



Genezende Voeding (vlg *Medical Medium, Anthony William*)

Bepaalde groenten en fruit kunnen uw lichaam helpen zich te ontdoen van EBV en te genezen van de effecten ervan. Grofweg in volgorde van belang om op te nemen in uw eetpatroon, liefst minimaal 3 van deze voedingsmiddelen per dag en die zoveel mogelijk afwisselen met andere uit de lijst.

- * **Wilde bosbessen:** helpen het centrale zenuwstelsel te herstellen en EBV-neurotoxinen uit de lever te spoelen.
- * **Selderij:** versterkt het zoutzuur in de darm en levert minerale zouten aan het centrale zenuwstelsel.
- * **Spruiten:** rijk aan zink en selenium om het immuunsysteem tegen EBV te versterken.
- * **Asperges:** reinigt lever en milt; versterkt de alvleesklier.
- * **Spinazie:** creëert een alkalisch milieu in het lichaam en levert zeer goed opneembare micronutriënten aan het zenuwstelsel.
- * **Koriander:** verwijdert zware metalen zoals kwik en lood, de favoriete voedingsmiddelen van EBV.
- * **Peterselie:** verwijdert veel koper en aluminium, die EBV voeden.
- * **Kokosolie:** antiviraal en werkt ontstekingsremmend.
- * **Knoflook:** antiviraal en antibacterieel dat verdedigt tegen EBV.
- * **Gember:** helpt bij de opname van voedingsstoffen en verlicht spasmen die gepaard gaan met EBV.
- * **Frambozen:** rijk aan antioxidanten om vrije radicalen uit de organen en de bloedbaan te verwijderen.
- * **Sla:** stimuleert de peristaltische werking in het darmkanaal en helpt bij het reinigen van EBV uit de lever.
- * **Papaja's:** herstel het centrale zenuwstelsel; versterken en herbouwen zoutzuur in de darm.
- * **Abrikozen:** immuunsysteem-rebuilders die ook het bloed versterken.
- * **Granaatappels:** helpen bij het ontgiften en reinigen van het bloed en het lymfestelsel.
- * **Grapefruit:** rijke bron van bioflavonoïden en calcium om het immuunsysteem te ondersteunen en gifstoffen uit het lichaam te spoelen.
- * **Boerenkool:** rijk aan specifieke alkaloiden die beschermen tegen virussen zoals EBV.
- * **Zoete aardappelen:** helpen de lever te reinigen en te ontgiften van EBV-bijproducten en gifstoffen.
- * **Komkommers:** versterken de bijnieren en nieren en spoelen neurotoxinen uit de bloedbaan.
- * **Venkel:** bevat sterke antivirale stoffen om EBV te bestrijden.

Genezende Kruiden en Supplementen (vlg *Medical Medium, Anthony William*)

De volgende kruiden en supplementen (in ruwe volgorde van belangrijkheid vermeld) kunnen uw immuunsysteem verder versterken en uw lichaam helpen genezen van de effecten van het virus:

- * **Kattenklauw:** kruid dat EBV en cofactoren zoals strep A en strep B vermindert.
- * **Zilverhydrosol:** verlaagt de virale belasting van EBV.
- * **Zink:** versterkt het immuunsysteem en beschermt de schildklier tegen EBV-ontsteking.
- * **Vitamine B12** (als **methylcobalamine** en/of **adenosylcobalamine**): versterkt het centrale zenuwstelsel.
- * **Zoethoutwortel:** verlaagt de EBV-productie en versterkt de bijnieren en nieren.
- * **Citroenmelisse:** antiviraal en antibacterieel. Doodt EBV-cellen en versterkt het immuunsysteem.
- * **5-MTHF** (5-methyltetrahydrofolaat): helpt het endocriene systeem en het centrale zenuwstelsel te versterken.
- * **Selenium:** versterkt en beschermt het centrale zenuwstelsel.
- * **Rode zeealgen:** krachtig antiviraal middel dat zware metalen zoals kwik verwijdert en de virale belasting vermindert.
- * **L-lysine:** verlaagt de EBV-belasting en werkt ontstekingsremmend voor het centrale zenuwstelsel.
- * **Spirulina:** herbouwt het centrale zenuwstelsel en elimineert zware metalen.
- * **Vitamine C** (liefst **Micro-C**): versterkt het immuunsysteem en spoelt EBV-toxines uit de lever.
- * **Brandnetelblad:** levert essentiële micronutriënten aan de hersenen, het bloed en het centrale zenuwstelsel.
- * **Monolaurine:** antiviraal; breekt EBV-belasting af en vermindert cofactoren.
- * **Vlierbes:** antiviraal; versterkt het immuunsysteem.
- * **Rode klaver:** reinigt de lever, het lymfestelsel en de milt van neurotoxinen van EBV.
- * **Steranijs:** antiviraal; helpt bij het vernietigen van EBV in de lever en de schildklier.
- * **Curcumine:** bestanddeel van **kurkuma** dat het endocriene systeem en het centrale zenuwstelsel helpt versterken.