

Una conversazione più ampia sui vaccini - Parte # 5

2019 Novel Coronavirus (CoVID-19): Parte XXI

2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV (nome iniziale);

COVID-2019 (malattia denominata successivamente);

SARS-CoV-2 (nome definitivo del virus che causa COVID-2019),

COVID-2019 Pandemia

Febbraio 1, 2021 aggiornamento Parte #21 (Vaccini - Parte # 5)

Paul Herscu ND, MPH

Laboratorio Herscu

Questa sezione COVID-19 #21 è l'ultima parte che accompagna gli aggiornamenti COVID-19 #17, #18, #19 e #20, tutti incentrati sui vaccini.

E' incentrata su: Cosa posso fare per prepararmi al vaccino? e su alcune domande e risposte specifiche.

Quelli che seguono sono alcuni principi e procedure di base. Nessuno di questi è testato col COVID-19 in modo formale, e sarebbe bello se lo fosse. Tuttavia, invece di non fare nulla, può essere possibile diminuire il danno da vaccino seguendo i seguenti principi di base. Non siete obbligati a seguire nessuna di queste raccomandazioni prima di ricevere il vaccino, ma queste sono le mie raccomandazioni per i miei pazienti. Per favore, consultate il vostro medico qualsiasi decisione prendiate.

1. Ogni singola persona dovrebbe essere testata per il virus prima di essere vaccinata per assicurarsi di **non essere attivamente malata** di COVID-19, al fine di ridurre il carico sul sistema immunitario.
2. Richiedere un **test COVID-19 quantitativo** invece del test dicotomico sì/no che riceviamo oggi. Se i vostri titoli anticorpali sono alti, prendete in considerazione la possibilità di lasciare che altri ricevano il vaccino prima di voi, per il momento, soprattutto quelli che non hanno protezione.
3. Dopo qualche settimana, chiedete di misurare i **titoli anticorpali dopo la vaccinazione**, per vedere se il vaccino ha fatto effetto.
4. L'OMS continua ad esitare sulla vaccinazione delle **donne incinte**, almeno con i vaccini mRNA. Ma la domanda spontanea che segue è: chi è incinta? In altre parole, le donne in età fertile e sessualmente attive dovrebbero probabilmente fare un test di gravidanza prima di fare questi vaccini.
5. I seguenti passi sono ragionevoli da intraprendere, sono fondati su concetti naturopatici di base, e rispecchiano ciò che facciamo dall'altra parte dell'equazione per sostenere un sistema immunitario che funzioni in modo ottimale. Vorremmo una risposta utile al vaccino, mentre limitiamo i danni, ed ecco cosa suggeriamo:
 - a. Prendere **probiotici** e, se la vostra dieta lo permette, mangiare cibi fermentati (yogurt, kefir, miso, crauti, ecc.) nelle settimane prima e dopo il vaccino. Si è scoperto che le persone che

assumono probiotici sembrano cavarsela meglio con i vaccini, e i vaccini sembrano funzionare meglio. Questo ha senso quando si considera l'ecosistema in cui opera il sistema immunitario.

b. Includere alimenti **prebiotici** nella dieta. Affinché i probiotici, gli alimenti e le bevande probiotiche funzionino al meglio, hanno bisogno di prebiotici a portata di mano. Non c'è bisogno di un altro integratore, basta essere consapevoli di includere cibi con fibre insolubili nella vostra dieta. I prebiotici sono indigeribili dagli enzimi umani. Funzionano come cibo essenziale per i probiotici che, a loro volta, aiutano a sostenere una digestione ottimale e una migliore immunità.

c. Includere **un'integrazione nutrizionale** con le vitamine D, E, A, C, il minerale zinco e gli acidi grassi essenziali per una corretta risposta immunitaria, il tutto alle dosi medie giornaliere che i dottori di medicina integrativa come i medici naturopati prescrivono abitualmente, e nella normale modalità di somministrazione. Per fortuna la maggior parte delle persone con cui lavoriamo sta già assumendo tutti questi elementi. Per il successivo breve periodo, questo va ancora bene. In tempi lunghi, tuttavia, potrebbero svilupparsi problemi di ipernutrizione, come con lo zinco, ma nel breve termine questa procedura va ancora bene, ma di nuovo, chiedete al vostro medico di medicina integrativa.

d. **Astenersi dal cibo spazzatura, dai dolciumi** prima e subito dopo, almeno per un paio di settimane, anche se più a lungo è, meglio è.

e. **Astenersi dall'alcol** prima e subito dopo, di nuovo per un paio di settimane.

f. Dare la priorità a un **sonno adeguato** e riposante per un paio di settimane prima e dopo.

g. **Evitare di aggiungere nuovi tipi di alimenti**, nuovi prodotti per la cura personale, nuova biancheria da letto e nuovi vestiti nella settimana o due prima o dopo il vaccino. Vogliamo a) prevenire una reazione allergica che distrae, se volete, il vostro sistema immunitario e b) essere sicuri che se c'è una reazione di sensibilità al vaccino, non sia confusa con altre risposte allergiche.

h. **Smettere di fumare qualsiasi sostanza**, e per favore smettere utilizzare le sigarette elettroniche o qualsiasi altra sostanza via vapore settimane prima e dopo il vaccino. (Naturalmente, questa è una raccomandazione essenziale per la salute, non limitata a coloro che prendono il vaccino!)

i. Prendere il vaccino quando ci si sente bene e non si è malati per altre infezioni.

j. Usare **un'erba antinfiammatoria generica** e ad ampio spettro, come la curcumina, sia in forma di pillola che in cucina per aiutare a garantire una buona risposta immunitaria. Ci sono altri alimenti meravigliosi da aggiungere in questa categoria come la cipolla, l'aglio e lo zenzero.

k. Dopo il vaccino, lavorare per migliorare **il flusso sanguigno** e i canali linfatici nella zona/braccio dove è stato somministrato il vaccino. L'esercizio generale, come camminare, correre, praticare yoga, andare in bicicletta, ecc. aiutano così come, più specificamente, il massaggio linfatico locale.

l. Nella nostra pratica, come strumento principale, raccomandiamo **l'uso dell'omeopatia personalizzata** e individualizzata. Non raccomandiamo l'uso di altri rimedi omeopatici da usare di routine, che non si basano su come l'individuo ha risposto al vaccino.

Più controversi sono i due punti seguenti.

i. In primo luogo, in quelle persone che si stanno vaccinando e che credono di essere state in qualche modo danneggiate dai precedenti vaccini nella loro infanzia, valutate la possibilità di prendere il vaccino a l'mRNA invece che un vaccino preparato con le vecchie tecnologie. Non è provato, ma questo è il mio pensiero. Se siete stati danneggiati da un vecchio vaccino, allora qualcosa in esso vi ha danneggiato. Negli ultimi 40 anni abbiamo chiesto vaccini più puliti, con meno cose dentro, meno conservanti, e che causino una minore reattività del sistema immunitario. Essenzialmente, questo è ciò che abbiamo in questa nuova tecnologia (a mRNA, NdT). Una quantità minore di tutto. Se credete di essere stati danneggiati da una delle vecchie tecnologie vaccinali, perché ripetere quel trattamento? Per esempio, sono quasi morto due volte per le vaccinazioni quando ero più giovane. Per me, sto scegliendo intenzionalmente il vaccino mRNA.

ii. D'altra parte, per coloro che hanno a che fare con il cancro e stanno considerando di prendere il vaccino, considerare di non prendere il vaccino a mRNA, ma piuttosto, uno dei vaccini che sono stati sviluppati utilizzando la vecchia tecnologia, quelli in cui sono incluse molecole per intensificare la funzione/reazione immunitaria. Questo fa parte di una tecnica complessa che utilizza, tra le altre cose, la radioterapia o la crioterapia in combinazione con un vaccino come quello della febbre gialla per ottenere un effetto abscopale. Ci sarebbero troppe cose da discutere qui che ci porterebbero fuori tema, ma questo è il mio pensiero attuale.

n. Nell'ultimo mese, abbiamo visto nel nostro studio molti pazienti che sono stati vaccinati e non hanno riportato alcuna reazione avversa al di là di un braccio dolorante e forse la stanchezza del giorno dopo. Abbiamo avuto un certo numero di pazienti che si sono sentiti male dopo il vaccino, con varie manifestazioni di sintomi di tipo influenzale, mal di testa, e anche molto, molto di più. Per questi pazienti, abbiamo prescritto il rimedio omeopatico indicato e ognuno ha risposto entro un'ora e ha ripreso a sentirsi bene in poco tempo.

Questo è il piano generale. E finora, le cose sono andate bene.

I miei migliori saluti,

Paul Herscu, ND, MPH