

Alar Krautmani Terviseakadeemia

EPSTEIN-BARRI VIIRUS

Referaat

Koostaja: Kristiina Sõrmus

Tartu 2020

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	3
1. EPSTEIN-BARRI VIIRUSE PÄRITOLU JA LEVIMINE.....	4
2. EPSTEIN-BARRI VIIRUSE STAADIUMID.....	4
2.1 Epstein-Barri viiruse esimene staadium.....	4
2.2 Epstein-Barri viiruse teine staadium.....	5
2.3 Epstein-Barri viiruse kolmas staadium.....	6
2.4 Epstein-Barri viiruse neljas staadium.....	8
3. EBSTEIN-BARRI VIIRUSE TÜÜBID.....	9
4. EPSTEIN-BARRI VIIRUSEST TERVENEMINE.....	10
4.1 Tervendavad toidud.....	11
4.2 Tervendavad taimed ja toidulisandid.....	12
4.3 Veel mürkidest vabanemise meetodeid.....	13
KOKKUVÕTE.....	15
KASUTATUD KIRJANDUS.....	16

SISSEJUHATUS

Epstein Barri viirus (EBV) on vastutav mitmesuguste mõistatuslike haiguste eest. Mõnedel inimestel tekitab see väsimust, valusid, millele ei osata seletust anda. Teistel mõjutavad EBV sümptomid arste määrama neile ebaefektiivset ravi, nagu näiteks hormoonasendusravi. Väga paljudel inimestel, kes EBVd kannavad, jääb see diagnoosimata. Ja seda just seetõttu, et tema kohta on väga vähe teada. Meditsiiniringkonnad teavad, tunnevad ainult üht EBV vormi, ometigi on EBV vorme juba üle 60 variandi. EBV viirus on paljude kurnavate haiguste taga, mis arste segadusse ajavad. Ei osata arvata, kuidas see viirus pika aja jooksul mõjub ja kui suuri probleeme ta lõpuks võib tekitada. Tõde on aga selles, et EBV on niisuguste terviseprobleemide taga, mida peetakse mõistatuslikeks haigusteks, nagu näiteks fibromüalgia ja kroonilise väsimuse sündroom. Viirus on ka mõnede oluliste haiguste põhjustaja, mida meditsiiniringkonnad arvavad mõistvat, kuid tegelikult ei mõista – näiteks kilpnäärmehaigused, vertiigo, tinnitus.

Selle referaadiga soovin anda ülevaadet, millal EBV viirus esile kerkis, kuidas see edasi kantakse, kuidas see toimib ja kuidas tema sümptomeid leevendada või sootuks temast vabaneda.

1. EPSTEIN-BARRI VIIRUSE PÄRITOLU JA LEVIMINE

Epstein-Barri Viiruse avastasid kaks väljapaistvat arsti 1964.aastal, kuid mõju inimeste tervisele hakkas see avaldama juba 20.sajandi alguses. EBV algsed versioonid – mis on ikka veel meiega – toimivad suhteliselt aeglaselt ja võivad alles inimese elu lõpu poole märkimisväärsed sümptomeid tekitada. Ja ka siis kahjustavad nad ainult mõõdukalt. Paljudel inimestel on need mitteagressiivsed EBV tüved.

Õnnetuseks on EBV aastakümnete jooksul edasi arenenud ja nagu ka teiste viiruste puhul, on iga uus EBV viirusgeneratsioon muutunud varasemast ohtlikuks.

EBV saamiseks on palju võimalusi. Näiteks võib selle saada imikuna emalt. Samuti nakatunud verega, kuna haiglad ei tee selle viiruse skriiningut - seega iga vereülekanne võib meid riski ette seada.

Viiruse võib saada isegi väljas süües – kokk vigastab sõrme, paneb plaastri peale ja jätkab tööga. Kui kokk juhtub olema EBV nakkavas staadiumis, on see piisav, et anda nakkus edasi.

Edasiandmine võib toimuda ka kehavedelike kaudu – näiteks seksi puhul ning ka suudlemise kaudu.

Aga nagu ka teiste viiruste puhul, ei pruugi olla inimene, kellel on EBV, olla nakkusohtlik. Kõige tõenäolisemalt kannab viirust edasi inimene, kellel on EBV teine staadium.

2. EPSTEIN-BARRI VIIRUSE STAADIUMID

2.1 Epstein-Barri viiruse esimene staadium

Nakatudes EBVga, läbib viirus esialgse latentse perioodi, hõljudes meie vereringes, tegemata peaaegu midagi enam kui kopeerides ennast, et suurendada oma arvukust – ja oodates võimalust algatada päris nakkus.

Kui inimene kurnab ennast nädalate kaupa ega anna endale võimalust taastuda või jätab keha ilma olulistest toitainetest nagu tsink või vitamiin B12 või elab läbi dramaatilise sündmuse (lahkumine, lähedase surm), avastab viirus tema stressihormoonid ja kasutab selle hetke ära.

EBV tegutseb ka siis, kui inimene läbib olulise hormonaalse muutuse – näiteks puberteedi, raseduse või menopausi. Naine võib pärast sünnitust tunda mitmesuguseid sümptomeid, kaasa

arvatud väsimus, valud, depressioon. Sel puhul ei kasuta EBV ära tema nõrkust, vaid fakti, et hormoonid on tema võimas toiduallikas – nende rohkus toimib selle vallandajana.

EBV on väga kannatlik. Esimene staadium, mil viirus ennast kindlustab, võib kesta nädalaid, kuid, vahel isegi aastaid, olenedes mitmesugustest teguritest.

Esimeses staadiumis on viirus eriti haavatav. Kahjuks ei ole esimeses staadiumis viirus avastatav ega põhjusta mingisuguseid sümptomeid, seetõttu ei tea temaga võidelda, kuna ei ole tema olemasolust aimu.

2.2 Epstein-Barri viiruse teine staadium

Esimese staadiumi lõpus on EBV valmis meie kehaga võitlema. Ja just siis teebki ta oma olemasolu teatavaks, põhjustades näiteks mononukleosi. See on see kurikuulus mono, millest kuuleme kasvuaegadel kui nn suudlusehaigusest. See on haigus, mille saavad gümnasistid, üliõpilased, kes kurnavad ennast öö läbi pidutsemise ja õppimisega.

Meditiiniringkonnad kahjuks ei tunnista, et iga mononukleosi juhtum on EBV teine staadium.

See on periood, mil viirus on kõige nakkavam – sellepärast on soovitatav vältida kokkupuudet kellegi teise vere, sülje või muude kehavedelikega, kui neil on mono.

Teise staadiumi ajal asub meie immuunsüsteem viiruse vastu võitlema. Ta saadab tuvastavad rakud kinnitama viiruste külge hormooni, mis tähistab neid sissetungijatena. Seejärel asuvad sõdur-rakud märgistatud viiruseid üles otsima ja hävitama. See on ka meie kaitsele asuva immuunsüsteemi võim.

Kui raevukalt see võitlus toimub, on inimeseti erinev ja sõltub sellest, missuguse EBV variandi või tüvega on tegemist. Inimene võib põdeda nädala või paari kestel mononukleosi, millega kaasneb mõõdukalt kare kurk ja väsimus. Tavaliselt võetakse seda kui mööduvat nähtust ning ei minna arsti juurde, et teha vereuring.

Inimest võib tabada ka niisugune väsimus, kurguvalu, palavik, peavalu, lööve, mis kestab mitu kuud. Sellise olukorra järgselt minnakse tavaliselt arsti juurde, kes kindlasti uurib ka verd, ja EBV näitab end enamasti mononukleosi vormis.

Selles staadiumis otsib viirus endale kodu, peitudes ühte või mitmesse tähtsasse elundisse – enamasti maksa või põrna, kuna nendesse elunditesse võivad koguneda elavhõbe, dioksiinid ja muud toksiinid, mis on viiruse vohamisele väga soodsad.

Üks EBV saladustest on see, et tal on parim sõber nimega Streptococcus. Sel juhul tegeleb keha mitte ainult viiruse vaid ka bakteriga, mis ajab immuunsüsteemi veel rohkem segadusse. EBV teises staadiumis võib Streptococcus nakatada kurgu, siinused, nina või suu. Samuti võib ta liikuda allapoole ja tekitada nakkusi kusejuhas, tupes, neerudes, kusepõies ning põhjustades lõpuks tsüstiiti.

2.3 Epstein-Barri viiruse kolmas staadium

Kui viirus on ennast maksas, põrnas või teistes elundites sisse seadnud, jääb ta sinna pesitsema.

Sellest hetkest peale leiab arst EBV viiruse uuringu puhul antikehi ja võtab neid kui möödunud nakkuse näitajaid ajast, kui EBV oli mononukleosi vormis. Arst ei leia, et EBV oleks vereringes aktiivne. Seda sellepärast, et viirus elab maksas, põrnas või muudes elundites ja uuringut selle tuvastamiseks ei ole veel leiutatud.

Kui viirus avastamatuna meie elundites peitub, järeltab keha, et ta on lahingu võitnud ja sissetungija hävitanud. Immuunsüsteem pöördub tagasi normaalsesse olekusse, mononukleos läheb mööda ja arst ütleb, et oleme terved.

Õnnetuseks on viirus alles alustanud teekonda läbi meie keha.

Kui inimene põeb EBV tüüpilist varianti, siis võib viirus püsida tema elundites uinunud olekus aastakümneid, ilma, et sellest teaks. Aga kui tal on agressiivne EBV variant, võib see põhjustada suuri probleeme isegi siis, kui ta seal pesitseb.

Näiteks võib viirus kaevuda sügavale maksa ja põrna sisse, põhjustades nendes elundites põletikku ja suurenemist.

Viirus tekitab kolme tüüpi mürke.

*EBV eritab toksilisi aineid ehk viiruse kõrvalprodukte. See muutub üha tähtsamaks, kui viirus paljuneb ning selle kasvav armee toitub ja eritab mürgiseid kõrvalprodukte. Neid jääkaineid identifitseeritakse kui spiroheete, mis võib põhjustada näiteks Borrelia tiitrite (Lyme tõve skriiningtestide) valepositiivseid tulemusi ja Lyme tõve valediagnoosi.

*Kui viiruseosake sureb (seda juhtub sageli, kuna neil on kuuenädalane elutsükkel), siis järelejäänud laip ise on samuti mürgine ja mürgitab meie keha edasi. Viiruse kõrvalproduktina muudab see probleemi seda karmimaks, mida enam viiruse armee suureneb, põhjustades väsimust.

*Mürgid, mida EBV nende kahe protsessi käigus eritab, võivad moodustada neurotoksiini – mürgi, mis häirib närvitalitlust ja ajab immuunsüsteemi segadusse. Viirus eritab seda toksiini kolmanda staadiumi strateegilistes perioodides ja neljandas staadiumis pidevalt, takistades immuunsüsteemil viirust sihikule võtmast ja ründamast.

Inimese elundites pesitsev agressiivne EBV võib põhjustada järgmisi probleeme:

*maks talitleb nii loiult, et ei jõua kehast toksiine eemaldada

*C-hepatiit (EBV on tegelikult C-hepatiidi põhjus)

*Maksa loid tegevus põhjustab soolhappe hulga vähenemist maos ja seedekulgla muutub toksiliseks. Sellest omakorda tuleneb, et mõni toit ei seedi täielikult, vaid roiskub soolestikus, põhjustades puhitust ja/või kõhukinnisust.

*Areneb tundlikkus toitudele, mis varem probleeme ei tekitanud. See juhtub siis, kui viirus tarbib talle meeldivat toitu, näiteks juustu, ja muudab selle millekski, mida keha ära ei tunne.

Viirus ootab parajat aega, kuni tabab ära stressihormoonid, mis näitavad, et olete eriti haavatavas seisundis või kui viirus tabab ära hormonaalse murrangu, näiteks raseduse või menopausi. Kui viirus on peaaegu valmis ründama, hakkab ta neurotoksiini eritama. See omakorda lisab organismile koormust, mille on juba tekitanud EBV kõrvalproduktid ja laibad. Kogu see mürk käivitab viimaks kehas immuunsüsteemi ja viib selle täielikku segadusse, sest sel pole aimugi, kust toksiinid tulevad.

Immuunsüsteemi selline reaktsioon päästab valla mõistatuslikud sündroomid, mida arstid diagnoosivad luupusena. Meditsiiniringkonnad ei saa aru, et luupus on keha reaktsioon Epstein Barri viiruse kõrvalproduktidele ja neurotoksiinidele. See tähendab, et kehal on nendele toksiinidele allergiline reaktsioon, mis tõstab põletikumarkerite taset, mida arstid luupuse diagnoosimiseks otsivad. Tegelikult on luupus Epstein Barri viirusnakkus.

Kui immuunsüsteem on segi paisatud, kasutab EBV kaost, et lahkuda elundist, milles ta pesitses, ja põgeneda teise elundisse, milleks järgmisel juhul on kilpnääre.

Meditiiniringkonnad ei ole veel teadlikud, et EBV on enamiku kilpnäärmehaiguste - ka kilpnäärmevähi – põhjustaja. Kilpnäärmehaigused on küll põhjustatud ka radiatsioonist, ent 95%l juhtumistest on süüdlaseks Epstein-Barri viirus.

Hea on aga see, et kilpnäärmel on võime taastuda ja ennast tervendada, kui talle antakse seda, mida ta vajab.

Kui EBV on kilpnäärmesse jõudnud, hakkab ta ennast selle kudedesse puurima. Viiruseosakesed puurivad end sügavale kilpnäärmesse, hävitades kilpnäärmerakke, tekitades selles elundis armkudet ning põhjustades hüpotüreoidismi miljonitel naistel. Immuunsüsteem märkab seda ja püüab sekkuda, tekitades põletikku. Vastulöögi võimalusena püüab immuunsüsteem viirust kaltsiumist müüri ümbritseda, tekitades kilpnäärmes sõlmekesi. Kuid see ei tee EBVle suurt viga, kuna enamik viiruseosakesi hoiab sellest rünnakust eemale ja jääb vabaks. Need viiruseosakesed, mille immuunsüsteem suudab müüri ümbritseda, jäävad tavaliselt ellu, muudavad kaltsiumist vangla mugavaks koduks, kus toitub kilpnäärmest, kurnates sellega energiat. Viiruseosake võib muuta vangla isegi elusaks puhkevormiks, mida nimetatakse tsüstiks ja mis lisab kilpnäärmele veelgi survet.

Samal ajal võivad need rünnakud EBV vastu inimest kahjustada, kui ta ei tarbi küllaldaselt kaltsiumi. See juhtub sellepärast, et kui immuunsüsteem ei saa piisavalt kaltsiumi verest, võtab ta selle endale luudest, põhjustades osteoporoosi.

2.4 Epstein-Barri viiruse neljas staadium

EBV ülim eesmärk on lahkuda kilpnäärmest ja tekitada põletikke kesknärvisüsteemis. Tavaliselt ei lase immuunsüsteem sellel juhtuda, aga kolmanda staadiumi lõpuks on organism nii ära kurnatud, et piisab vaid mõnest emotsionaalsest üleelamisest, kui viirus hakkab tekitama kummalisi sümptomeid – südamekloppimine, üldised valud kehas, närvivalud.

Vereuuringud, röntgen ja MRT ei avasta midagi, mistõttu ei ole arstid viiruslikust närvipõletikust teadlikud. Epstein-Barri viiruse neljas staadium on seetõttu mõistatuslike haiguste peamine allikas, mis arste segadusse ajab.

Tegelikult juhtub see, et kahjustatud närvid vallandavad häirehormooni, andmaks kehale märku, et närvid on kaitsetud ja vajavad parandamist. Neljandas staadiumis EBV avastab selle hormooni ja kiirustab kahjustatud närvide kallale.

Närv sarnaneb lõngaga, millest harunevad väiksed närvijuured. Kui närv on kahjustatud, kukuvad närvijuured närvikestast välja. EBV otsib neid avausi ja haarab need endale. Kui see õnnestub, võib ta aastaid seda piirkonda põletikus hoida. Selle tulemusena võib suhteliselt väike kahjustus ägeneda ja pidevat valu põhjustada.

Sellest viiruslikust põletikust tulenevate probleemide hulka võivad kuuluda lihase-ja liigesevalud, valulikud hellad punktid, seljavalu, käte, jalgade kirvendus ja/või tuimus, migreen, pidev väsimus, peapööritus, nägemise ähmasus, unetus, rahutu uni ja öine higistamine.

Üks kõigi aegade suurimaid eksisamme on EBV sümptomite pidamine naistel perimenopausiks ja menopausiks. Niisuguseid sümptomeid nagu kuumahood, öine higistamine, südamekloppimine, peapööritus, juuste kaotus ja ärevus on sageli ekslikult peetud ja peetakse hormonaalseteks muutuseks – mis on päästnud valla hukutava hormoonasendusravi kasutamise.

Tinnitus ehk kõrvakumin on tavaliselt tingitud sellest, et EBV läheb sisekõrva närvikanalisse, mida nimetatakse labürindiks. Kõrvakuminat tekitab viiruse tekitatud põletik ja vibratsioon labürindis esikuteonärvis.

Ärevus, pearinglus, pitsitus või valu rinnus, söögitoru spasmid ja astma võivad samuti olla tingitud EBVst, mis tekitab uitnärvide põletikku.

Unetust ning käte ja jalgade kirvendust ja tuimust võivad põhjustada vahelihasenärvid, mis on EBV tõttu pidevas põletikus.

Südamekloppimine võib tuleneda EBV mürgiste viiruselaiptide ja kõrvalproduktide kogunemisest südame mitraalklapis.

Ka neljanda staadiumi viiruse puhul on võimalik immuunsüsteem taastada ja pöörduda tagasi normaalsesse seisundisse.

3. EBSTEIN-BARRI VIIRUSE TÜÜBID

Epstein-Barri viirusel on praeguseks rohkem kui 60 tüüpi. See arv on nii suur, kuna EBV on eksisteerinud juba rohkem kui 100 aastat. Tal on olnud võimalus läbida erinevaid inimgeneratsioone, aja jooksul muteerudes ja oma hübriidide ning tüvede arvu kasvatades. Tüved võivad kasvava ohtlikkuse järgi koondada kuude rühma, igas rühmas üle kümne tüübi.

Esimene rühm on kõige vanem ja leebem. Neil viirustel kulub tavaliselt aastaid või isegi aastakümneid, et ühest staadiumist teise minna. Nende mõju võib olla märgatav siis, kui inimene on juba 70 või 80 aastane. Ja tagajärjeks ei pruugi olla muud, kui seljavalu.

Teine rühm liigub ühest staadiumist teise kiiremini kui esimene rühm – siin võib sümptomeid märgata juba 50ndates eluaastates. Need variandid võivad osaliselt kilpnäärmes peatuma jääda ja saata ainult mõned viiruseosakesed välja närvides suhteliselt mõõdukat põletikku tekitama. See rühm on ainus EBV variant, millest meditsiiniringkonnad on teadlikud.

Kolmas rühm liigub ühest staadiumist teise kiiremini kui teine rühm, seetõttu võivad selle sümptomid olla märgatavad 40ndates eluaastates. Need viirused jõuavad ka neljandasse staadiumisse – see tähendab, lahkuvad täielikult kilpnäärmest, et kinnituda närvidele. Selle rühma viirused võivad tekitada mitmesuguseid haigusi, sealhulgas liigesevalu, väsimust, südameklõppimist, tinnitust ja vertiigot.

Neljas rühm tekitab probleeme juba 30ndates aastates. Selle agressiivsest tegevusest närvidel võivad tuleneda niisugused tervisehäired nagu fibromüalgia, kroonilise väsimuse sündroom, uimasus, segadus, ärevus, tujukus. See rühm võib tekitada ka posttraumaatilise stressihäire sümptomeid – isegi siis, kui inimesel ei ole olnud mingit traumat peale viirusega nakatumise.

Viies rühm tekitab probleeme 20ndates eluaastates. See võib tekitada kõiki neljanda rühmaga seotud probleeme ja toitub niisugustest emotsioonidest nagu hirm ja mure. Arstid, kes ei leia mingit viga ja peavad neid inimesi noorteks ja terveteks, väidavad alati, et see kõik on nende peas kinni ning saadavad nad psühholoogi juurde.

Kõige halvem rühm on kuues rühm, mis võib tabada isegi väikseid lapsi. Lisaks viienda rühma sümptomitele võib kuues rühm tekitada nii raskeid sümptomeid, et nende põhjal võib ekslikult diagnoosida leukeemiat, viiruslikku meningiiti, luupust ja muud. Samuti pärsib ta immuunsüsteemi, mis võib põhjustada mitmesuguseid sümptomeid nagu lööve, jäsemete nõrkus ja piinav närvivalu.

4. EPSTEIN-BARRI VIIRUSEST TERVENEMINE

Kuna Epstein-Barri viirust on väga kerge saada ja raske avastada ning kuna see võib põhjustada terve rida mõistatuslikke sümptomeid, siis võib pidada seda viirust vastupandamatult võimsaks ja selle mõju heidutavaks.

Hea uudis on aga see, et kui vabastada aju ja keha toksiinidest ning hoolitseda kõhu tervise eest, võib taastada immuunsüsteemi, vabastada ennast EBVst, noorendada oma keha ja saavutada oma tervise üle täielik kontroll.

See, kui kaua protsess aega võtab, varieerub individuaalselt ja sõltub paljudest teguritest. Mõned inimesed on võitnud viiruse kolme kuuga, kuid tavaline periood on aasta.

4.1 Tervendavad toidud

Teatavad puu-ja köögiviljad suudavad aidata meie kehal vabaneda EBVst ja terveneda selle mõjudest. Allolevad on parimad, mida oma söögisedelisse lisada. Iga päev on soovitatav süüa vähemalt kolme neist.

Metsmustikas- aitab taastada kesknärvisüsteemi ja uhub EBV toksiinid maksast välja.

Seller – tugevdab soolhapet maos ja varustab kesknärvisüsteemi mineraalsooladega.

Idandid – sisaldavad palju tsinki ja seleeni, tugevades immuunsüsteemi EBV vastu.

Spargel – puhastab maksa ja põrna, tugevdab kõhunääret.

Spinat – tekitab kehas leeliselise keskkonna ja varustab närve kergesti imenduvate mikrotoitainetega.

Koriander – eemaldab raskemetallid, nagu elavhõbe ja plii, mis on EBV lemmiktoidud.

Petersell – kõrvaldab kõrge vase-ja alumiiniumisisalduse, mis toidab EBVd

Kookosõli – viiruse-ja põletikuvastane.

Küüslauk – viiruse-ja bakterivastane, kaitseb EBV eest.

Ingver – aitab toitaineid omastada ja leevendab EBVga seotud spasme.

Vaarikas – rikas antioksidantidest, mis eemaldavad vabad radikaalid verest ja elunditest.

Lehtsalat – stimuleerib soolestiku peristaltikat ja aitab maksa EBVst puhastada.

Papaia – taastab kesknärvisüsteemi, tugevdab ja taastab soolhapet maos.

Aprikoos – kesknärvisüsteemi taastaja, mis tugevdab ka verd.

Granaatõun – aitab verd ja lümfisüsteemi mürkidest puhastada.

Greip – rikas bioflavonoidide ja kaltsiumi allikas, toetab immuunsüsteemi ja uhub toksiine kehast välja.

Lehtkapsas – rikas spetsiifilistest alkaloididest, mis kaitsevad viiruste eest nagu EBV.

Maguskartul (bataat) – aitab maksa EBV kõrvalproduktidest ja toksiinidest puhastada.

Kurk – tugevdab neerupealiseid ja neere ning uhub neurotoksiine verest välja.

Apteegitill – sisaldab tugevaid viirusevastaseid ühendeid EBVga võitlemiseks.

4.2 Tervendavad taimed ja toidulisandid

Kassiküüs – vähendab EBV ja selle kaastegurite, streptokokkide A ja B mõju.

Kolloidhõbe – vähendab EBV koormust.

Tsink – tugevdab immuunsüsteemi ja kaitseb kilpnääret EBV tekitatud põletiku eest.

Vitamiin B12 – tugevdab kesknärvisüsteemi.

Lagritsajuur – vähendab EBV paljunemist ja tugevdab neerupealiseid ning neere.

Sidrunmeliss – viiruse-ja bakterivastane; hävitab EBV osakesi ja tugevdab immuunsüsteemi.

5-MTHF (5-metüültetrahydrofolaat) – aitab tugevdada endokriinsüsteemi ja kesknärvisüsteemi.

Seleen – tugevdab ja kaitseb kesknärvisüsteemi.

Punased merevetikad – võimsa viirusevastase toimega, eemaldab raskemetallid, näiteks elavhõbeda, ja vähendab viiruskoormust.

L-lüsiin – alandab viiruskoormust ja toimib kesknärvisüsteemi põletiku vastaselt.

Spirulina – taastab kesknärvisüsteemi ja eemaldab raskemetallid.

Ester-C – tugevdab immuunsüsteemi ja uhub EBV toksiinid maksast välja.

Nõgeselehed – varustavad aju, verd ja kesknärvisüsteemi mikrotoitainetega.

Monolauriin – viirusevastane; katkestab EBV paljunemise ja vähendab kaastegureid.

Leedrimari – viirusevastane, tugevdab immuunsüsteemi ja põrna EBV neurotoksiinidest.

Punane ristik – puhastab maksa, lümfisüsteemi ja põrna neurotoksiinidest.

Tähtaniis – viirusevastane; aitab hävitada EBV maksas ja kilpnäärmes.

Kurkumiin – aitab tugevdada endokriinsüsteemi ja kesknärvisüsteemi.

4.3 Veel mürkidest vabanemise meetodeid

Sidrunivesi

Väga tõhus meetod mürkide eemaldamiseks on juua hommikul pärast ärkamist 2 klaasi sidrunivett – kummassegi pigistatud poole sidruni mahl. Puhastab maksa, mis on töötanud meie uneajal, et koguda ja kõrvaldada kehast mürke. Sidrunivesi pärast ärkamist hüdreerib selle ja uhutakse aktiveeritud veega puhtaks. Soovitav on pärast vee joomist anda maksale pooteist tundi aega puhastuda. Pärast seda võib hommikusööki süüa.

Aloe Vera lehemahl.

Leht fileerida, eemaldades roheline koore ja ogad. Läbipaistev geel kaapida välja ja lisada smuuti sisse või süüa niisama. Väga tõhus maksa ja soolestiku mürkidest puhastamise meetod.

Mahlapaast.

Mürkide eemaldamisel on kasulik teha ühepäevaseid mahlapaaste. Mahlapaastu päeval ei tohi tarbida midagi muud peale mahlade. Mahlade hulka peavad kuuluma selleri-, kurgi- ja õunamahl. Iga kahe tunni tagant juua 1 klaas mahla – päeva jooksul kokku 6 klaasi.

Veepaast.

Veepaastu puhul tuleb klaasitäis vett tarbida iga tunni järel, alustades ärkamisest ja lõpetades magamaminekuni. Seda paastu on soovitatav teha 1 kord kuus kolme kuu jooksul.

Hüplemine.

Kui teha hüplemist minibatuudil 10 minutit päevas, siis soodustab see jõuliselt lümfiringet ja aitab kogu keha, eriti maksa mürkidest vabastada.

Infrapunasaun.

Infrapunakiirgus tungib sügavale kehasse, tekitab kiirema verevoolu ja vere rikastamise hapnikuga, eemaldab toksiine nahast, leevendab valusid ja ergutab immuunsüsteemi.

Massaaz.

Massaaz on vanim raviviis ja tänapäevani jäänud üheks kõige võimsamatest tervendamise meetoditest. Juba 45-minutiline massaaž parandab kogu keha vere-ja lümfiringet ning aitab mürke kehast, eriti maksast välja tõmmata, ergutab neerupealiseid ja neere, lõõgastab südant ja leevendab pinget. Pärast massaaži on soovitatav juua klaas sidrunivett, kuna sellega uhutakse massaaziseansi käigus vabanenud mürgid välja.

KOKKUVÕTE

Epstein-Barri viirust võib pidada küll tänapäeval katkuks. Kui teha selgeks endale viiruse tekkimine ja toimetamine ning järgida toitumisnõuandeid, siis on meil võimalik temast täielikult vabaneda. Ehk siis oma tervise kontrolli alla saamine ja parema enesetunde saavutamine on täielikult meie enda kättes.

KASUTATUD KIRJANDUS

William, A. (2016). Meditsiinimeedium. Tallinn: ERSEN.