



Dr. Paul Marik: Απαλλαγείτε από την πρωτεΐνη ακίδας του εμβολίου mRNA με φυσικό τρόπο, νηστεύοντας! Ο καταλυτικός ρόλος της διαλείπουσας νηστείας.

«Το κυάνιο σε σκοτώνει γρήγορα. Η πρωτεΐνη ακίδας σε σκοτώνει αργά».

30 Μαρτίου 2024 21:03

Επέβαλαν lockdowns ενώ ο ήλιος και η βιταμίνη D είναι αποτελεσματικά για την αντιμετώπιση του ιού που προκαλεί την COVID-19. Δεν επέτρεψαν την κυκλοφορία σε spray ισραηλινής εταιρίας βιοτεχνολογίας που εξουδετέρωνε τον ιό σε 72 ώρες. Συκοφάντησαν την ινβερμεκτίνη.

Τελευταία επιχειρούν να απαξιώσουν και τον καταλυτικό ρόλο της νηστείας των 72 ωρών (μόνο νερό επιτρέπεται) αλλά και της διαλείπουσας νηστείας οι οποίες βοηθούν τον οργανισμό να απαλλαγεί από την πρωτεΐνη της ακίδας του εμβολίου ...ευθανασίας COVID-19. Κι αυτό καθώς βρίσκεται σε εξέλιξη η γενοκτονία μείωσης του κοστοβόρου δυτικού πληθυσμού.

Δείτε λοιπόν πως μπορείτε να απαλλαγείτε από την πρωτεΐνη ακίδας ("De-Spike") με φυσικό τρόπο. Πληροφορίες για αποθεραπεία από τον **Dr. Paul Marik**. Τι μπορείτε να κάνετε για να εξουδετερώσετε τις αρνητικές επιπτώσεις της, επιτυγχάνοντας παράλληλα στην πορεία τη μέγιστη υγεία:

Να γνωρίζετε ότι **«η πρωτεΐνη ακίδας είναι πιθανώς μία από τις πιο τοξικές ενώσεις στις οποίες μπορεί να εκτεθούν τα ανθρώπινα όντα»**, παρατήρησε ο καταξιωμένος γιατρός και συγγραφέας 500 άρθρων σε περιοδικά τα οποία κρίνονται και ελέγχονται, Dr. Paul Marik.

«Και η τοξικότητά της οφείλεται σε πολλές διαφορετικές διαδρομές που μόλις αρχίζουμε να καταλαβαίνουμε», σημείωσε:

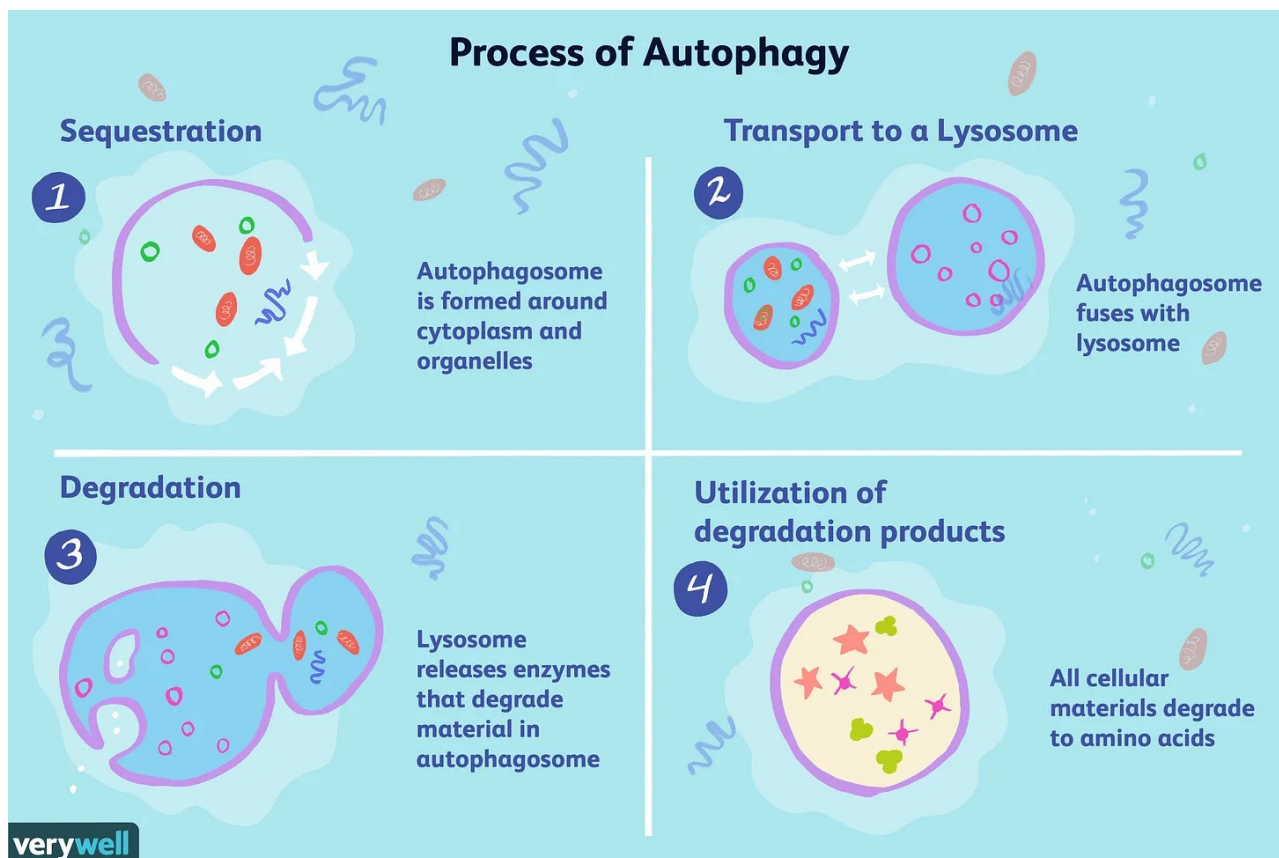
- «Η ακίδα προκαλεί βαθιά φλεγμονή».
- «Ενεργοποιεί την πήξη».
- «Προκαλεί αυτοαντισώματα».
- «Προκαλεί βλάβη στο ενδοθήλιο των αιμοφόρων αγγείων».
- «Και έπειτα έχει κάποιες πραγματικά κακές επιπτώσεις στα γονίδια και σε πολλά από αυτά που εμπλέκονται στην καταστολή του καρκίνου. Έτσι, γνωρίζουμε τώρα ότι **η πρωτεΐνη ακίδας, και παρόλο που οι άνθρωποι θέλουν να την αγνοούν και να την αρνούνται, στην πραγματικότητα ενεργοποιεί πολλές γενετικές οδούς που οδηγούν στον καρκίνο. Και πρόκειται για μια μορφή καρκίνου που ονομάζεται "καρκίνος turbo"**».

«Και αυτός σχετίζεται με την πρωτεΐνη ακίδας», κατέληξε. «Το κυάνιο σε σκοτώνει γρήγορα. Η πρωτεΐνη ακίδας σας σκοτώνει αργά. Και έτσι, είναι τόσο τοξική όσο το κυάνιο. **Αλλά είναι μια αργή, προοδευτική δυσλειτουργία οργάνων που οδηγεί σε θάνατο**». Λοιπόν, τι μπορούμε να κάνουμε για να αντιμετωπίσουμε τις επιβλαβείς επιπτώσεις των πρωτεϊνών αιχμής; Και υπάρχει τρόπος να απαλλαγούμε από αυτές;

«Έχουμε τεράστιες δυνατότητες αυτο-επιδιόρθωσης – αυτοθεραπείας», επιβεβαίωσε ο Dr. Marik. Και το κάνουμε αυτό μέσω μιας εξελικτικής διαδικασίας που ονομάζεται αυτοφαγία, «η οποία είναι πραγματικά τρομερή».

«Αυτό που κάνει το σώμα όταν ανιχνεύει μια ξένη πρωτεΐνη, μια λανθασμένα αναδιπλούμενη πρωτεΐνη, μια δυσλειτουργική πρωτεΐνη -την καταστρέφει γιατί καταλαβαίνει ότι αυτή δεν είναι καλή, θέλει να την ξεφορτωθεί», εξήγησε ο Dr. Marik. Η αυτοφαγία κάνει το ίδιο πράγμα με τις πρωτεΐνες ακίδας. «Είναι σαν το σύστημα συλλογής σκουπιδιών με τους κάδους.

Συλλέγει τα σκουπίδια και στη συνέχεια τα βάζει μέσα από αυτό το μηχάνημα κοπής σκουπιδιών και έπειτα τα πετάει».



«Είναι ένα έξυπνο σύστημα», είπε ενθουσιασμένος, «και έχει εξελιχθεί μέσα σε εκατομμύρια χρόνια. Έτσι, αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο το κύτταρο αντιμετωπίζει αυτές τις τοξικές πρωτεΐνες. Αυτό που θέλετε πραγματικά να κάνετε είναι να αγκαλιάσετε και να ενισχύσετε την ικανότητα του κυττάρου να διασπά αυτές τις πρωτεΐνες... Αυτό που πραγματικά θέλουμε να κάνουμε είναι να αγκαλιάσουμε την ικανότητα του ξενιστή να αυτοθεραπεύεται».

Πώς ενεργοποιούμε την αυτοφαγία;

«Η πιο ισχυρή μέθοδος ενεργοποίησης της αυτοφαγίας ονομάζεται διαλείπουσα νηστεία ή σίτιση που σχετίζεται με το χρόνο», είπε ο Dr. Marik, «επειδή υπάρχει αυτός ο βιολογικός διακόπτης που διαθέτουμε, και ονομάζεται διακόπτης mTOR. Και έτσι, όποτε τρώτε, απενεργοποιείτε την αυτοφαγία - απλά την απενεργοποιείτε μέσω της οδού mTOR. Και έτσι η γλυκόζη, η ινσουλίνη και οι πρωτεΐνες αλλάζουν αυτή τη διαδικασία. Ωστόσο, όταν στερείτε το κύτταρο από γλυκόζη και πρωτεΐνη, αυτό ενεργοποιεί την αυτοφαγία - και διασπά την πρωτεΐνη».

Τι είναι η διαλείπουσα νηστεία; Και πώς θα την ακολουθήσετε:

Η διαλείπουσα νηστεία είναι ένα μοτίβο διατροφής που εναλλάσσεται μεταξύ των περιόδων νηστείας (όχι φαγητού) και φαγητού. Πολλοί που υιοθετούν αυτό το διατροφικό μοτίβο παραλείπουν το πρωινό και έχουν ένα βραδινό νωρίς προκειμένου να αποκομίσουν τα οφέλη μιας παρατεταμένης περιόδου μη κατανάλωσης φαγητού.

«Οι άνθρωποι τρώνε συνέχεια», είπε με ο Dr. Marik. «Σνακ. Το τσιμπολόγημα είναι ένα φαινόμενο στη Δύση. Και το ακόμη χειρότερο, οι άνθρωποι κάθονται μπροστά στην τηλεόραση μετά το δείπνο. Έτσι αφού έχουν δειπνήσει, μετά θα καθίσουν μπροστά στην τηλεόραση και θα τσιμπολογήσουν επεξεργασμένα τρόφιμα και υδατάνθρακες, κάτι που είναι τρομερό γιατί, πρώτα απ' όλα, αυτό δεν επιτρέπει ποτέ να ενεργοποιηθεί η αυτοφαγία».

Επομένως, για να ακολουθήσουμε σωστά τη διαλείπουσα νηστεία και να ενεργοποιήσουμε την αυτοφαγία, πρέπει να **«τρώμε μέσα σε ένα παράθυρο έξι έως οκτώ ωρών, ενώ τον υπόλοιπο χρόνο δεν τρώμε»**, εξήγησε ο Dr. Marik. «Και αυτό είναι εντελώς διαφορετικό από την πείνα», τόνισε.

«Αν κάποιος πεινάει, το σώμα προσαρμόζεται μειώνοντας τον βασικό μεταβολικό ρυθμό και μειώνοντας την αυξητική ορμόνη για να απενεργοποιήσει την αίσθηση. Παραδόξως, με το



τάισμα που σχετίζεται με το χρόνο, στην πραγματικότητα διατηρείτε ή αυξάνετε τον βασικό μεταβολικό ρυθμό και αυξάνετε την αυξητική ορμόνη. Είναι ένα συναρπαστικό φαινόμενο», επαίνεσε ο Dr. Marik.

«Νομίζω ότι **το πρώτο βήμα είναι να αρχίσετε να τρώτε φαγητό**. Εντάξει; Ακούγεται παράλογο, αλλά να επικεντρωνόμαστε στο να τρώμε αληθινό φαγητό και όχι φαγητό από επεξεργασμένα τρόφιμα», τόνισε. «Και λοιπόν, αυτό που πρέπει να κάνετε στο ντουλάπι σας στο σπίτι είναι να απαλλαγείτε από όλα τα κακά τρόφιμα, ώστε να μην έχετε την ευκαιρία να σιμπολογήσετε κακό φαγητό».

Στη συνέχεια, «Αυτό που πρέπει να κάνετε είναι να παραλείπετε ένα γεύμα. Το πρωινό είναι ίσως το καλύτερο γεύμα που πρέπει να χάνετε. Επομένως, έχετε ακόμα το μεσημεριανό γεύμα, και έχετε ακόμα ένα δείπνο νωρίς - πρέπει να είναι νωρίς», τόνισε ο Dr. Marik. «Και στη συνέχεια αυτό που κάνετε σταδιακά είναι να αυξήσετε το παράθυρο του χρονικά περιορισμένου φαγητού. Ίσως ξεκινήσετε να τρώτε μέσα σε ένα παράθυρο 12 ωρών, μετά 10 ωρών, μετά 8 ωρών και μετά 6 ωρών. Αλλά είναι πολύ σημαντικό όταν τρώτε, να έχετε πραγματικά αληθινό φαγητό που να είναι καλό φαγητό».



Ο Dr. Marik τόνισε επίσης τη σημασία της κατανάλωσης άφθονων υγρών όταν είστε νηστικοί. Είναι «πολύ σημαντικό να μην αφυδατωθείτε», τόνισε. **«Το νερό είναι καλό - όχι όμως χυμοί. Και ο καφές είναι μια χαρά»**.

«Ο καφές στην πραγματικότητα ενεργοποιεί την αυτοφαγία και έχει πολύ σημαντικά φυτοχημικά συστατικά που είναι σημαντικά», εξήγησε ο Dr. Marik. «Μην προσθέτετε τεχνητά γλυκαντικά [στον καφέ σας]. Μην του προσθέτετε γάλα». Ο ίδιος λέει ότι μπορείτε να προσθέσετε παχύρρευστη κρέμα, αλλά «θέλετε να αποτρέψετε την προσθήκη γλυκόζης, η οποία θα σπάσει την κέτωσή σας».

Είναι επίσης σημαντικό να μην τρώτε πριν κοιμηθείτε - ή να σηκώνεστε και να τρώτε στη μέση της νύχτας.

«Η αυτοφαγία είναι πολύ σημαντική για την αποκατάσταση του εγκεφάλου. Όταν κοιμάσαι. Πρέπει να σκεφτείτε γιατί κοιμόμαστε. Δεν συμβαίνει κατά λάθος», κατέληξε ο Dr. Marik. «Είναι πολύ σημαντικό για την αναγέννηση του εγκεφάλου. Καθαρίζει όλα τα μεταβολικά προϊόντα και επιτρέπει σε όλες αυτές τις συνάψεις να αναγεννηθούν».

«Γνωρίζουμε ότι ο ύπνος είναι ζωτικής σημασίας», συνέχισε. «Κατά τη διάρκεια του ύπνου, υποβάλλεστε σε αυτοφαγία. Και αν τρώτε πριν κοιμηθείτε, αυτό κάνει δύο πολύ άσχημα πράγματα. Το ένα είναι ότι απενεργοποιεί την αυτοφαγία, οπότε δεν κάνετε κάτι τέτοιο. Και μετά, δεύτερον, υπάρχει ένα αξιοσημείωτο σύστημα στον εγκέφαλο που ονομάζεται γλυμφατικό σύστημα. Αυτό λοιπόν είναι το λεμφικό του εγκεφάλου, και κάνει το ίδιο πράγμα. Ξεπλένει τα μεταβολικά υποπροϊόντα από το μεταβολισμό για να τα ξεφορτωθεί. Και η εξασθενημένη γλυμφική ροή συνδέεται με πολλές νευροεκφυλιστικές ασθένειες, όπως και η ελλιπής αυτοφαγία.

Έτσι, αν τρώτε πριν κοιμηθείτε, περιορίζετε την αυτοφαγία και περιορίζετε αυτή τη γλυμφική ροή».

Εκτός από το αποκαλούμενο «de-spiking» (απαλλαγή από την πρωτεΐνη ακίδας), υπάρχουν και άλλα «**πραγματικά εκπληκτικά οφέλη**» από την αυτοφαγία και τη διαλείπουσα νηστεία, ανέφερε λεπτομερώς ο Dr. Marik.

«Λοιπόν, αυτή η [αυτοφαγία] είναι πολύ σημαντική για την απαλλαγή από την πρωτεΐνη ακίδας. Αλλά οι επιπτώσεις είναι πολύ πιο μακροχρόνιες γιατί τώρα γνωρίζουμε ότι αποτρέπει και τη γήρανση. Προλαμβάνει τη νόσο του Αλτσχάιμερ. Πιθανότατα μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου. Μειώνει τον κίνδυνο μεταβολικού συνδρόμου και διαβήτη. Έτσι, ξεκινούμε αυτό το ταξίδι εφαρμόζοντας τη διαλείπουσα νηστεία για να απαλλαγούμε και από την Ακίδα. Όμως, όπως γνωρίζετε, οι επιπτώσεις είναι πλέον μακρινές, εκτενείς, και γι' αυτό ξεκινήσαμε αυτό το νέο ταξίδι».

Ο Dr. Marik έδωσε δύο τελευταίες συμβουλές υγείας που είναι «πραγματικά καλές για τα λεμφαγγεία και την αυτοφαγία».

Το πρώτο είναι η άσκηση. «**Σκεφτείτε σοβαρά κάτι τέτοιο - ασκηθείτε**», χαμογέλασε.

«Και, φυσικά, το αλκοόλ είναι κακό». Προσπαθήστε να το περιορίσετε ή να το αποφύγετε όταν μπορείτε.

Έτσι, συνολικά, αυτό που έχουμε είναι «πολύ απλοί ελιγμοί που μπορούν να κάνουν οι άνθρωποι για να βελτιώσουν την αυτοφαγία και να βελτιώσουν τη γλυμφική ροή. Αυτό είναι πολύ σημαντικό για να απαλλαγούμε από την πρωτεΐνη ακίδας».

<https://rumble.com/v2t42vk-de-spike-naturally-recovery-insights-from-dr.-paul-marik.html>

Και: <https://kourdistoportocali.com/news-desk/apallageite-apo-tin-prote-ni-akidas-quot-de-spike-quot-me-fysiko-tropo-o-katalytikos-rolos-tis-dialeipoyas-nisteias/>

Το παρόν (εκτυπώσιμο): https://www.imdleo.gr/diaf/2024/dr.Marik_de-spike.pdf