

科英布拉多发性硬化症（MS）逆转方案

The Coimbra Protocol MS Treatment

开发：西塞罗·科英布拉（Cicero Coimbra）博士

引入：高来益（引入国外先进自然治疗方案第一人）



西塞罗·科英布拉（Cicero Coimbra）博士

目录

一、前言

二、什么是多发性硬化症

三、什么是科英布拉协议/方案

四、维生素 D 的使用剂量

五、科英布拉方案包括的其它内容

六、科英布拉方案的副作用

七、科英布拉方案的效果

八、成功案例

九、结语

一、前言

维生素 D 与多发性硬化症（Multiple Sclerosis，简称 MS）的预防和疾病活动有关。众所周知，维生素 D 可提供许多健康益处。

维生素 D 对 MS 具有很多益处，比如：降低 MS 的复发频率、改善 MS 症状、延迟从复发缓解型 MS 到二次进展期所需的时间、调节免疫系统，甚至逆转 MS 病患。

科英布拉协议（Coimbra Protocol）提倡在医学监督下使用非常高剂量的维生素 D 来治疗多发性硬化症，并已显示出良好的效果。



上图：西塞罗·加利·科英布拉（Cicero Galli Coimbra）博士

二、什么是多发性硬化症

多发性硬化症（MS）是一种常见的中枢神经脱髓鞘疾病，属于自身免疫性疾病。该病常见于 20-40 岁青年人群，女性占多数。

多发性硬化症的症状较多，比如：视力下降、头晕无力、手脚麻木、肢体发冷、蚁走感、瘙痒感、尖锐烧灼样疼痛，甚至痉挛性瘫痪、不能走路。

多发性硬化症患者的生存期一般为 1~10 年，部分患者生存期可达 20-30 年。患者最后主要是死于并发症，比如败血症、肺炎。

据说，目前我国已有 MS 患者 3 万多名，但这个数据显然缩水严重。根据美国网络资讯，美国的 MS 患者近 100 万，其中女性占比 74%。



三、什么是科英布拉协议/方案

葡萄牙有个城市，叫科英布拉。欧洲有个大学联盟，叫科英布拉集团，得名于葡萄牙的科英布拉大学。这里的科英布拉是一个科学家的姓氏。

科英布拉协议或方案（Coimbra Protocol）由巴西圣保罗联邦大学神经病学教授、巴西神经学家西塞罗·加利·科英布拉（Cicero Galli Coimbra）博士首先开发。

巴西的母语是葡萄牙语，科英布拉博士的姓名想必和葡萄牙有关。关于科英布拉博士的出生时间，还没有找到相关信息。

1979 年，科英布拉博士在巴西南里奥格兰德州联邦大学获得医学学士学位，1990 年在圣保罗联邦大学获得临床神经学博士学位。

2002 年，科英布拉博士偶然发现服用高剂量维生素 D（20000 IU/天或更多）可缓解皮肤自身免疫性疾病。随后，他对维生素 D 进行了深入的研究。

2009 年，科英布拉博士开发出了一种无副作用的最佳 MS 治疗方

法，称为“科英布拉方案”。经过一二十年的发展和实践，该方案日臻完善，治愈了成千上万的患者。

科英布拉方案的传播受到了很大的阻力，知道的人不多，因为仅MS药物的销售额每年就有几百亿美元，科英布拉方案影响了资本的利益。科英布拉博士还能活着，资本已经“开恩”了。



四、维生素 D 的使用剂量

研究表明，MS 患者的维生素 D 水平较低，在 MS 复发期间维生素 D 水平也较低，而较高的维生素 D 水平与 MS 活动减少有关。

对于 MS 患者，建议体内维生素 D 水平介于 150-225 nmol/L 之间，甚至更高，而维生素 D 的正常值范围一般在 50-125 nmol/L 之间。

该方案的起始剂量可低至每公斤体重 150 国际单位（IU），然后可逐渐增加至每天每公斤体重 1000 IU 的剂量。也就是说，一个体重 60 公斤的人，每天的剂量可达到 60000IU。当然，这还只是一般规则。

患有 MS 的人可能需要每天服用维生素 D3 补充剂，对于那些在第一次测试时维生素 D 水平较低的人，建议由医生开高剂量的维生素 D，例如 6 万 IU，这被认为是安全的。

建议维生素 D 的剂量如此之高，远超维生素 D 每日建议摄入量（RDA）600IU，因为患有自身免疫性疾病（例如 MS）的人可能需要更高水平的维生素 D 来克服 MS。

五、科英布拉方案包括的其它内容

通过科英布拉协议接受治疗 MS 时，除了医学监督外（我们这里的医生可能不会同意），还需要遵守严格的饮食限制。

维生素 D 会增加钙的吸收，因此避免食用乳制品、坚果和种子很重要，因为它们的钙含量很高。血液中过多的钙会导致高钙血症，从而导致肾结石、削弱骨骼并导致大脑和心脏功能出现问题。强烈建议 MS 患者完全避免食用乳制品。

科英布拉协议规定，患者还必须多喝水，每天至少喝 2.5 升水，以保护患者的肾脏并避免过多的钙在体内积聚。

科英布拉协议要求，对于喝酒的患者，还必须限制饮酒量（每周喝一两杯就可以），否则酒精会干扰维生素 D 的吸收。

科英布拉协议建议，患者还应该获得和使用其它有助于吸收维生素 D 的补充剂，例如 DHA、维生素 B2 和镁。

科英布拉协议规定要每天锻炼，以尽量减少因高剂量维生素 D 引起的骨代谢加速的影响，避免骨质流失。那些不能进行有氧运动的人可能会被建议考虑使用双膦酸盐等药物来预防骨质疏松症。

科英布拉协议鼓励积极的心态和减轻压力的技巧，例如冥想可以促进康复。

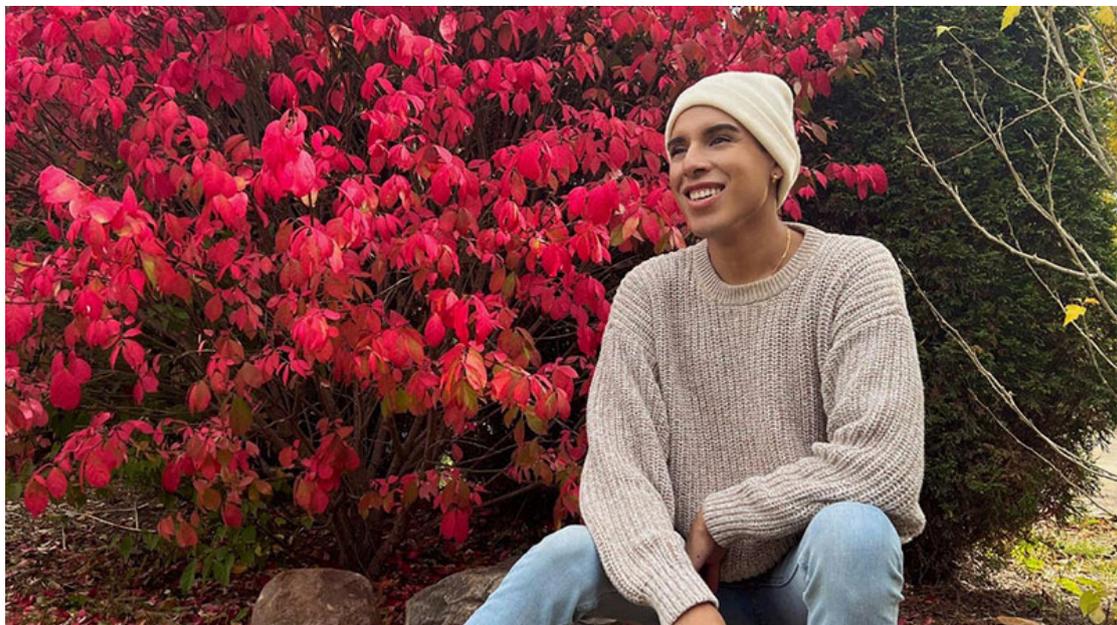


六、科英布拉方案的副作用

虽然科英布拉协议被许多 MS 患者用作治疗方法，但如果操作不当，服用非常高剂量的维生素 D 可能会导致严重的并发症。

需要注意的是，目前科英布拉协议中的建议并未得到“官方”认可，因为对于营养疗法，通常情况下，“官方”是不承认的，通常还要污蔑和打击，甚至迫害。

此页面上的信息仅供参考。如果维生素 D 背后的证据基础发生变化，我们会相应地调整我们的建议。



七、科英布拉方案的效果

科英布拉方案声称已成功抑制 MS 治疗病例约 95%的疾病活动。据说 MS 疲劳症状在治疗一个月后开始下降，并可能继续改善。

根据科英布拉博士对数千名患者的治疗经验，大约需要 7-9 个月才能停止 MS 进展。许多 MS 患者声称通过该方案获得了成功。

治疗必须由接受过科英布拉协议培训的医疗专业人员进行——您不能使用该协议进行自我治疗。

高来益补充的是，在当今医疗局势下，如果采用该协议，可能不得不进行自我治疗，但必须自负风险责任，同时，可以参考高来益传播的其它营养疗法。

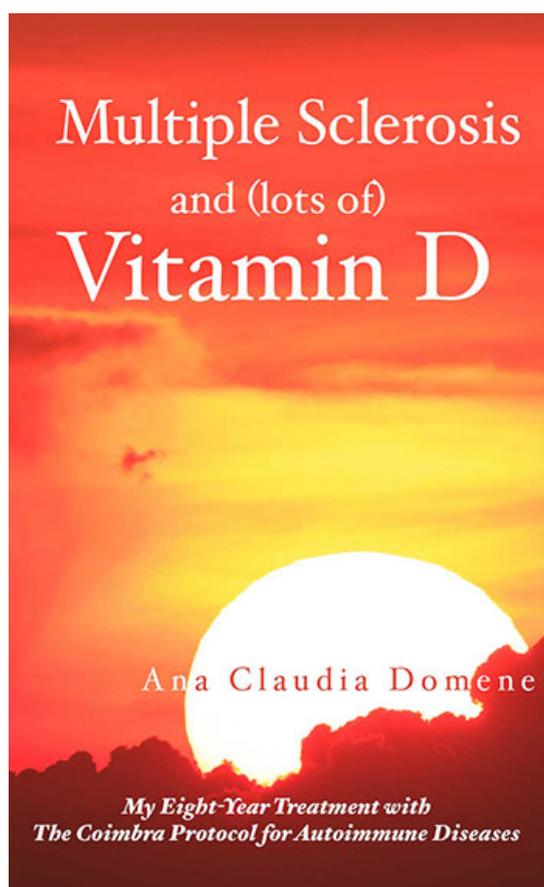


八、成功案例

国外作家安娜·克劳迪娅·多梅内（Ana Claudia Domene）写了一本书，叫做《多发性硬化症和（大剂量）维生素 D：我使用科英布拉协议治疗自身免疫性疾病的八年》。

作者多梅内是巴西人，在美国生活了 20 多年，目前住在美国新墨西哥州的阿尔伯克基。

2016 年，该书在巴西第一次出版，目前貌似还没有中文版。



多梅内的专著《多发性硬化症和（大剂量）维生素 D》

在这本书中，多梅内描述了她患多发性硬化症的经历，以及彻底缓解症状、让她停止使用所有常规药物并恢复健康的治疗方法。

多梅内在 40 岁时被诊断出患有多发性硬化症。她对使她病情加重的传统药物感到不满，她开始了个人研究之旅，寻找可能恢复健康的治疗方法。



作家：安娜·克劳迪娅·多梅内（Ana Claudia Domene）

她在科英布拉协议中找到了答案，在遵循科英布拉协议八年后，她写了这本书，希望这种安全且非常有效的治疗很快为世界各地的患者所熟知。

多梅内从 2008 年开始使用科英布拉协议，每天补充 40000IU 至

200000IU 的维生素 D 剂量。如今多梅内活得很好，目前多梅内依然每天服用 60000IU，并尽可能享受阳光。



康复后的安娜·克劳迪娅·多梅内 (Ana Claudia Domene)

九、结语

知道该方案的人很少，但否认它的人很多、很强势，背后原因你应该知道。如果 MS 患者能遇见和拥抱这个方案，是值得庆祝的。

关于多发性硬化症，高来益目前没有计划推出视频教程，但可以看看高来益其它的视频课程，比如高来益中风营养疗法，营养疗法都是相通的。

高来益建议对此方案仅为参考，因为大剂量维生素 D 可能不是适合所有病患，而且可能存在风险。

如果不使用高剂量维生素 D，建议参考特里·华尔斯博士的著作《细胞的奇迹》中的方法。

祝您健康长寿！

高来益

2025 年 7 月 30 日