

## Nahrungsmittel die gesund machen: Das Eppstein-Barr Virus (EBV) kurieren

Bestimmte Früchte und Gemüse können dich dabei unterstützen, dich von dem EBV und seinen Folgen zu befreien. Die besten sind hier (nach Bedeutsamkeit) hier aufgelistet. Versuche jeden Tag mindestens 3 von ihnen zu verzehren – je mehr, desto besser – wobei du abwechseln solltest, damit du innerhalb von ein oder 2 Wochen alle einmal durch hast.

**Wilde Blaubeeren:** gut für die Erneuerung des Zentralnervensystems; spülen EBV-Neurotoxine aus der Leber.

**Stauden- oder Stangensellerie:** erhöht des Salzsäureanteil im Darm und versorgt das Zentralnervensystem mit Mineralsalzen (**Geniale Selleriesaftkur auf Seite 2**).

**Sprossen:** enthalten viel Zink und Selen; wirken immunstärkend gegen EBV

**Spargel:** reinigt Leber und Milz; stärkt die Bauchspeicheldrüse.

**Spinat:** schafft eine basische Umgebung im Körper und versorgt das Nervensystem mit Mikronährstoffen.

**Korianderblätter:** entsorgen Schwermetalle wie Quecksilber und Blei, die Lieblingsnahrung von EBV.

**Petersilie:** entsorgt Kupfer und Aluminium, die EBV ernähren.

**Kokosöl:** wirkt antiviral und entzündungshemmend

**Knoblauch:** wirkt antiviral und antibakteriell; wirkt gegen EBV

**Ingwer:** verbessert die Nahrungsaufnahme und lindert Krämpfe, die mit EBV in Zusammenhang stehen.

**Himbeeren:** sind reich an Antioxidantien, die freie Radikale in den Organen und im Blut neutralisieren.

**Salat:** regt die Darmperistaltik an und hilft, die Leber vom EBV zu befreien.

**Papaya:** regeneriert das Zentralnervensystem; fördert den Salzsäureanteil im Darm.

**Aprikosen:** stärken das Immunsystem; sind auch blutbildend.

**Granatäpfel:** wirken entgiftend sowie blut- und lymphreinigend.

**Grapefruits:** sind eine gute Quelle für Bioflavonoide und Kalzium, um das Immunsystem zu stärken; wirken entgiftend.

**Grünkohl:** enthält spezifische Alkaloide, die gegen Viren etwas EBV schützen.

**Süßkartoffeln:** reinigen und entgiften die Leber von EBV Nebenprodukten und giften.

**Gurken:** stärken die Nebennieren und Nieren; schwemmen Neurotoxine aus dem Blut.

**Fenchel:** hat starke antivirale Eigenschaften; wehrt EBV ab.

## Heilkräuter und Nahrungsergänzungen

Die folgenden Kräuter und Nahrungsergänzungen in der losen Reihenfolge ihrer Bedeutungen sind ebenfalls immunstärkend und helfen deinem Körper, von den Folgen einer Viruserkrankung zu genesen:

**Katzenkralle:** ist ein Kraut, das EBV und die Verursacher von Co-Infektionen wie Streptococcus A und B vermindert.

**Kolloidales Silber:** senkt die EBV-Viruslast.

**Zink:** stärkt das Immunsystem und schützt die Schilddrüse vor EBV-Entzündung.

**Vitamin B<sub>12</sub>** (als Methylcobalamin oder Adenosylcobalamin): stärkt das Zentralnervensystem.

**Süßholzwurzel:** senkt EBV-Produktion und stärkt Nieren und Nebennieren.

**Zitronenmelisse:** wirkt antiviral und antibakteriell; tötet EBV-Zellen ab und stärkt das Immunsystem.

**5-MTHF** (5-Methyltetrahydrofolat): stärkt Hormon- und Zentralnervensystem.

**Selen:** stärkt und schützt das Zentralnervensystem

**Rote Meeresalge:** stark antiviral, entfernt Schwermetalle wie Quecksilber und reduziert die Viruslast.

**L-Lysin:** senkt die EBV-Last und wirkt entzündungshemmend auf das Zentralnervensystem.

**Spirulina** (vorzugsweise aus Hawaii): regeneriert das Zentralnervensystem und eliminiert Schwermetalle.

**Ester-C:** stärkt das Immunsystem und schwemmt EBV-Toxine aus der Leber.

**Brennnessel:** enthält wichtige Mikronährstoffe für Gehirn, Blut und Zentralnervensystem.

**Monolaurin:** wirkt antiviral; vermindert EBV-Last und Erreger von Sekundärinfektionen.

**Holunderbeeren:** wirken antiviral; sind Immunstärkend

**Rotklee:** reinigt Leber, Lymphsystem und Milz von Neurotoxinen des EBV.

**Sternanis:** wirkt antiviral; trägt zur Zerstörung von EBV in Leber und Schilddrüse bei.

**Curcumin:** ist ein Bestandteil von Kurkuma, stärkt Hormonsystem und Zentralnervensystem.

*Die Infos hier sind aus dem **genialen Buch** von Anthony William „**Mediale Medizin**“ der wahre Ursprung von Krankheit und Heilung (ISBN 978-3-442-34199-3. Sein bahnbrechendes Heilwissen ist dem heutigen Stand der klassischen Schulmedizin oft um Jahrzehnte voraus und stammt – wie kann es anders sein – von geistiger Seite, zu der Anthony einen einmaligen Zugang hat.*

**Eine geniale Kur zur Reinigung und Entgiftung - von Antony William:**

Selleriesaft <https://www.youtube.com/watch?v=qZH2SSWSfrw>

Selleriesaft - Fragen u. Antworten: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_HU7glGAmc](https://www.youtube.com/watch?v=_HU7glGAmc)

## **Sellerie – ein tolles Lebensmittel für deine Nieren**

<https://bessergesundleben.de/sellerie-ein-tolles-lebensmittel-fuer-deine-nieren/>

## **Preiswerter Entsafter oder Top-Gerät? Welcher ist der Beste?**

[https://www.gruenesmoothies.org/entsafter/?kw=entsafter%20test&matchtype=p&device=c&devicemodel=&adposition=1t3&adgroupid=55683811360&creative=287967812399&loc\\_physical\\_ms=1000988&gclid=EAlaIQobChMIupfAnIDA4gIVSeN3Ch060g\\_CEAAYAAEgLoKfD\\_BwE](https://www.gruenesmoothies.org/entsafter/?kw=entsafter%20test&matchtype=p&device=c&devicemodel=&adposition=1t3&adgroupid=55683811360&creative=287967812399&loc_physical_ms=1000988&gclid=EAlaIQobChMIupfAnIDA4gIVSeN3Ch060g_CEAAYAAEgLoKfD_BwE)