbież	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	L-ebda limitu massimu. Ibda b'tazza 1 u immonitorja r-reazzjoni ta' gismek.
<b>Te Star Anise</b>	Sigra Ċiniża li dejjem tħaddar (Illicium verum)	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	L-ebda limitu massimu. Ibda b'tazza 1 u immonitorja r-reazzjoni ta' gismek.
<b>St John's Wort</b>	Il-pjanta ta St John's Wort	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	Kif ordnat fuq is-suppliment *Icčekkja għal kontraindikazzjonijiet
<b>Boswellia serrata</b>	Is-sigra Boswellia serrata	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	Kif ordnat fuq is-suppliment
<b>Kurkumina</b>	Għerq tat-turmeric	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	Kif ordnat fuq is-suppliment
<b>Żejt tal-Ħuta</b>	Ħut xaħmi/żejtni, tal-ilma kiesaħ bħall-incova, is-salamun, il-kavalli	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	Sa 2000mg kuljum
<b>Kannella</b>	Il-ġeneru tas-sigra Cinnamomum	Ħanut tal- merċa	
<b>Fisetin (Flavonoid)</b>	Frott: frawli, tuffieħ, mang, għeneb Ħxejjex: basal, ġewż	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	Sa 100 mg kuljum (Ikkunsma max-xaħmijiet)
<b>Apigenin</b>	Frott, ħaxix u ħxejjex aromatiċi, tursin, kamomilla, spinaċi tad-dwieli, karfus, qaçoċċ, oregano	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	50mg kuljum
<b>Quercetin (Flavonoid)</b>	Frott taċ-ċitru, basal, tursin, inbid aħmar	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	<u>Sa 500mg darbtejn kuljum</u> , Ikkunsma maż-Żingu
<b>Resveratrol</b>	Karawett, għeneb, inbid, blueberries, kawkaw	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	Sa 1500mg kuljum sa 3 xhur
<b>Luteolin</b>	Ħxejjex: karfus, tursin, weraq tal-basal Frott: qxur tat-tuffieħ, fjuri tal-krisantema	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	<u>100-300mg kuljum</u> (Rakkomandazzjonijiet tipiċi tal-manifattur)
<b>Rutin</b>	Qamħ saracín, asparagu, berquq, ċirasa, tè iswed, tè aħdar, tè tal-fjura tas-sebuqa	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	<u>500- 4000mg kuljum</u> (ikkonsulta l-fornitur tal-kura tas- saħħa qabel ma tieħu doži ogħla)

<b>Limonene</b>	Qoxra tal-frott tač- čitru bħal lumi, laring, u lajm	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	<u>Sa 2000mg kuljum</u>
<b>Baicalein</b>	Il-ġeneru tal-pjanta scutellaria	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	<u>100-2800mg</u>
<b>Hesperidin</b>	Frott tač-čitru	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	<u>Sa 150mg darbtejn kuljum</u>
<b>Te tal-Ġizimin</b>	Weraq tal-ġizimin komuni jew pjanti Sampaguita	Ħanut tal- merča, ħwienet tal-ikel tas-saħħa	<u>Sa 8 tazzi kuljum</u>
<b>Te aħdar</b>	Weraq tal-pjanta Camellia sinensis	Ħanut tal- merča	Sa 8 tazzi ta 'tè kuljum jew kif ordnat fuq is-suppliment
<b>Ħwawar</b>	Weraq tar-rand, bżar iswed, noċemuskata, salvja	Ħanut tal- merča, ħwienet tal-ikel tas-saħħa, ħanut tal- ħwawar	Uża ħafna fit-tisjir
<b>Tuberi tal-patata</b>	Patata	Ħanut tal- merča	
<b>Alka Ħadra Blu</b>	Cyanobacteria	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	<u>1-10 grammi kuljum</u>
<b>Andrographis Paniculata</b>	Pjanta tal-chiretta ħadra	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	400mg x 2 kuljum  * Ičċekkja għal kontra- indikazzjonijiet
<b>Silybum Marianum</b>	Pjanta tax-xewk bagħli	Suppliment: ħwienet tal-ikel tas-saħħa, spiżeriji, ħwienet tas-supplimenti tad-dieta, onlajn	200mg x 3 kuljum
<b>Fażola tas-sojja (organika)</b>	Fażola tas-sojja	Ħanut tal- merča, ħwienet tal-ikel tas-saħħa	

Tabella 1. **Mediċini u supplimenti li jistgħu jiġu kkunsidrati**

Ħafna minn dawn l-oġġetti huma faċilment aċċessibbli fil-ħwienet tal-merča lokali jew bħala supplimenti nutrizzjonali fil-ħwienet tal-ikel tas-saħħa.

**Nota:** Din il-lista mhix komprensiva u sustanzi oħra, bħal serrapeptase u żejt CBD, ġew issuġġeriti wkoll. Il-Kunsill Dinji għas-Saħħa (World Council for Health) se jkompli jaġġorna dan id-dokument hekk kif toħroġ informazzjoni ġdida.

Il-prattikanti olistiċi jirrakkomandaw ukoll sustanzi biex inadddu l-ġisem mill-metalli wara t-tilqim, bħal żeolit u faħam attiv. Il-WCH se jipprepara gwida dwar id-diżintossikazzjoni mill-metalli fi żmien debitu.

## L-aqwa għaxar punti essenzjali għad-detox tal-proteina spike, u aktar informazzjoni dwar protokollu speċifiċi minn websajts msieħba:

- Vitamina D
- Vitamina Ċ
- NAC (N-acetylcysteine)
- Ivermectin
- Żerriegħa tan-Nigella
- Quercetin
- Żingu
- Manjesju
- Kurkumina
- Estratt tal- pjanta tax-xewk bagħli
- [AAPS Covid Guide](#)
- [AFLD Treatments](#)
- [FLCCC iRecover Post Vaccine](#)
- [FLCCC Long Covid](#)
- [LEF respiratory/immune](#)
- [Orthomolecular Protocol](#)
- [Zelenko Protocol](#)
- [Yanuck&Pizzorno Integrative](#)

Abbona għan-Newsletter tal-Kunsill Dinji għas-Saħħa (WCH) biex tibqa' aġġornata dwar l-aħħar pubblikazzjonijiet.

[worldcouncilforhealth.org/subscribe](http://worldcouncilforhealth.org/subscribe)

Għall-aħħar informazzjoni, żur:

[Worldcouncilforhealth.org](http://Worldcouncilforhealth.org)

Id-dokument u t-tabelli WCH Spike Protein Detox Guide ġew aġġornati l-aħħar f'Jannar, 2023.