



CHECKLIST ANTIVÍRUS

PROTOCOLO INTEGRATIVO

Hidratação

- Beber mais água ao longo do dia até a urina ficar clara.
- Pode incluir chás quentes anti-inflamatórios (gengibre, limão, hortelã).

Sono

- Dormir mais cedo (seguir a cronobiologia natural).
- Aumentar a quantidade de sono – o sono profundo potencializa o efeito do sistema imunológico.

Alimentação

- Alimentação leve e anti-inflamatória.
- Evitar açúcar, industrializados, óleos vegetais refinados, laticínios (mucogênicos).

Sugestão de alimentos anti-inflamatórios:

- Frutas cítricas (laranja, acerola, kiwi)
- Folhas verdes escuras
- Alho e cebola
- Gengibre
- Cúrcuma
- Sementes



Jejum

- Jejum intermitente 12–16 horas se tolerado.

Suplementação

- Vitamina D: 10.000 UI/dia + Vitamina K2: 200mcg/dia (preferência sublingual), que seriam 5 gotas do ADEKPRO da marca Integrativa Suplementos.
- Vitamina C: 2g/dia em doses fracionadas (3x ao dia).
- Zinco: 30mg/dia por tempo limitado.
- Própolis verde: 30 gotas 3x ao dia (extrato alcoólico).
- Prata coloidal: 10 ml 2x/dia.
- Lugol: 2 gotas/dia (fonte de iodo para suporte imunológico e atua como antiviral).
- Chás poderosos: Gengibre, cúrcuma e equinácea

Alho – Formas de Uso

- Alho cru amassado → libera alicina (potente antiviral e antibacteriano).
- 1–2 dentes por dia, amassados e deixados por 10 minutos antes de consumir.
- Pode ser misturado com azeite ou mel para facilitar a ingestão.
- Cápsulas de extrato de alho (conforme orientação de rótulo).
- Ou fazer chá de alho, muito poderoso



Outras Medidas Naturais

- Chás quentes: gengibre, limão, hortelã.