

# Protocolo Anti-virus

## Métodos

### Inalação de Orégano

- 8 copos de água- fervendo em uma panela
- Uma vez fervido, coloque 2 gotas de óleo de orégano (orgânico e puro, sem adição de óleos) em uma colher, em seguida, coloque na água
- 6 gotas de óleo de eucalipto (orgânico e puro – este óleo é opcional, usado além do óleo de orégano)
- 5-10 minutos de inalação
- Para infecção, a cada 2 horas
- Para prevenção, 1-2 vezes ao dia

*Nota: Se o óleo de orégano não estiver disponível, pode usar uma mão cheia de folhas de orégano, ferver por cerca de 5 minutos antes de inalar.*

### Gargarejos de Orégano

- 1 frasco de vidro de 350 ml de água
- 1 gota de óleo de orégano (orgânico e puro)
- Para infecção gargarejo a cada hora enquanto acordado
- Para prevenção gargarejo 3-5 vezes ao dia

### Caldo para fortalecer o sistema Imunológico

- 5 dentes de alho (esmagados, deixe descansar por 10 minutos)

- *1/2 colher de chá de sal, ou a gosto*
- *Ferva 20 minutos*
- *Para infecção – 1 xícara, 2x ao dia com o estômago vazio*
  - *Para prevenção – beba uma vez ao dia com o estômago vazio*

### **Bebida anti-inflamatória de cúrcuma ( açafrão)**

- *2 colheres de chá de açafrão em pó*
- *1/4 C de leite vegetal (castanhas)*
- *1/2 colher de chá de mel*
- *Misture e beba diariamente com o café da manhã*

### **Bebida Super fortalecedora para o sistema Imune**

- *2 dentes pequenos de alho (esmagados, deixe descansar por 10 minutos)*
- *Suco de 1/2 limão siciliano*
- *4 oz de água morna Misture bem*
- *Para infecção, beba a cada refeição*
- *Para prevenção, beba uma vez ao dia com uma refeição*

### **Cataplasma de Cebola**

- *1 cebola grande picada*
- *1-2 colheres de sopa de água (aproximadamente)*
- *Refogue brevemente a cebola em água para aquecer a cebola (depoiscoe o líquido)*
- *Coloque a cebola em uma toalha de cozinha fina*
- *Coloque a toalha no peito*
- *Envolva com insulfilm*
- *Deixe descansar por no mínimo 1 hora, ou durante a noite*
- *Útil para usar imediatamente quando o peito está congestionado*

### ***Spray Nasal***

- *Spray Nasal*
- *Adicione 2 gotas de óleo de hortelã-pimenta (orgânico e puro)*
- *Misture com 60 ml de água*
- *1 jato em cada narina*
- *3x dia para infecção e prevenção*
- *É bom ter em mãos quando viajar.*
- *Use antes e depois de estar em público.*

### Sauna caseira

- *Ferva 16 xícaras de água em panela grande*
- *Coloque os óleos essenciais em uma colher e em seguida, abaixe a colher na panela*
- *4 gotas de orégano (orgânico e puro)*
- *6 gotas de óleo de eucalipto (orgânico e puro)*
- *Coloque a panela ao lado de um banquinho.*
- *Sente-se no banquinho e cubra o corpo com 1 lençol, depois um plástico, depois um cobertor*
- *Fique na sauna por 20 minutos*
- *Para infecção, uma vez ao dia*
- *Para prevenção, 1-3x por semana*
- *Eficaz para doença grave*

### Spray Oral

- *1 Spray oral*
- *Adicione 10 gotas de óleo de hortelã-pimenta (orgânico e puro)*
- *Misture com 2 oz de água*
- *3 sprays para revestir boca e garganta*
- *3x dia para prevenção*
- *É bom ter à mão quando for viajar.*
- *Use antes e depois de estar em público.*

### Carvão ativado (quando disponível)

- *1 colher de sopa de carvão ativado*
- *250 ml de água*
- *Beba na hora de dormir*
- *Vai diminuir a carga gástrica do vírus. O carvão também é anti-inflamatório e diminuirá a carga de citocinas na via gastrointestinal. Também reduz os sintomas gástricos.*

### Luz solar e ar fresco

*Exponha uma grande parte do seu corpo, especialmente as costas, ao sol por cerca de 30 minutos diariamente.*

*Evite queimaduras solares, virando para frente e para trás a cada 5 minutos.*

*Evite o uso de loções e cremes para uma produção mais eficaz de vitamina D na pele. A vitamina D é crucial para combater doenças e o ar fresco ao ar livre dará um impulso de oxigênio.*

## **Protocolo Respiratório para Higiene Pulmonar**

Execute de 7 a 10 ciclos de cada vez

- Respire fundo
- Segure por 3 segundos, se possível
- Tosse 4-5x, tosse suavemente no início, tosse forçada no último ciclo

Realize a cada 15 minutos nas primeiras 4 horas

e depois a cada 30 minutos durante as horas que estiver caminhando

De tapinha nos pulmões de baixo para cima antes de cada exercício respiratório.

Durma de lado, veja qual lado cria um nível de oxigênio mais alto. Não durma de costas.

## **Dieta a Base de Plantas**

Para evitar o crescimento de vírus bacterianos. Dietas à base de plantas constroem microbiota benéfica (bactérias), enquanto produtos de origem animal constroem microbiota patogênica. Precisamos construir uma microbiota benéfica para superar a infecção.

### **Casca de limão ou laranja orgânica**

*Mínimo 2x2 cm de limão orgânico ou casca de laranja*

*Adicione ao seu smoothie matinal ou misture com água e beba*

*Poderoso anti-inflamatório (saudável para estágio avançado). Grande fonte de vitamina C.*

## **Óleo de semente preta ou pó**

1 colher de sopa de semente preta orgânica crua,

1 colher de chá de mel orgânico cru,

3/4 C de água morna.

Moer 1 colher de chá de semente preta usando um moedor de café. Misture com outros ingredientes. Beba com o estômago vazio 30 minutos antes das refeições 3x ao dia

## **Banho Quente**

Verifique a temperatura e a frequência cardíaca do paciente antes da imersão

Verifique a temperatura da água, alvo é entre 38.8 -40.5 mantenha essa temperatura durante todo o tratamento. Faça o paciente mergulhar na banheira, cobrindo todo o corpo, exceto acima do pescoço. Aplique e substitua toalhas frias na testa e limpe o rosto com toalha fria.

Mantenha o dedo acima da água para verificar a frequência cardíaca e a saturação.

Meta: frequência cardíaca < 120, saturação > 92%, temperatura < 38.8.

Interrompa o tratamento se a frequência cardíaca for > 120.

O paciente deve permanecer na água por 20 minutos ou menos, conforme o paciente tolerar .

Após o banho quente, resfrie o peito do paciente e depois as pernas, com toalhas frias, e despeje água fria 3 x

Secar bem o paciente

Descanse por 30 minutos e vista-se bem após o tratamento.

Execute 2 x ao dia até que a temperatura esteja normal e a congestão no peito desapareça.

## **Chá de alcaçuz**

Fatias de raiz de alcaçuz 1 colher de sopa, ferva em 1 C de água, ferva por 10 minutos, refresque, beba diariamente.

## **Chá de Lobélia**

1 colher de sopa de lobélia seca com 1 xícara de água morna, deixe ferver por 10 minutos, esfrie. Beba 1-2x por dia.

## Fonte de Zinco

<b>Item alimentar</b>	<b>Tamanho da porção</b>	<b>MG</b>
<b>abobora</b>	1 oz. 28 gramas	2
<b>castanha de caju</b>	28 gramas	2
<b>semente de girasol</b>	28 gramas	2
<b>Linhaça</b>	28 gramas	1
<b>feijão cozido</b>	1 copo	3.5
<b>lentilha cozida</b>	1 copo	3
<b>grão de bico</b>	1 copo	2.5
<b>aveia cozida</b>	1 copo	2.3
<b>arroz selvagem</b>	1 copo	2
<b>quinoa</b>	1 copo	1 cup
<b>abacate</b>	1 inteiro	1
<b>amêndoas (seca e torrado)</b>	¼ copo	1.1
<b>sementes de gergelim</b>	1 colher de sopa	0.7

O zinco é um nutriente essencial exigido pelo organismo para a criação de mais de 300 enzimas, A Ingestão Diária Recomendada (IDR) 10 (mg/d)

<https://www.myfooddata.com/articles/zinc-foods-for-vegans-vegetarias.php>

## **Fontes de Vitamina C**

<b>Item alimentar</b>	<b>tamanho da porção</b>	<b>(mg)</b>
<b>Acerola</b>	1 copo	1644
<b>Goiaba</b>	1 copo	377
<b>Pimentão</b>	1 copo	190
<b>Kiwi</b>	1 copo	167
<b>Morango</b>	1 copo	98
<b>Laranja</b>	1 copo	96
<b>Mamão/papaya</b>	1 copo	88
<b>Brócolis</b>	1 copo	81
<b>Tomate cozido</b>	1 copo	55
<b>Couve Cozida</b>	1 copo	53
<b>Couve flor</b>	1 copo	51
<b>Ervilha</b>	1 copo	38

A ingestão diária recomendada (IDR) é de 90 mg para homens e 75 mg para mulheres