



World Council  
**For Health**

# Comment se défaire de la protéine spike - guide

**Conseil mondial pour la santé - dernière mise à jour en janvier 2023**

Ce dernier guide a été revu par :

Dr Naseeba Kathrada, MD

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

Dr Tess Lawrie, MD, PhD

Dr Peter A. McCullough, MD, MPH

## Sommaire

A propos du conseil mondial pour la santé.....	3
A propos de ce guide.....	3
Qui peut profiter de ces informations ?.....	3
Informations importantes de sécurité avant d'entamer toute cure de nettoyage.....	4
1. La protéine de pointe, c'est quoi ?.....	5
2. Le récepteur ACE2, c'est quoi ?.....	6
3. L'interleukine-6, c'est quoi ?.....	7
4. La furine, c'est quoi ?.....	8
5. La protéase à sérine, c'est quoi ?.....	8
Que prendre ? En quelle quantité ? De quelle origine ? A se procurer où.....	9

## A propos du conseil mondial pour la santé

Le Conseil mondial pour la santé est une organisation faîtière de groupes multinationaux de médecins, de scientifiques, de journalistes médicaux et d'autres membres de la société civile qui défendent le droit à la santé. Nous assurons la transparence des soins de santé par le biais d'une éducation et d'un plaidoyer fondés sur le bon sens, en intégrant de manière indépendante des données probantes provenant de différentes sources qualitatives et quantitatives.

## A propos de ce guide

**Il s'agit d'un guide évolutif contenant des informations nouvelles sur la manière d'éliminer de l'organisme les protéines de pointe (ou protéines spike) d'origines virale et vaccinale. Les listes de plantes médicinales et d'autres médicaments et compléments ont été compilées dans le cadre d'une collaboration entre des médecins, des scientifiques et des praticiens de médecine holistique du monde entier.**

Comme les infections de covid-19, les vaccins anti-covid-19 et la question des effets indésirables des protéines de pointe sont nouvelles, ce guide s'appuie sur des recherches médicales établies et émergentes ainsi que sur l'expérience clinique de médecins et de praticiens de la santé holistique de multiples pays ; il évoluera au fur et à mesure de l'apparition de nouvelles connaissances.

La disponibilité des médicaments et des compléments hors brevet présentés ici peut varier à travers le monde.

## Qui peut profiter de ces informations?

Si vous avez eu le covid-19, si vous avez récemment reçu une injection anti-covid-19 ou si vous présentez des symptômes susceptibles d'être liés à la transmission par le vaccin anti-covid-19 (ou **shedding**), vous pourriez tirer profit de l'utilisation d'un ou plusieurs éléments de notre liste de médicaments et de compléments alimentaires pour réduire votre charge en protéine spike. Cette protéine, qui fait partie du virus covid-19 et qui est produite dans notre corps après l'inoculation, peut circuler dans notre organisme et endommager les cellules, les tissus et les organes. Nous ne savons pas combien de temps les protéines spike restent dans le corps, mais ce guide est conçu pour en réduire la charge.

De nombreuses personnes souffrant d'une maladie liée à la protéine de pointe (ou **spikopathie**) n'ont pas pu trouver d'aide auprès des services de santé existants. Ces informations sont pertinentes si vous avez eu des effets indésirables après un vaccin, si vous souffrez de covid long ou si vous présentez le syndrome pCoIS suite à une injection anti-covid.

**Remarque importante : ce guide est uniquement destiné à des fins éducatives. Si vous êtes malade après la vaccination, veuillez consulter un médecin ou un praticien de santé holistique. Pour plus d'informations sur les maladies survenant après une injection anti-covid, consultez le guide post-injection du WCH..**

La protéine de pointe se trouve dans toutes les variantes du SRAS-CoV-2. Votre organisme la produit également lorsque vous recevez une injection anti-covid-19. Même si vous n'avez présenté aucun

symptôme, si vous n'avez pas testé positif au covid-19 ou si vous n'avez pas eu d'effets secondaires après une injection, il se peut que des protéines spike subsistent dans votre organisme. Afin de les éliminer après le vaccin ou une infection, les médecins et les praticiens holistiques suggèrent quelques actions simples.

On pense que le fait de débarrasser l'organisme des protéines de pointe (que nous appellerons nettoyage à partir d'ici) dès que possible après une infection ou une injection peut protéger contre les dommages causés par les protéines de pointe restantes ou en circulation.

Dans ce guide, nous aborderons plusieurs points clés de ces affections qu'une cure de nettoyage peut permettre de cibler :

1. **la protéine de pointe**
2. **les récepteurs ACE2**
3. **l'interleukine 6 (IL-6)**
4. **la furine**
5. **la protéase à sérine**

### **Informations importantes de sécurité avant d'entamer toute cure de nettoyage**

Veillez ne pas entreprendre une cure de nettoyage des protéines de pointe sans être suivi par un professionnel de santé de votre confiance. Veuillez noter ce qui suit:

- **infusions d'aiguilles de pin, de neem, de consoude, d'Andrographis paniculata** : NE PAS consommer pendant la grossesse.
- **magnésium** : un surdosage est possible, et il est plus difficile à détecter lors du recours au magnésium liposomal. Par conséquent, envisagez un mélange de magnésium liposomal et de magnésium traditionnel ou prenez seulement du magnésium traditionnel.
- **zinc** : lorsque vous consommez une multivitamine qui contient déjà du zinc, veillez à ajuster la quantité de zinc apportée par les autres compléments.
- **nattokinase** : ne pas prendre si vous utilisez des anticoagulants, si vous êtes enceinte ou si vous allaitez.
- **tenez toujours compte du dosage** : lorsque vous prenez une multivitamine, n'oubliez pas d'ajuster la quantité de chaque complément en conséquence. (Par exemple, si votre multivitamine contient 15 mg de zinc, vous devez réduire votre supplémentation en zinc de cette quantité.)
- **millepertuis** : cette plante interagit avec de nombreux médicaments. Ne pas en prendre sans l'avis de votre médecin si vous suivez un autre traitement.

### **Mesures proactives et de soutien**

Pratiquement toutes les maladies sont plus faciles à gérer à un stade précoce. Après tout, il est nettement préférable d'éviter complètement un problème de santé que d'y réagir. Comme le dit le proverbe, mieux vaut prévenir que guérir.

### **Une alimentation saine est essentielle au maintien d'un bon système immunitaire**

#### **Conseils:**

- Modifiez votre régime alimentaire de manière à réduire la consommation d'aliments pro-inflammatoires. Un régime pauvre en histamine est recommandé. Evitez les aliments transformés et les OGM.
- Vous pouvez intégrer les aliments figurant dans le tableau 1 à votre régime alimentaire quotidien avant de contracter le covid-19 ou de recevoir une injection anti-covid-19, si vous décidez de vous faire vacciner.
- Le jeûne intermittent : la pratique du jeûne intermittent consiste à mettre en place des horaires de repas qui alternent entre des périodes de jeûne et de non-jeûne volontaires. En général, les

personnes qui pratiquent le jeûne intermittent consomment l'ensemble de leurs calories quotidiennes sur une plage de 6 à 8 heures chaque jour. Cette méthode de régime sert à induire l'autophagie : il s'agit essentiellement d'un processus de recyclage qui a lieu dans les cellules humaines, où les cellules dégradent et recyclent des éléments cellulaires. L'organisme recourt à l'autophagie pour éliminer les protéines cellulaires endommagées ; elle peut détruire les virus et les bactéries nuisibles après une infection.

- La consommation quotidienne d'une multivitamine est conseillée. Elle fournit un apport de base en vitamine A, en vitamine E, en iode, en sélénium, en oligo-éléments, etc. en plus de la vitamine C et de la vitamine D3.
- La thérapie par la chaleur, comme les saunas et les bains chauds, est considérée comme un bon moyen d'éliminer les protéines de pointe.

## La protéine de pointe, c'est quoi ?

Le virus du SRAS-CoV-2 contient une protéine en forme de pointe à sa surface. Si vous avez vu des images du coronavirus, il s'agit des protubérances semblables à de petits soleils que l'on voit souvent sur l'enveloppe du virus.

Au cours d'une infection naturelle, les protéines de pointe (ou spike) jouent un rôle clé en aidant le virus à pénétrer dans les cellules de votre corps. Une région de la protéine, appelée S2, lie l'enveloppe virale à votre membrane cellulaire. La région S2 permet également au système immunitaire de détecter facilement la protéine spike du coronavirus ; il fabrique alors des anticorps pour cibler et lier le virus.

**Les protéines spike sont aussi produites par votre organisme après une injection anti-covid-19 et fonctionnent de manière similaire en ce qu'elles sont capables de se lier aux membranes cellulaires. De plus, comme elles sont fabriquées par vos propres cellules, ces dernières sont alors ciblées par votre système immunitaire dans le but de détruire la protéine spike. Ainsi, la réponse de votre système immunitaire aux protéines de pointe peut endommager les cellules de votre corps.**

**De nouvelles données montrent également que, dans le noyau de nos cellules, la protéine spike perturbe la capacité de nos cellules à réparer notre ADN.**

### Pourquoi devrais-je envisager d'éliminer la protéine spike ?

La protéine de pointe provenant d'une infection naturelle ou d'un vaccin anti-covid endommage les cellules de notre corps, il est donc important de prendre des mesures pour s'en débarrasser du mieux possible.

La protéine spike est une partie hautement toxique du virus et la recherche a établi un lien entre la protéine de pointe induite par le vaccin et les effets toxiques. La recherche sur la protéine spike se poursuit.

**La protéine de pointe du virus a été associée à des effets indésirables**, tels que : caillots sanguins, brouillard cérébral, pneumonie organisée et myocardite. Elle est probablement responsable d'un grand nombre des effets secondaires du vaccin anti-covid-19 discutés dans le guide post-injection du WCH.

Une étude japonaise de biodistribution du vaccin Pfizer a révélé que, dans les 48 heures suivant la vaccination, les particules du vaccin n'étaient pas restées au point d'injection et s'étaient déplacées vers divers tissus de l'organisme, avec des concentrations élevées dans le foie, la moelle osseuse et les ovaires.

Les preuves émergentes relatives à la spikopathie suggèrent que des effets liés à l'inflammation et à la coagulation peuvent se produire dans tout tissu où s'accumule la protéine spike. En outre, des études menées sur les souris et évaluées par des experts ont montré que la protéine spike est capable de traverser la barrière hémato-encéphalique. Ainsi, chez l'homme, elle pourrait potentiellement entraîner des dommages neurologiques si elle n'est pas éliminée de l'organisme.

### **Comment réduire votre charge en protéines de pointe**

L'aide aux personnes souffrant de covid long et de maladie post-vaccinale est un domaine nouveau et émergent de la recherche et de la pratique en matière de santé. Les listes ci-dessous contiennent des substances qui peuvent s'avérer utiles. Cette liste a été compilée à travers le monde par des médecins et des praticiens holistiques ayant des expériences diverses dans l'aide aux personnes souffrant de covid-19 et de maladies post-vaccinales.

Heureusement, il existe une multitude de solutions naturelles faciles à mettre en œuvre pour réduire la charge de votre organisme en protéine de pointe. Certains « inhibiteurs de liaison protéique » empêchent la liaison de la protéine spike aux cellules humaines, tandis que d'autres la neutralisent de sorte qu'elle ne puisse plus nuire aux cellules humaines.

**Antagonistes des protéines de pointe :** Brunelle commune, aiguilles de pin, émodine, neem, extrait de feuille de pissenlit, ivermectine

**Neutralisateurs de protéines de pointe :** N-acétylcystéine (NAC), glutathion, infusion de fenouil, infusion d'anis étoilé, infusion d'aiguilles de pin, millepertuis, feuille de consoude, vitamine C

- Il a été démontré que l'ivermectine forme une liaison avec la protéine de pointe, ce qui peut empêcher celle-ci de se lier à la membrane cellulaire.
- Plusieurs plantes présentes dans la nature, dont les aiguilles de pin, le fenouil, l'anis étoilé, le millepertuis et la feuille de consoude, contiennent une substance appelée acide shikimique qui peut contribuer à neutraliser la protéine de pointe. L'acide shikimique peut aider à réduire plusieurs effets indésirables possibles de la protéine de pointe et il semblerait qu'il puisse prévenir la formation de caillots sanguins.
- Des doses orales régulières de vitamine C sont utiles pour neutraliser toute toxine.
- Les infusions d'aiguilles de pin ont de puissants effets antioxydants et contiennent des concentrations élevées de vitamine C.
- La nattokinase (voir tableau 1), une enzyme dérivée du « natto », un plat de soja japonais, est une substance naturelle dont les propriétés peuvent contribuer à réduire l'apparition de caillots sanguins.

## **2. Le récepteur ACE2, c'est quoi ?**

Le récepteur ACE2 est situé dans la paroi cellulaire, dans les parois des poumons et des vaisseaux sanguins ainsi que dans les plaquettes. La protéine spike se fixe aux récepteurs de l'ACE2.

Il semblerait que de fortes concentrations de protéine de pointe puissent se lier à nos récepteurs ACE2 et y rester, bloquant ainsi le fonctionnement régulier de ces récepteurs dans divers tissus. La perturbation de ces récepteurs a été associée à une multitude d'effets indésirables causés par la perturbation du fonctionnement des tissus.

Si les protéines de pointe se fixent à la paroi cellulaire et y restent, elles peuvent inciter le système immunitaire à attaquer les cellules saines et éventuellement déclencher une maladie auto-immune.

La protéine de pointe pourrait se fixer aux récepteurs ACE2 situés sur les plaquettes sanguines et les cellules endothéliales qui tapissent les vaisseaux sanguins, ce qui est susceptible d'entraîner des anomalies de saignement ou de coagulation, deux phénomènes liés à la thrombocytopénie thrombotique causée par les vaccins (VITT)

### **Comment nettoyer vos récepteurs ACE2**

#### **Substances qui protègent naturellement les récepteurs ACE2:**

- l'ivermectine
- l'hydroxychloroquine (en combinaison avec du zinc)
- la quercétine (en combinaison avec du zinc)
- la fisétine

Il semblerait que la liaison de l'ivermectine au récepteur ACE2 empêche la protéine spike de se lier à celui-ci.

## **3. L'interleukine-6, c'est quoi ?**

L'interleukine 6, ou IL-6, est d'abord une protéine cytokine pro-inflammatoire. Cela signifie qu'elle est naturellement produite par l'organisme en réponse à une infection ou à une lésion tissulaire et qu'elle déclenche la réponse inflammatoire.

### **Pourquoi cibler l'IL-6 ?**

Certaines substances naturelles aident le processus de nettoyage après injection en ciblant l'interleukine 6. Des preuves scientifiques montrent que les cytokines telles que l'interleukine-6 sont présentes à des niveaux beaucoup plus élevés chez les personnes atteintes du covid que chez les personnes ne l'ayant pas contracté.

L'IL-6 a servi de biomarqueur de la progression du covid. Des niveaux plus élevés d'interleukine-6 ont été trouvés chez les patients souffrant de dysfonction respiratoire. Une méta-analyse a révélé une relation fiable entre les niveaux d'interleukine-6 et la gravité du covid. Les taux d'IL-6 sont en relation inverse du nombre de cellules T chez les patients placés en soins intensifs.

Des cytokines pro-inflammatoires telles que l'IL-6 **apparaissent également après la vaccination** et des études suggèrent qu'elles pourraient atteindre le cerveau.

En fait, l'OMS a recommandé le recours aux antagonistes de l'interleukine-6 dans les cas graves de covid pour lesquels ils ont été décrits comme pouvant sauver des vies.

### **Comment nettoyer son organisme de l'interleukine-6 ?**

Les listes suivantes de substances naturelles, dont plusieurs compléments alimentaires anti-inflammatoires de base, peuvent servir à prévenir les effets indésirables de l'IL-6 en inhibant son action.

**Antagonistes de l'IL-6 (anti-inflammatoires) :** la *Boswellia serrata* (encens) et l'extrait de feuille de pissenlit

**Autres antagonistes de l'IL-6 :** le cumin noir (*Nigella sativa*), la curcumine, l'huile de poisson et autres acides gras, la cannelle, la fisétine (flavonoïde), l'apigénine, la quercétine (flavonoïde), le resvératrol, la lutéoline, la vitamine D3 (en lien avec la vitamine K2), le zinc, le magnésium, le thé au jasmin, les épices, les feuilles de laurier, le poivre noir, la noix de muscade et la sauge

- Plusieurs substances naturelles d'origine végétale sont utilisées dans la thérapie antivirale. Il a été démontré que la quercétine, un pigment végétal, présente un large éventail d'effets anti-inflammatoires et antiviraux.
- Il a été prouvé que le zinc agit comme un antioxydant puissant. Il protège l'organisme contre le stress oxydatif, un processus associé à l'altération de l'ADN, l'inflammation excessive et d'autres effets indésirables.

## 4. La furine, c'est quoi ?

La furine est une enzyme qui catalyse le clivage des protéines et les rend biologiquement actives.

### Pourquoi cibler la furine ?

Il a été démontré que la furine sépare la protéine spike et permet ainsi au virus de pénétrer dans les cellules humaines. Un site de clivage de la furine est présent sur la protéine spike du covid qui rendrait le virus plus infectieux et mieux transmissible. Les inhibiteurs de la furine agissent en empêchant le clivage de la protéine de pointe.

### Comment nettoyer son organisme de la furine ?

**Les substances qui inhibent naturellement la furine sont :**

- la rutine
- le limonène
- la baicaléine
- l'hespéridine

## 5. La protéase à sérine, c'est quoi ?

La sérine protéase est une autre enzyme qui rompt les liaisons dans les protéines, comme la furine. Elles sont produites chez l'homme par le pancréas et contribuent à la digestion des aliments, à la coagulation du sang et à la lutte contre les infections, mais elles sont également responsables de la transmission des virus.

### Pourquoi cibler la protéase à sérine?

L'inhibition de la protéase à sérine peut empêcher l'activation de la protéine spike et réduire l'entrée du virus dans les cellules, d'où une réduction de l'incidence de l'infection et de sa gravité.

### Comment nettoyer son organisme de la protéase à sérine?

**Substances qui inhibent naturellement la protéase à sérine** et peuvent aider à réduire les niveaux de protéines de pointe dans le corps:

- le thé vert
- les tubercules de pomme de terre
- les cyanobactéries
- le soja
- la N-acétylcystéine (NAC)
- la Boswellia (encens)

# Que prendre ? En quelle quantité ? De quelle origine ? A se procurer où ?

Tableau 1. Médicaments et compléments envisageables

Substance	Source(s) naturelle(s)	Où se la procurer	Dose recommandée
<b>Ivermectine</b>	Bactéries du sol (ivermectine)	Sur ordonnance	0,4 mg/kg par semaine pendant 4 semaines. En cas de symptômes, se référer au « I-Recover Protocol » de <a href="#">FLCCC</a> . *Vérifiez les recommandations de l'emballage pour déterminer s'il existe des contre-indications avant utilisation.
<b>Hydroxychloroquine avec zinc</b>		Sur ordonnance	200 mg par semaine pendant 4 semaines. * Vérifiez les recommandations de l'emballage pour déterminer s'il existe des contre-indications avant utilisation.
<b>Vitamine C</b>	Agrumes (par ex. oranges) et légumes (brocoli, chou-fleur, choux de Bruxelles)	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	6 à 12 g par jour (répartis équitablement entre l'ascorbate de sodium (plusieurs grammes), la vitamine C liposomale (3 à 6 g) et le palmitate d'ascorbyle (1 à 3 g).
<b>Vitamine D3</b>	Poissons gras, huiles de foie de poisson	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	<u>5 000 – 10 000 UI par jour.</u>
<b>Vitamine K</b>	Légumes à feuilles vertes	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	90-120 µg par jour (90 pour les femmes, 120 pour les hommes).
<b>Zinc</b>	Viande rouge, volaille, huîtres, céréales complètes, produits laitiers.	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	<u>11-40 mg par jour.</u>
<b>Magnésium</b>	Légumes verts, céréales complètes, noix	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	<u>Jusqu'à 350 mg par jour.</u>

<b>N-Acétylcystéine (NAC)</b>	Aliments riches en protéines (haricots, lentilles, épinards, bananes, saumon, thon)	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	<u>Jusqu'à 1 200 mg par jour</u> (à prendre en plusieurs fois).
<b>Aiguilles de pin</b>	Pin	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	Prenez en infusion 3 fois par jour (buvez également l'huile/résine présente dans le liquide).
<b>Neem</b>	Margousier	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	Selon les recommandations de votre praticien ou de l'emballage.
<b>Extrait de feuille de pissenlit</b>	Pissenlit	Complément (infusion de pissenlit, café de pissenlit, teinture de feuilles) : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	Teinture selon les recommandations de votre praticien ou de de l'emballage.
<b>Brunelle commune (aussi appelée petite consoude)</b>	Plante médicinale	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	207 ml par jour
<b>Infusion de fenouil</b>	Fenouil (plante)	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	Pas de limite supérieure. Commencez par une tasse et surveillez la réaction de votre corps.
<b>Infusion d'anis étoilé</b>	Arbre à feuilles persistantes de Chine (Illicium verum)	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	Pas de limite supérieure. Commencez par une tasse et surveillez la réaction de votre corps.
<b>Millepertuis</b>	Millepertuis (plante)	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	Comme indiqué sur le complément.
<b>Feuille de consoude</b>	Genre de plante Symphytum	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	Comme indiqué sur le complément.
<b>Nattokinase</b>	Natto (plat japonais à base de soja)	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	Comme indiqué sur le complément.
<b>Boswellia serrata</b>	Arbre à encens d'Inde	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	Comme indiqué sur le complément.

<b>Cumin noir (nigelle cultivée)</b>	Famille des Renonculacées	Épiceries, magasins de produits diététiques	
<b>Curcumine</b>	Curcuma	Épiceries, magasins de produits diététiques	
<b>Huile de poisson</b>	Poissons gras	Épiceries, magasins de produits diététiques	Jusqu'à 2 000 mg par jour.
<b>Cannelle</b>	Arbre/arbuste du genre Cinnamomum	Épicerie	
<b>Fisétine (flavonoïde)</b>	Fruits : fraises, pommes, mangues Légumes : oignons, noix, vin	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	Jusqu'à 100 mg par jour (à consommer avec des graisses).
<b>Apigénine</b>	Fruits, légumes et herbes aromatiques : persil, camomille, épinards, céleri, artichauts, origan	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	50 mg par jour.
<b>Quercétine (flavonoïde)</b>	Agrumes, oignons, persil, vin rouge	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	<u>Jusqu'à 500 mg deux fois par jour.</u> À consommer avec du zinc.
<b>Resvératrol</b>	Cacahuètes, raisins, vin, myrtilles, cacao.	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	Jusqu'à 1 500 mg par jour pendant 3 mois maximum.
<b>Lutéoline</b>	Légumes : céleri, persil, feuilles d'oignon Fruits : peaux de pomme, fleurs de chrysanthème	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	<u>100-300 mg par jour</u> (recommandations typiques des fabricants).
<b>Rutine</b>	Sarrasin, asperges, abricots, cerises, thé noir, thé vert, infusion aux fleurs de sureau.	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	<u>500-4 000 mg par jour</u> (consulter un professionnel de la santé avant de prendre les doses les plus élevées).
<b>Limonène</b>	Ecorce des agrumes tels que les citrons, les oranges et les citrons verts.	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	<u>Jusqu'à 2 000 mg par jour.</u>

<b>Baicaléine</b>	Plante du genre Scutellaires	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	<u>100-2 800 mg</u>
<b>Hespéridine</b>	Agrumes	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	<u>Jusqu'à 150 mg deux fois par jour.</u>
<b>Épices</b>	Feuilles de laurier, poivrier noir, noix de muscade, sauge	Épicerie	Utiliser abondamment dans la cuisines
<b>Thé vert</b>	Feuilles de théier (Camellia sinensis)	Épicerie	Jusqu'à 8 tasses de thé par jour ou selon les indications de l'emballage.
<b>Thé au jasmin</b>	Feuilles de jasmin commun ou de jasmin sambac	Épicerie, magasins d'aliments naturels	<u>Jusqu'à 8 tasses par jour.</u>
<b>Tubercules de pommes de terre</b>	Pommes de terre	Épicerie	
<b>Cyanobactéries</b>	Cyanobactéries	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	<u>1-10 grammes par jour.</u>
<b>Andrographis Paniculata</b>	Chirette verte	Complément : magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne	400 mg 2 fois par jour. *Vérifier les contre-indications.
<b>Extrait de Chardon-Marie</b>	Silybum marianum	Complément ; magasins d'aliments naturels, pharmacies, magasins de compléments alimentaires, en ligne.	200 mg 3 fois par jour.
<b>Soja (biologique)</b>	Soja	Épicerie, magasins d'aliments naturels	

La plupart de ces articles se trouvent facilement dans les épiceries de proximité ou sous forme de compléments alimentaires dans les magasins de produits naturels.

**Note** : cette liste n'est pas exhaustive et d'autres substances, comme la serrapeptase et l'huile de CBD, ont également été suggérées. Le Conseil mondial de la santé continuera à mettre à jour ce document à mesure que de nouvelles informations se feront jour.

Certains praticiens holistiques recommandent également des substances pour nettoyer l'organisme des métaux après une vaccination, comme la zéolite et le charbon actif. Le Conseil mondial de la santé préparera en temps voulu des conseils sur la façon d'éliminer les métaux.

## Le top 10 des produits indispensables pour nettoyer son organisme des protéines de pointe:

- la vitamine D
- la vitamine C
- la NAC (N-acétylcystéine)
- l'ivermectine
- les graines de nigelle
- la quercétine
- le zinc
- le magnésium
- la curcumine
- l'extrait de Chardon-Marie
- [AAPS Covid Guide](#)
- [AFLD Treatments](#)
- [FLCCC iRecover Post Vaccine](#)
- [FLCCC Long Covid](#)
- [LEF respiratory/immune](#)
- [Orthomolecular Protocol](#)
- [Zelenko Protocol](#)
- [Yanuck&Pizzorno Integrative](#)

Abonnez-vous à la lettre d'information du Conseil mondial pour la santé pour rester informé des dernières publications.

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

Pour obtenir les dernières informations, visitez le site:

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

Le guide du WCH pour se défaire de la protéine spike et les tableaux ont été mis à jour en janvier 2023.



### Avis de non-responsabilité:

*Ce livret téléchargeable n'est pas destiné à remplacer un avis médical individuel. Il ne peut pas être utilisé pour diagnostiquer une maladie ou accéder à un traitement pour les utilisateurs du site web. Les personnes peuvent utiliser les documents fournis par le Conseil mondial de la santé en complément des soins prodigués par leurs professionnels de santé qualifiés et de confiance. Toutes les informations fournies par le Conseil mondial de la santé ou en rapport avec son site web sont destinées à encourager les individus et leurs professionnels de la santé à prendre en considération diverses options de prévention et de traitement fondées sur des données probantes. Les informations contenues dans ce site et dans cette brochure sont données à titre d'information générale et ne sauraient se substituer à un avis médical. Des erreurs et des omissions peuvent se produire.*