

ORIGINES ET TRANSMISSION D'EPSTEIN-BARR

Bien qu'Epstein-Barr ait été découvert par deux brillants médecins en 1964, il avait en fait commencé à s'installer au début des années 1900, plus d'un demi-siècle auparavant. Les versions initiales d'EBV - qui sont toujours avec nous - sont relativement lentes à agir et pourraient même ne pas créer de symptômes notables avant la fin de la vie. Même alors, ils ne sont que légèrement nocifs. Beaucoup de gens ont ces souches EBV non agressives .

Malheureusement, l' EBV a évolué au fil des décennies et chaque génération du virus est devenue plus difficile que la précédente.

Jusqu'à la publication de ce livre, les personnes atteintes d' EBV resteraient généralement coincées avec elle pour le reste de leur vie. Les médecins reconnaissent rarement l' EBV comme la cause première de la myriade de problèmes qu'il crée ; De plus, les médecins n'ont aucune idée de la façon de lutter contre le virus d'Epstein-Barr, même lorsqu'il est reconnu.

Il existe de nombreuses façons d'attraper l' EBV . Par exemple, vous pouvez l'attraper comme un bébé si votre mère a le virus. Vous pouvez également l'obtenir par le sang infecté. Les hôpitaux ne dépistent pas le virus, donc toute transfusion sanguine vous met en danger. Vous pouvez même l'obtenir en mangeant au restaurant ! C'est parce que les chefs sont soumis à une pression énorme pour préparer des plats rapidement. Ils finissent souvent par se couper un doigt ou une main, gifler un pansement et continuer à travailler. Leur sang peut pénétrer dans la nourriture... et s'ils ont l' EBV pendant une phase contagieuse , cela peut suffire à vous infecter.

La transmission peut également se produire par d'autres fluides corporels, tels que ceux échangés pendant les rapports sexuels. Dans certaines circonstances, même un baiser peut suffire à transmettre l' EBV .

Une personne atteinte du virus n'est pas contagieuse tout le temps, cependant. Il est plus susceptible de se propager au cours de sa deuxième étape. Ce qui amène quelque chose d'autre qui n'a pas été révélé jusqu'à présent : EBV passe par quatre étapes.

EPSTEIN-BARR PREMIÈRE ÉTAPE

Si vous attrapez l' EBV , il passe par une période initiale de dormance pendant laquelle il flotte dans votre circulation sanguine, ne faisant guère plus que se répliquer lentement pour augmenter son nombre et attendant une occasion de lancer une infection plus directe.

Par exemple, si vous vous épuisez physiquement pendant des semaines et ne vous donnez aucune chance de récupérer complètement, ou laissez votre corps se priver de nutriments essentiels tels que le zinc ou la vitamine B12, ou si vous vivez une expérience émotionnelle traumatisante telle qu'une rupture ou la mort de un être cher, le virus détectera vos hormones liées au stress et choisira ce moment pour en profiter.

L'EBV agit également souvent lorsque vous subissez un changement hormonal majeur, par exemple pendant la puberté, la grossesse ou la ménopause. Un scénario courant est lorsqu'une femme passe par l'accouchement. Par la suite, elle peut ressentir divers symptômes, notamment de la fatigue, des courbatures et une dépression. Dans ce cas, l'EBV n'exploite pas votre faiblesse, mais le fait que les hormones sont une puissante source de nourriture pour elle, leur abondance agit comme un déclencheur. Les hormones qui envahissent votre corps font efficacement pour le virus ce que les épinards font pour Popeye.

EBV est inhumainement patient. Cette période de première étape pour se fortifier et attendre une opportunité idéale peut prendre des semaines, des mois, voire une décennie ou plus, en fonction de divers facteurs.

Le virus est particulièrement vulnérable au cours de la phase un . Cependant, il est également indétectable par les tests et ne provoque aucun symptôme, vous ne sauriez donc normalement pas le combattre, car vous ne sauriez pas qu'il était là.

EPSTEIN-BARR ÉTAPE DEUX

A la fin de l' étape un , le virus d' Epstein-Barr est prêt à en découdre avec votre corps. C'est à ce moment-là que l' EBV fait connaître sa présence pour la première fois... en se transformant en mononucléose. C'est le tristement célèbre mono dont nous grandissons tous en entendant parler de "maladie du baiser". C'est ce que des milliers d'étudiants contractent chaque année lorsqu'ils se fatiguent à faire la fête et à étudier toute la nuit.

Les communautés médicales ignorent que chaque cas de mononucléose n'est que le stade deux de l' EBV .

C'est la période où le virus est le plus contagieux. Il est donc conseillé d'éviter d'être exposé au sang, à la salive ou à d'autres fluides corporels de quelqu'un qui a la mono... ou d'éviter d'exposer quelqu'un à vos fluides si vous avez la mono.

Au cours de cette deuxième étape , le système immunitaire de votre corps entre en guerre contre le virus. Il envoie des cellules d'identification pour « marquer » les cellules virales, c'est-à-dire qu'elles placent sur elles une hormone qui les marque comme envahisseurs. Il envoie ensuite des

cellules soldats pour rechercher et tuer les cellules virales marquées. C'est la puissance de votre système immunitaire qui vient à votre défense.

La gravité de cette bataille variera d'une personne à l'autre, car tout le monde est différent, et cela dépendra également de la souche ou de la variété d' EBV d' une personne. Vous pouvez avoir la mono pendant une semaine ou deux avec une légère irritation de la gorge et de la fatigue, auquel cas vous ne réaliserez probablement pas ce qui se passe réellement, donc vous ne consulterez probablement pas un médecin pour un test sanguin.

Là encore, vous pouvez être durement touché par la fatigue, les maux de gorge, la fièvre, les maux de tête, les éruptions cutanées et plus encore qui persistent pendant plusieurs mois. Si cela se produit, il y a de fortes chances que vous alliez voir un médecin qui analysera votre sang, et le virus d'Epstein-Barr apparaîtra comme une forme de mono... la plupart du temps.

C'est au cours de cette étape que l' EBV cherche un foyer à long terme en effectuant une course vers un ou plusieurs de vos principaux organes, généralement votre foie et/ou votre rate. L'EBV aime être dans ces organes car le mercure, les dioxines et d'autres toxines sont susceptibles de s'y accumuler. Le virus se nourrit de ces poisons.

Un autre secret à propos de l' EBV est qu'il a un meilleur ami, une bactérie appelée Streptococcus. Dans de tels cas, votre corps est aux prises non seulement avec un virus, mais également avec des bactéries qui perturbent davantage le système immunitaire et produisent leur propre éventail de symptômes. C'est le cofacteur numéro un d'Epstein-Barr.

Au cours de la deuxième étape de l'EBV , le streptocoque peut remonter pour créer une angine streptococcique et/ou infester les sinus, le nez ou la bouche. Il peut également se déplacer vers le bas pour créer des infections dans les voies urinaires, le vagin, les reins ou la vessie . . . provoquant éventuellement une cystite.

EPSTEIN-BARR ÉTAPE TROIS

Une fois que le virus s'est installé dans votre foie, votre rate et/ou d'autres organes, il s'y niche.

À partir de ce moment, lorsqu'un médecin teste Epstein-Barr, il ou elle trouvera des anticorps et les prendra pour indiquer une infection passée, alors que l' EBV était dans sa phase mono. Le médecin ne trouvera pas l' EBV actuellement actif dans la circulation sanguine. La confusion ici est l'une des plus grandes bêtises de l'histoire médicale - c'est ainsi que ce

virus est passé entre les mailles du filet. À moins que vous n'ayez déjà suivi les mesures décrites dans ce livre pour tuer l' EBV , le virus est, en fait, toujours vivant et provoque de nouveaux symptômes... et il échappe aux tests. C'est parce qu'il vit dans le foie, la rate ou d'autres organes, et le test pour le détecter n'a pas encore été inventé.

Avec le virus caché dans vos organes, votre corps suppose qu'il a gagné la guerre et que l'envahisseur a été détruit. Votre système immunitaire revient à son état normal, votre mononucléose se termine et votre médecin vous dit que vous êtes en bonne santé.

Malheureusement, le virus d'Epstein-Barr a à peine commencé son voyage dans votre corps.

Si vous avez une variété typique, l' EBV pourrait rester en sommeil dans vos organes pendant des années, voire des décennies, sans que vous le sachiez. Si vous avez une variété particulièrement agressive, cependant, l' EBV peut créer de sérieux problèmes même pendant la nidification.

Par exemple, le virus peut s'enfouir profondément dans votre foie et votre rate, provoquant une inflammation et une hypertrophie de ces organes . Et encore une fois, gardez à l'esprit que votre médecin ne sait pas faire le lien entre l' EBV passé et son activité actuelle dans les organes.

Le virus crée également trois types de poison :

- L'EBV excrète des déchets toxiques ou des sous-produits viraux. Cela devient de plus en plus important à mesure que le virus développe plus de cellules et que son armée en expansion continue de manger et d'excréter des sous-produits toxiques. Ces déchets sont souvent identifiés comme des spirochètes, qui peuvent déclencher des faux positifs sur des tests tels que les titres de Lyme (tests de dépistage de la maladie de Lyme) et conduire à un faux diagnostic de Lyme.
- Lorsqu'une cellule du virus meurt, ce qui arrive souvent, car les cellules ont un cycle de vie de six semaines, le cadavre qui reste est lui-même toxique et empoisonne donc davantage votre corps. Comme pour les sous-produits viraux, ce problème s'aggrave à mesure que l' armée d'EBV grandit, créant de la fatigue.
- Les poisons créés par l' EBV à travers ces deux processus ont la capacité de générer une neurotoxine, c'est-à-dire un poison qui perturbe la fonction nerveuse et perturbe votre système immunitaire. Il sécrètera cette toxine spéciale à des périodes stratégiques au cours de la troisième étape , et en continu pendant la quatrième étape, pour empêcher votre système immunitaire de se concentrer sur le virus et de l'attaquer.

Les problèmes qui peuvent résulter d'une variété agressive de nidification d' EBV dans vos organes comprennent :

- Votre foie fonctionne si lentement qu'il fait un mauvais travail pour éliminer les toxines de votre système.
- Hépatite C. (EBV est en fait la principale cause de l'hépatite C.)
- La lenteur des performances de votre foie entraînant la baisse de l'acide chlorhydrique de votre estomac et votre tractus intestinal commençant à devenir toxique. Cela peut à son tour faire en sorte que certains aliments ne soient pas complètement digérés et pourrissent plutôt dans votre tractus intestinal, entraînant des ballonnements et/ou de la constipation.
- Vos sensibilités croissantes à des aliments qui ne vous ont jamais causé de problèmes auparavant. Cela se produit lorsque le virus consomme un aliment qu'il aime, comme le fromage, et le transforme en quelque chose que votre corps ne reconnaît pas .
- Le virus attend son heure jusqu'à ce qu'il détecte des hormones liées au stress indiquant que vous êtes dans un état particulièrement vulnérable, par exemple en raison de la combustion de la bougie aux deux extrémités, d'un coup émotionnel sévère ou d'une secousse physique telle qu'être dans un accident de voiture ou lorsqu'il sent que vous subissez des bouleversements hormonaux, comme pendant la grossesse ou la ménopause.

Lorsque le virus est presque prêt à jaillir, il commence à excréter sa neurotoxine. Cela ajoute à la charge sur votre système déjà créée par les sous - produits et les cadavres de virus d' EBV . Tout ce poison dans votre système déclenche finalement votre système immunitaire – et le confond aussi complètement, car il n'a aucune idée d'où viennent les toxines.

Lupus

La réponse du système immunitaire que je viens de décrire déclenche les mystérieux symptômes que les médecins peuvent diagnostiquer comme le lupus. Les communautés médicales ne comprennent pas que le lupus n'est que le corps réagissant aux sous-produits et aux neurotoxines d'Epstein-Barr. C'est le corps qui a une réaction allergique à ces neurotoxines, qui élève alors les marqueurs inflammatoires que les médecins recherchent pour identifier et diagnostiquer le lupus. En vérité, le lupus n'est qu'une infection virale d'Epstein-Barr.

Hypothyroïdie et autres troubles de la thyroïde

Alors que votre système immunitaire est en désarroi, l' EBV profite du chaos en quittant les organes dans lesquels il a niché et en courant vers un autre organe ou glande majeure, qui est cette fois votre thyroïde !

Les communautés médicales ne sont pas encore conscientes que l' EBV est la cause réelle de la plupart des troubles et maladies de la thyroïde, en particulier de Hashimoto, mais aussi de Graves, du cancer de la thyroïde et d'autres maladies de la thyroïde. (La maladie de la thyroïde est aussi parfois causée par les radiations ; mais dans plus de 95 pour cent des cas, le coupable est Epstein-Barr.) La recherche médicale n'a pas encore découvert les véritables causes des troubles de la thyroïde, et il reste encore des décennies à découvrir que l' EBV est le virus qui les provoque. Si un médecin vous donne un diagnostic de Hashimoto, cela signifie vraiment qu'il ne sait pas ce qui ne va pas. L'affirmation est que votre corps attaque votre thyroïde, une opinion qui découle de la désinformation. En vérité, c'est l' EBV - pas votre corps - qui attaque la thyroïde.

Une fois dans votre thyroïde, l' EBV commence à percer ses tissus. Les cellules virales se tordent et tournent littéralement comme des forets pour s'enfoncer profondément dans la thyroïde, tuant les cellules thyroïdiennes et cicatrisant l'organe au fur et à mesure, créant une hypothyroïdie cachée chez des millions de femmes, des cas bénins aux plus extrêmes. Votre système immunitaire le remarque et essaie d'intervenir, provoquant une inflammation ; mais entre la neurotoxine de l'EBV , les sous-produits viraux et les cadavres venimeux, les choses sont confuses, et avec l' EBV caché dans votre thyroïde, votre système immunitaire ne peut pas étiqueter le virus pour une destruction complète.

Bien que ce qui précède puisse sembler déconcertant, ne vous laissez pas ébranler ; votre thyroïde a la capacité de se rajeunir et de se guérir lorsqu'on lui donne ce dont elle a besoin. Et ne sous-estimez jamais la puissance de votre système immunitaire, qui d'ici la fin de ce chapitre sera activé juste en apprenant la vérité.

Comme option de repli, votre système immunitaire essaie de bloquer le virus avec du calcium, créant des nodules dans votre thyroïde. Cependant, cela ne nuit pas à EBV . Premièrement, la plupart de ses cellules échappent à cette attaque et restent libres. Deuxièmement, une cellule virale que votre système immunitaire réussit à bloquer reste généralement en vie et transforme sa prison de calcium en une maison confortable, où elle se nourrit de votre thyroïde, la vidant de son énergie. La cellule virale pourrait même éventuellement transformer sa prison en une croissance vivante, appelée kyste, qui crée une pression supplémentaire sur votre thyroïde.

Pendant ce temps, ces attaques contre l' EBV peuvent vous blesser si vous ne mangez pas suffisamment d'aliments riches en calcium. C'est parce que si votre système immunitaire ne peut pas obtenir le calcium pour empêcher le virus de votre circulation sanguine, il extraira ce dont il a besoin de vos os... ce qui peut conduire à l'ostéoporose.

Simultanément, les centaines de cellules virales qui ne sont pas emprisonnées dans les nodules peuvent affaiblir votre thyroïde, la rendant moins efficace pour produire les hormones dont votre corps a besoin pour fonctionner. Ce manque d'hormones thyroïdiennes adéquates, associé aux toxines de l'EBV , peut à son tour entraîner une prise de poids, de la fatigue, un brouillard mental, des troubles de la mémoire, une dépression, une perte de cheveux, de l'insomnie, des ongles cassants, une faiblesse musculaire et/ou des dizaines d'autres symptômes.

Certaines variétés d' EBV particulièrement rares et agressives vont encore plus loin. Ils créent le cancer de la thyroïde. Le taux de cancer de la thyroïde aux États-Unis a augmenté rapidement. Les communautés médicales ne savent pas que la cause est une augmentation des formes rares et agressives d' EBV .

Le virus d'Epstein-Barr envahit votre thyroïde pour une raison stratégique : il cherche à semer la confusion et à stresser votre système endocrinien. La pression exercée sur vos glandes surrénales produit plus d'adrénaline, qui est un aliment privilégié de l' EBV qui le rend plus fort et plus apte à poursuivre sa cible ultime : votre système nerveux.

EPSTEIN-BARR ETAPE QUATRE

Le but ultime du virus d'Epstein-Barr est de quitter votre thyroïde et d'enflammer votre système nerveux central.

Votre système immunitaire ne permettrait normalement pas que cela se produise. Mais si l' EBV vous a épuisé avec succès au stade trois en pénétrant dans votre thyroïde, et si en plus de cela vous êtes brutalement frappé par des blessures physiques ou émotionnelles graves, le virus profitera de votre vulnérabilité et commencera à provoquer une multitude d'étranges symptômes qui vont des palpitations cardiaques aux douleurs généralisées et aux douleurs nerveuses.

Un scénario courant est d'être victime d'un accident, de subir une intervention chirurgicale ou de subir d'autres dommages physiques, puis de se sentir mal pendant beaucoup plus longtemps que ce que l'on pourrait attendre de la seule blessure. Une réaction typique est de "avoir l'impression qu'un camion m'a heurté".

Les tests sanguins, les radiographies et les IRM ne révéleront rien de mal, de sorte que les médecins ne seront pas conscients du virus enflammant

les nerfs. Stade quatre Epstein-Barr est donc une source majeure de maladies mystérieuses, c'est-à-dire des problèmes qui provoquent une confusion massive chez les médecins.

Ce qui se passe réellement, c'est que vos nerfs blessés déclenchent une hormone « d'alarme » pour informer votre corps que les nerfs sont exposés et doivent être réparés. Au stade quatre, l'EBV détecte cette hormone et se précipite pour s'accrocher aux nerfs endommagés.

Un nerf est semblable à une ficelle de fil avec de petits poils absorbants qui y pendent. Lorsque le nerf est blessé, les poils absorbants se détachent des côtés de la gaine nerveuse. EBV recherche ces ouvertures et les saisit. S'il réussit, il peut maintenir la zone enflammée pendant des années. En conséquence, vous pouvez avoir une blessure relativement petite qui reste enflammée et vous cause des douleurs continues.

Les problèmes qui résultent de cette inflammation virale peuvent inclure des douleurs musculaires, des douleurs articulaires, des points sensibles douloureux, des maux de dos, des picotements et/ou des engourdissements dans les mains et les pieds, des migraines, une fatigue continue, des vertiges, des insomnies, un sommeil agité et des sueurs nocturnes. Les patients atteints de ces problèmes sont parfois diagnostiqués comme souffrant de fibromyalgie, de syndrome de fatigue chronique ou de polyarthrite rhumatoïde, qui sont tous des ensembles de symptômes que les communautés médicales admettent ne pas comprendre et pour lesquels ils n'ont aucun remède. Dans de tels cas, les patients reçoivent des traitements inappropriés qui ne commencent pas à s'attaquer au vrai coupable, car ces maladies mystérieuses sont en réalité le stade quatre d'Epstein-Barr.

L'un des plus grands faux pas de tous les temps consiste à confondre les symptômes d'Epstein-Barr chez les femmes avec la périménopause et la ménopause. Les symptômes tels que les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, les palpitations cardiaques, les étourdissements, la dépression, la perte de cheveux et l'anxiété ont été et sont souvent interprétés à tort comme un changement hormonal, ce qui a déclenché le mouvement désastreux du THS. (Pour en savoir plus, voir le chapitre 15, « Syndrome prémenstruel et ménopause. »)

Examinons de plus près les maladies chroniques qui ont intrigué les médecins pendant des décennies et sont le résultat de la quatrième étape d'Epstein-Barr.

Syndrome de fatigue chronique

Il y a une longue histoire de femmes confrontées au déni qu'il y ait une cause physique à leur souffrance. Comme les personnes atteintes de

fibromyalgie (voir ci-dessous), les personnes atteintes du syndrome de fatigue chronique (SFC) - également connues sous des noms tels que l'encéphalomyélite myalgique /syndrome de fatigue chronique (EM/SFC), le syndrome de fatigue chronique et de dysfonctionnement immunitaire (CFIDS) et la maladie systémique d'intolérance à l'effort (SEID) - entendent souvent qu'ils sont des menteurs, des paresseux, des délirants et/ou des fous. C'est une maladie qui touche les femmes en nombre disproportionné.

Et le syndrome de fatigue chronique est en augmentation.

Il devient courant pour les jeunes femmes à l'université de rentrer chez elles au milieu du semestre avec la maladie, incapables de faire autre chose que de rester au lit. Contracter le SFC en tant que femme à la fin de l'adolescence ou au début de la vingtaine peut être particulièrement dévastateur lorsque vous regardez des amis évoluer dans leurs relations et leurs emplois, tout en se sentant coincé et incapable d'être à la hauteur de votre potentiel.

Les femmes qui ont le SFC dans la trentaine , la quarantaine ou la cinquantaine ont leurs propres obstacles : alors que vous êtes assez âgée à ce stade pour avoir un réseau de vie et de soutien établi, vous avez également des responsabilités établies. Vous essayez probablement d'être tout pour tout le monde, en prenant soin de plus que ce que vous pouvez gérer, et vous ressentez donc la pression d'agir normalement lorsque le SFC frappe.

À l'isolement des deux groupes d'âge s'ajoutent les sentiments de culpabilité, de peur et de honte qui accompagnent leurs diagnostics erronés. Je suis sûr que si vous avez le SFC, vous avez été dans les profondeurs de la souffrance physique et quelqu'un a dit : « Mais vous avez l'air en parfaite santé. » C'est tellement décourageant de se sentir mal et d'entendre des praticiens, des amis ou des membres de la famille qu'il n'y a rien de mal avec vous.

Le syndrome de fatigue chronique est bien réel. C'est le virus d'Epstein-Barr.

Comme nous l'avons vu, les personnes atteintes du SFC ont une charge virale élevée en EBV , qui afflige systématiquement le corps en créant une neurotoxine qui enflamme le système nerveux central. Cela peut éventuellement affaiblir les glandes surrénales et le système digestif et donner l'impression que votre batterie est faible.

Fibromyalgie

Nous avons eu plus de six décennies de déni médical que la fibromyalgie est un problème légitime. Maintenant, les communautés médicales l'acceptent enfin comme une condition réelle.

La meilleure explication donnée par l'establishment aux médecins est que la fibromyalgie est une hyperactivité des nerfs. Ce que cela se traduit vraiment, c'est que... personne n'en a la moindre idée. Ce n'est pas la faute des médecins. Il n'y a pas de livre magique qu'ils reçoivent qui leur dise ce qui aidera leurs patients atteints de fibromyalgie ou ce qui cause réellement leur douleur.

Le système médical est encore à des années de découvrir la véritable racine de la maladie, car elle est virale et se déroule à un niveau nerveux que les outils médicaux ne peuvent actuellement pas détecter.

Ceux qui souffrent de fibromyalgie subissent une attaque très réelle et débilitante. C'est le virus d'Epstein-Barr qui est à l'origine de ce trouble, inflammant à la fois le système nerveux central et les nerfs dans tout le corps, ce qui crée une douleur continue, une sensibilité au toucher, une fatigue intense et une foule d'autres problèmes.

Acouphène

Les acouphènes, ou bourdonnements dans l'oreille, sont généralement causés par l'entrée de l'EBV dans le canal nerveux de l'oreille interne, appelé labyrinthe. Le tintement est le résultat de l'inflammation et de la vibration du virus dans le labyrinthe et le nerf vestibulo-cochléaire.

Vertige et maladie de Ménière

Les vertiges et la maladie de Ménière sont souvent attribués par les médecins à des cristaux de calcium, ou calculs, qui se dérèglent dans l'oreille interne. Cependant, la plupart des cas chroniques sont en fait causés par la neurotoxine de l'EBV qui enflamme le nerf vague.

Autres symptômes

L'anxiété, les étourdissements, l'oppression thoracique, les douleurs thoraciques, les spasmes œsophagiens et l'asthme peuvent également être causés par l'EBV enflammant le nerf vague.

L'insomnie, les picotements et l'engourdissement des mains et des pieds peuvent être causés par l'inflammation perpétuelle des nerfs phréniques par l'EBV.

Et les palpitations cardiaques peuvent résulter de l'accumulation de cadavres de virus venimeux d'EBV et de sous-produits dans la valve mitrale du cœur.

Si vous avez l' EBV , ou si vous pensez l'être, vous pouvez trouver le virus au stade quatre plus que frustrant. Rassurez-vous. Si vous prenez les bonnes mesures, que les communautés médicales ne connaissent pas encore, mais qui sont abordées à la fin de ce chapitre, vous pouvez récupérer, reconstruire votre système immunitaire, revenir à un état normal et reprendre le contrôle de votre vie. .

TYPES D'EPSTEIN-BARR

Comme je l'ai noté plus tôt, il existe plus de 60 variétés du virus d'Epstein-Barr. Ce nombre est si grand parce que l' EBV existe depuis plus de 100 ans. Il y a eu des générations de personnes à traverser, en mutant et en élevant ses divers hybrides et souches à cette époque. Les souches peuvent être organisées en six groupes de gravité croissante, avec environ dix types par groupe.

EBV Groupe 1 est le plus ancien et le plus doux. Ces versions du virus prennent généralement des années, voire des décennies, pour passer d'un stade à un autre. Leurs effets peuvent ne pas être perceptibles avant l' âge de 70 ou 80 ans , et entraîner alors un peu plus que des maux de dos. Ils pourraient même rester dans vos organes et ne jamais atteindre le stade trois ou le stade quatre.

Le groupe EBV 2 passe d'étape en étape un peu plus rapidement que le groupe 1 ; vous pourriez remarquer des symptômes dans la cinquantaine ou la soixantaine . Ces variétés peuvent s'attarder partiellement dans la thyroïde et n'envoyer qu'une partie de leurs cellules virales pour enflammer les nerfs, entraînant une inflammation nerveuse relativement légère. La seule variété d' EBV que les communautés médicales connaissent se trouve dans ce groupe.

Le groupe 3 de l' EBV passera d'un stade à l'autre plus rapidement que le groupe 2, de sorte que ses symptômes pourraient être perceptibles vers l'âge de 40 ans. De plus , ces virus complètent complètement le stade quatre, c'est-à-dire qu'ils quittent entièrement la thyroïde pour se fixer sur les nerfs. Les virus de ce groupe peuvent causer divers maux, notamment des douleurs articulaires, de la fatigue, des palpitations cardiaques, des acouphènes et des vertiges.

EBV Groupe 4 créera des problèmes visibles dès l'âge de 30 ans. Ses actions agressives sur les nerfs peuvent entraîner des symptômes associés à la fibromyalgie, au syndrome de fatigue chronique, au brouillard cérébral, à la confusion, à l'anxiété, aux sautes d'humeur et à tout ce qui est causé par les groupes 1 à 3 . Ce groupe peut également créer des symptômes de trouble de stress post-traumatique , même si une personne n'a jamais subi de traumatisme au-delà de l'inflammation du virus.

EBV Groupe 5 créera des problèmes notables dès l'âge de 20 ans. Il s'agit d'une forme particulièrement désagréable du virus car elle frappe juste au moment où un jeune entreprend de commencer une vie indépendante. Cela peut créer tous les problèmes du groupe 4, et cela se nourrit d'émotions négatives telles que la peur et l'inquiétude. Les médecins qui ne trouvent rien d'anormal et perçoivent ces patients comme jeunes et en bonne santé, déclarent souvent « tout est dans votre tête » et les envoient voir des psychologues pour les convaincre que ce qui se passe réellement dans leur corps n'est pas réel. À moins, c'est-à-dire, qu'un patient tombe sur un médecin qui est au courant de la tendance de la maladie de Lyme, auquel cas le patient repartira probablement avec un diagnostic erroné de Lyme.

Le pire type, cependant, est le groupe EBV 6, qui peut frapper fort même chez les jeunes enfants. En plus de tout ce que fait le groupe 5, le groupe 6 peut créer des symptômes si graves qu'ils sont diagnostiqués à tort comme la leucémie, la méningite virale, le lupus, etc. De plus, il supprime le système immunitaire, ce qui peut entraîner une grande variété de symptômes, notamment des éruptions cutanées, une faiblesse des membres et des douleurs nerveuses sévères.

GUÉRIR DU VIRUS EPSTEIN-BARR

Parce qu'il est très facile à attraper et difficile à détecter, et peut provoquer un certain nombre de symptômes mystérieux, vous pourriez naturellement trouver le virus d'Epstein-Barr accablant et ses effets décourageants.

La bonne nouvelle est que si vous suivez attentivement et patiemment les étapes détaillées dans cette section et dans la partie IV du livre, vous pouvez guérir. Vous pouvez récupérer votre système immunitaire, vous libérer de l' EBV, rajeunir votre corps, prendre le contrôle total de votre santé et continuer votre vie.

La durée du processus varie pour chaque individu et dépend d'une myriade de facteurs. Certaines personnes conquièrent le virus en aussi peu que trois mois. Cependant, une période plus typique est une année complète. Et il y a des gens qui ont besoin de 18 mois ou plus pour détruire l' EBV.

Aliments de guérison

Certains fruits et légumes peuvent aider votre corps à se débarrasser de l' EBV et à guérir de ses effets. Les éléments suivants sont les meilleurs à incorporer dans votre alimentation (énumérés par ordre d'importance approximative). Essayez de manger au moins trois de ces aliments par jour, le plus possible, en alternant votre consommation de sorte qu'au

cours d'une semaine ou deux, vous ayez tous ces aliments dans votre système.

- Myrtilles sauvages : aident à restaurer le système nerveux central et à éliminer les neurotoxines EBV du foie.
- Céleri : renforce l'acide chlorhydrique dans l'intestin et fournit des sels minéraux au système nerveux central.
- Germes : riches en zinc et en sélénium pour renforcer le système immunitaire contre l' EBV .
- Asperges : nettoie le foie et la rate ; renforce le pancréas.
- Épinards : crée un environnement alcalin dans le corps et fournit des micronutriments hautement absorbables au système nerveux.
- Coriandre : élimine les métaux lourds tels que le mercure et le plomb, qui sont les aliments préférés de l' EBV .
- Persil : élimine les niveaux élevés de cuivre et d'aluminium, qui alimentent l' EBV .
- Huile de coco : antivirale et agit comme anti-inflammatoire.
- Ail : antiviral et antibactérien qui défend contre l' EBV .
- Gingembre : aide à l'assimilation des nutriments et soulage les spasmes associés à l' EBV .
- Framboises : riches en antioxydants pour éliminer les radicaux libres des organes et de la circulation sanguine.
- Laitue : stimule l'action péristaltique dans le tractus intestinal et aide à nettoyer l' EBV du foie.
- Papayes : restaurent le système nerveux central ; renforcer et reconstruire l'acide chlorhydrique dans l'intestin.
- Abricots : reconstructeurs du système immunitaire qui renforcent également le sang.
- Grenades : aident à détoxifier et nettoyer le sang ainsi que le système lymphatique.
- Pamplemousse : riche source de bioflavonoïdes et de calcium pour soutenir le système immunitaire et éliminer les toxines du corps.
- Chou frisé : riche en alcaloïdes spécifiques qui protègent contre les virus tels que l' EBV .
- Patates douces : aident à nettoyer et à détoxifier le foie des sous-produits et des toxines de l' EBV .

- Concombres : renforcent les glandes surrénales et les reins et éliminent les neurotoxines de la circulation sanguine.
- Fenouil : contient des composés antiviraux puissants pour lutter contre l' EBV .

Herbes médicinales et suppléments

Les herbes et suppléments suivants (énumérés par ordre d'importance approximative) peuvent renforcer davantage votre système immunitaire et aider votre corps à guérir des effets du virus :

- Griffes de chat : plante qui réduit l' EBV et des cofacteurs tels que le streptocoque A et le streptocoque B.
- Hydrolat d'argent : abaisse la charge virale EBV .
- Zinc : renforce le système immunitaire et protège la thyroïde de l' inflammation EBV .
- Vitamine B12 (sous forme de méthylcobalamine et/ou d' adénosylcobalamine) : renforce le système nerveux central.
- Racine de réglisse : diminue la production d' EBV et renforce les surrénales et les reins.
- La mélisse : antivirale et antibactérienne. Tue les cellules EBV et renforce le système immunitaire.
- 5- MTHF (5- méthyltétrahydrofolate) : aide à renforcer le système endocrinien et le système nerveux central.
- Sélénium : renforce et protège le système nerveux central.
- Algues marines rouges : puissant antiviral qui élimine les métaux lourds comme le mercure et réduit la charge virale.
- L-lysine : abaisse la charge en EBV et agit comme un anti-inflammatoire du système nerveux central.
- Spiruline (de préférence d'Hawaï) : reconstruit le système nerveux central et élimine les métaux lourds.
- Ester-C : renforce le système immunitaire et évacue les toxines EBV du foie.
- Feuille d'ortie : fournit des micronutriments essentiels au cerveau, au sang et au système nerveux central.
- Monolaurine : antivirale ; décompose la charge EBV et réduit les cofacteurs.
- Sureau : antiviral ; renforce le système immunitaire.

- Trèfle rouge : nettoie le foie, le système lymphatique et la rate des neurotoxines de l' EBV .
- Anis étoilé : antiviral ; aide à détruire l' EBV dans le foie et la thyroïde.
- Curcumine : composant du curcuma qui aide à renforcer le système endocrinien et le système nerveux central.

HISTOIRES DE CAS

Une carrière presque perdue pour Epstein-Barr

Michelle et son mari, Matthew, avaient tous deux des emplois bien rémunérés en entreprise. Michelle était une star dans son entreprise et s'est fait un devoir d' aller travailler tout au long de sa grossesse, ne partant que lorsqu'elle était sur le point d'accoucher.

Après avoir accouché, Michelle est immédiatement tombée amoureuse de son nouveau fils, Jordan. Elle n'aurait pas pu être plus heureuse. J'ai tout maintenant, pensa-t-elle, une carrière que j'aime et une famille que j'aime encore plus.

Mais l'avenir radieux de Michelle a commencé à s'assombrir lorsqu'elle a été frappée par une fatigue dont elle ne pouvait se débarrasser. Peu importe combien de vitamines elle prenait ou combien elle faisait de l'exercice, elle se sentait tout le temps épuisée. Michelle a donc rendu visite à son médecin. Après lui avoir fait subir un examen médical, il a écarté ses inquiétudes : « Vous m'avez l'air bien. Il est naturel qu'un nouveau bébé soit épuisant. Dormez plus et ne vous inquiétez pas.

Michelle a pris soin de dormir davantage. Après une autre semaine, elle se sentait pire que jamais. Soupçonnant un problème post-grossesse, Michelle est allée voir son OB/GYN. Ce médecin a prélevé son sang pour un certain nombre de tests, dont plusieurs pour une maladie de la thyroïde. Lorsque les résultats du laboratoire sont arrivés, l'OB/ GYN a correctement diagnostiqué que Michelle avait la maladie d'Hashimoto, c'est-à-dire que sa thyroïde ne produisait plus le niveau d'hormones nécessaire.

Michelle a été mise sous traitement thyroïdien pour ramener ses taux d'hormones à la normale. Cela la fit se sentir un peu mieux... mais pas aussi bien qu'avant sa grossesse. Elle avait l' intention de retourner au travail un mois après avoir eu son fils, et maintenant elle devait reporter ces plans.

Après environ six mois, la fatigue de Michelle était de retour et beaucoup plus grave. C'est à ce moment-là que les ennuis de Michelle ont vraiment

commencé. Bientôt, elle eut du mal à s'occuper de Jordan. Matthew a accepté de l'aider jusqu'à ce qu'elle se sente mieux.

Au lieu de cela, Michelle a empiré. En plus d'être fatiguée, elle a commencé à ressentir des courbatures, surtout au niveau des articulations. Michelle est retournée à son OB/ GYN, qui a effectué une autre série de tests. Les résultats du laboratoire n'ont montré rien de mal. Grâce aux médicaments pour la thyroïde que Michelle continuait de prendre, ses niveaux de thyroïde étaient parfaits. Il en était de même pour tous ses niveaux de vitamines et de minéraux. L'OB/ GYN était déconcerté.

Soupçonnant que les symptômes de Michelle étaient liés à son état de thyroïde, l'OB/ GYN a référé Michelle à un endocrinologue de premier plan (un médecin spécialisé dans les problèmes hormonaux). Le spécialiste a effectué un profil thyroïdien approfondi et a testé les autres niveaux d'hormones de Michelle sous divers angles. Il a fini par dire à Michelle qu'elle avait "une légère fatigue surrénale".

Il y avait une petite vérité à cela. Les glandes surrénales de Michelle étaient sollicitées par le virus d'Epstein-Barr, que sa grossesse avait déclenché et qui enflammait maintenant sa thyroïde.

L'endocrinologue a dit à Michelle d'y aller doucement et d'éviter le stress. Sur sa recommandation, Michelle a transmis les projets de conseil indépendant sur lesquels elle travaillait depuis chez elle.

En réalité, le travail de Michelle n'avait rien à voir avec son état. Sa source de stress n'était pas son travail, mais la maladie qui rongait sa vie... et son apparente impuissance à le comprendre ou à faire quoi que ce soit à ce sujet.

Michelle a continué à empirer. Ses genoux se sont enflammés et enflés, rendant la marche difficile. Elle a acheté des genouillères... et a décidé de demander de l'aide de manière plus agressive. L'intuition de Michelle lui a dit qu'un envahisseur était présent dans son corps, alors elle est allée voir un spécialiste des maladies infectieuses. Ce serait précisément la bonne chose à faire, si les médecins spécialistes des maladies infectieuses savaient réellement comment reconnaître et traiter les infections antérieures à l'EBV.

Malheureusement, ils ne le font pas. Ainsi, après avoir effectué une batterie épuisante de tests et remarqué que Michelle avait un anticorps provenant d'une infection antérieure à l'EBV, il l'a immédiatement rejeté comme un problème. Ce médecin lui a dit qu'elle était en bonne forme physique. Il a ajouté qu'elle était peut-être déprimée et a proposé de la référer à un psychiatre.

Furieux d' avoir l' impression qu'elle était folle d'essayer de résoudre ce qu'elle ressentait profondément comme un véritable problème physique, Michelle se leva (douloureuse) et sortit de la pièce.

Avec un désespoir croissant, Michelle a maintenant rendu visite à des médecins de tous les horizons. Ils lui ont fait subir des échographies, des radiographies, des IRM, des tomodensitogrammes et de nombreux tests sanguins. On lui a dit qu'elle souffrait de Candida, de fibromyalgie, de SEP, de lupus, de la maladie de Lyme et de polyarthrite rhumatoïde. Rien de tout cela n'était juste. Elle a été mise sur des médicaments immunosuppresseurs, des antibiotiques et des charges de différents suppléments. Aucun des traitements n'a aidé.

Michelle est devenue insomniaque, a souffert de palpitations cardiaques et a développé des vertiges chroniques qui lui ont causé des étourdissements et des nausées. Elle est passée de 140 à 115 livres.

Bientôt, Michelle passait la plupart de ses journées au lit. Elle dépérissait. Son mari, Matthew, était terrifié.

Après que Michelle ait passé quatre ans à explorer toutes les autres options, et sur la base de la recommandation du naturopathe que Michelle a visité, Matthew a appelé mon bureau en dernier recours. Lorsque mon assistante a répondu, Matthew a fondu en larmes. "Qu'est-ce qui ne va pas?" elle a demandé.

Il a répondu : « Ma femme est en train de mourir.

Pour notre premier rendez-vous, Matthew avait prévu de parler la plupart du temps assis à côté de Michelle, qui était au lit. Moins d'une minute après que Matthew ait commencé à me raconter l'histoire de Michelle, je l'ai interrompu. "C'est bon," dis-je. « Spirit me dit que c'est une forme agressive du virus d'Epstein-Barr. »

La neurotoxine du virus enflammait toutes les articulations de Michelle. Son insomnie et ses douleurs aux pieds étaient le résultat de l'inflammation perpétuelle de ses nerfs phréniques. Son vertige provenait de la neurotoxine de l' EBV enflammant son nerf vague. Et ses palpitations cardiaques étaient causées par l'accumulation de cadavres de virus EBV et de sous-produits viraux dans sa valve mitrale.

"Ne vous inquiétez pas," dis-je à Michelle et Matthew. « Je sais comment vaincre ce virus. »

Michelle s'est exclamée, avec autant d'énergie joyeuse qu'elle pouvait en rassembler, "Je savais que c'était un virus!"

C'était la première étape critique de son rétablissement.

J'ai recommandé un mélange de jus de céleri et de papaye, ce qui est excellent pour stimuler une personne dans l'état de Michelle (par exemple, faible poids, ne pas pouvoir manger, nombre élevé de cellules virales). J'ai suivi cela avec les recommandations pour la guérison dans ce chapitre, y compris une liste de suppléments utiles, ainsi que les recommandations de la partie IV, "Comment guérir enfin".

Le régime de nettoyage a immédiatement cessé de nourrir l'EBV de Michelle. En une semaine, il y avait une réduction notable de l'enflure de ses genoux. La L-lysine a arrêté le vertige de Michelle. Et les autres suppléments ont commencé à tuer les cellules virales et/ou à freiner la production de nouvelles.

En trois mois, Michelle était régulièrement debout et marchait à nouveau. En neuf mois, elle travaillait à nouveau à temps partiel dans son travail d'entreprise exigeant.

Et en 18 mois, la douleur et la souffrance de Michelle n'étaient plus qu'un souvenir : elle avait pris le contrôle de l'EBV. Aujourd'hui, Michelle a complètement récupéré sa santé. Elle a recommencé à jongler avec son travail et sa famille avec énergie et bonheur.

La fin du confinement du SFC

Cynthia était mère de deux enfants. Peu de temps après la naissance de sa plus jeune, Sophie, Cynthia a commencé à ressentir de la fatigue. Il lui a fallu tout ce qu'elle avait pour passer la journée et elle comptait sur l'augmentation de sa consommation de café juste pour fonctionner. En quelques années, elle a dû quitter son emploi à temps partiel dans un magasin de vêtements parce que de longues siestes occupaient ses après-midi. Elle avait besoin de repos pour être assez forte pour rencontrer ses enfants à l'autobus scolaire, préparer le dîner et les aider à faire leurs devoirs.

Cynthia a remarqué qu'elle devenait irritable, et des disputes ont souvent éclaté avec son mari, Mark, qui ne comprenait pas pourquoi elle était toujours fatiguée. Après tout, les tests que le médecin de Cynthia avait effectués indiquaient que tout allait bien. Le médecin a dit qu'elle était en bonne santé et a conclu qu'elle était peut-être simplement malheureuse ou déprimée.

Cela a donné envie à Cynthia de sortir du bureau du médecin sans un mot de plus. Toute humeur bleue qu'elle ressentait était due au fait qu'elle était constamment fatiguée et pouvait à peine fonctionner, et non l'inverse. Pourtant, son mari s'est rangé du côté du médecin et est devenu de plus en plus rancunier envers elle.

Le stress continu a mis Cynthia en surcharge; la vie semblait impossible à suivre. Elle ne trouvait pas l'énergie de se brosser les cheveux, et la simple pensée de passer l'aspirateur ou de faire la vaisselle l'épuisait. De l'extérieur, on aurait dit qu'elle renonçait à la vie. Mark s'est mis de plus en plus en colère – il parlait maintenant de séparation. «Je travaille trop longtemps et trop dur au bureau toute la journée pour m'inquiéter de m'occuper des choses à la maison», a-t-il déclaré. « C'est censé être votre département. »

Cynthia a ressenti plus de pression que jamais pour aller mieux, mais les inquiétudes concernant son mariage et ce qui allait arriver à ses enfants ont mis sa fatigue à un niveau record. Elle pouvait à peine se rendre à l'épicerie en voiture ou préparer le dîner pour sa famille. Tout ce qu'elle pouvait faire était de s'allonger dans son lit ou sur le canapé.

Voici à quoi peut ressembler un cas modéré à grave de syndrome de fatigue chronique non diagnostiqué. Quand Cynthia m'a appelé, sa vie s'était effondrée. Son mari l'avait quittée, et sa fille, Sophie, maintenant âgée de sept ans, et son fils, Ryan, neuf ans, avaient perdu leur unité familiale. Ce que son médecin avait mal interprété comme un trouble psychiatrique était un véritable problème physique : le virus d'Epstein-Barr. La même histoire s'applique à beaucoup trop de femmes.

Je me suis mis au travail en informant Cynthia qu'elle avait un cas d' EBV que son médecin avait manqué. En mettant l'accent sur le contrôle de sa charge virale et la lutte contre les carences nutritionnelles, j'ai exposé le contexte du SFC que j'ai décrit plus tôt dans ce chapitre, et j'ai expliqué les protocoles décrits ici et dans la partie IV. Comme sa vie en dépendait—parce que c'était le cas—Cynthia a suivi les conseils de Spirit.

Lentement, Cynthia a commencé à aller mieux. Ses glandes surrénales ont récupéré une fonction normale et son endurance est revenue. Une fois de plus, elle pouvait s'occuper de ses enfants, faire des courses, garder la maison en forme et se coiffer, le tout sans les gallons de café sur lesquels elle comptait. Cynthia a enfin eu l'énergie de retourner au travail, elle aussi.

Après avoir été témoin de ce changement chez sa femme, Mark a appelé Cynthia et l'a invitée à dîner – sa mère s'occuperait des enfants, a-t-il déclaré. Lorsqu'ils sont arrivés au restaurant chic, qui était depuis longtemps l'épicerie où ils avaient flirté en tant qu'étudiants, Mark a dit à Cynthia qu'il avait appelé à l'avance et commandé un repas spécial de guérison pour elle – et qu'il avait commandé le même pour lui-même, par solidarité. Sur du houmous aux tomates séchées et des rouleaux de nori aux légumes, Mark n'a pas vraiment pleuré (certaines choses restaient

toujours les mêmes), mais il a dû se tamponner les yeux en s'excusant pour la façon dont il s'était comporté.

Cynthia était silencieuse, puis a répondu avec un sourire enjoué: "Vous pouvez vous rattraper."

Après quelques semaines à tester les eaux - Cynthia voulait s'assurer que Mark ne voulait pas seulement qu'elle revienne en tant que couverture de sécurité et femme de ménage - ils sont revenus ensemble en famille. Mark se réveille maintenant tôt tous les samedis matins pour pouvoir se rendre au marché des fermiers avant qu'ils ne manquent de salade verte.

Fibro Douleur Oublié

Stacy, une réceptionniste à temps partiel de 41 ans dans un cabinet médical, était mariée à Rob, qui travaillait chez un concessionnaire automobile, depuis plus de 15 ans. Elle n'a jamais eu l'énergie de suivre les sorties que Rob avait planifiées avec leurs filles. En fait, elle ne se souvenait pas s'être déjà sentie aussi bien. Elle se sentait toujours légèrement courbaturée et plus fatiguée que ses amis ne semblaient l'être. Et depuis qu'elle avait donné naissance à son deuxième enfant, qui avait maintenant 11 ans, la fatigue et les courbatures étaient plus prononcées.

Un week-end, alors que Rob et les enfants étaient dans un musée, elle est allée marcher plus longtemps que d'habitude – elle avait décidé de se forcer pour perdre du poids non désiré qu'elle avait pris au cours des dernières années. Par la suite, elle a remarqué une douleur inhabituelle au genou gauche. En repensant au conseil de son entraîneur de basket-ball universitaire de « ne pas en tenir compte », elle a essayé de l'ignorer.

Cela n'a pas disparu. Deux semaines plus tard, elle a pris rendez-vous pour un examen avec un médecin à son bureau. Stacy est sortie du rendez-vous en boitant avec une ordonnance pour une IRM, qui n'a révélé aucun problème visible avec son genou.

Comme Stacy n'avait plus l'équilibre en s'appuyant sur sa «bonne» jambe, elle s'est retrouvée à trébucher facilement – les escaliers, les trottoirs et les coins des tapis étaient devenus des obstacles majeurs. Puis son genou droit a commencé à lui faire mal, même s'il n'avait été blessé lors d'aucune de ses chutes, et les examens n'ont rien montré d'anormal. L'inquiétude de Stacy s'est transformée en peur – quelque chose n'allait vraiment pas. Les médecins de son bureau ont cependant exclu la polyarthrite rhumatoïde et ont supposé que les 30 livres supplémentaires que Stacy portait étaient à blâmer pour sa douleur.

Bientôt, Stacy a commencé à avoir mal à d'autres endroits. Maintenant, elle ne pouvait plus lever les mains au-dessus de sa tête sans avoir mal

aux bras et au cou. Elle ne pouvait plus travailler et la dépression s'est installée alors qu'elle a commencé à passer des heures à la maison sur le canapé. Le soir, Rob préparait le dîner pour la famille et envoyait leur fille servir à Stacy son assiette de nourriture sur le canapé.

Un spécialiste a conclu que Stacy avait la fibromyalgie. Lorsque Stacy a demandé ce qui l'avait causé, le médecin a répondu : « Nous ne savons pas. C'est ce que nous pensons être des nerfs hypersensibles. Cela devrait aider, cependant. Elle a remis à Stacy une ordonnance pour un médicament populaire pour traiter la dépression et la douleur de la fibromyalgie. Lors de sa prochaine visite chez le spécialiste, lorsque Stacy n'a signalé aucun progrès, le médecin l'a référée à moi.

Après avoir expliqué ce qu'était vraiment sa fibromyalgie, que la vraie cause était le virus Epstein-Barr et qu'il était dans son système depuis l'enfance, Stacy s'est souvenue d'avoir eu une crise de mononucléose à l'âge de 14 ans. Elle a finalement senti qu'elle avait une vraie réponse. Elle comprenait maintenant qu'une mauvaise alimentation, des carences nutritionnelles et un stress accru avaient déclenché l'EBV autrefois dormant à la surface sous forme de fibromyalgie. Ne pas savoir ce qui n'allait pas chez elle – l'impuissance – avait été plus effrayant que de connaître la vraie cause ; le mystère de sa mystérieuse maladie avait été la partie la plus difficile. Maintenant, elle avait une direction et se sentait confiante dans sa capacité à guérir.

Dans les six mois qui ont suivi notre premier appel, suivant les mêmes suggestions que je décris dans ce chapitre et dans la partie IV, « Comment enfin guérir », elle était libérée de la fibromyalgie, de retour au travail et de revivre sa vie. Elle m'a dit qu'elle se sentait plus heureuse et en meilleure santé que jamais et qu'elle avait planifié la prochaine sortie en famille : cueillir des pommes dans un verger biologique.

LA CONNAISSANCE EST POUVOIR

La première étape du processus de guérison est de savoir que la cause de votre souffrance est Epstein-Barr et de réaliser que ce n'est pas de votre faute.

Vos problèmes de santé liés à l'EBV ne sont pas le résultat de quelque chose que vous avez fait de mal ou d'un manquement moral. Vous n'avez pas fait cela, et vous n'êtes en aucun cas à blâmer. Vous ne l'avez pas manifesté ; vous n'avez pas attiré cela. Vous êtes un être humain dynamique et merveilleux et vous avez tous les droits donnés par Dieu à la guérison. Vous méritez de guérir.

Une grande partie de l'efficacité de l'EBV provient du fait de se cacher dans l'ombre afin que ni vous ni le système immunitaire de votre corps ne

puissiez détecter sa présence. Cela lui permet non seulement de commettre son chaos sans contrôle, mais cela entraîne des émotions négatives telles que la culpabilité, la peur et l'impuissance.

Maintenant, les choses sont différentes pour vous. Si vous avez l' EBV , vous avez maintenant une compréhension corps-esprit de ce qui cause vos problèmes de santé. À partir de cela seul, votre système immunitaire se renforcera et le virus s'affaiblira naturellement. Ainsi, lorsqu'il s'agit de lutter contre l' EBV , dans un sens très réel, la connaissance est le pouvoir.

Réimprimé avec la permission de [Medical Medium: Secrets Behind Chronic and Mystery Illness and How to Enfin Heal](#) par Anthony William (Hay House, 10 novembre 2015).

Les opinions exprimées dans cet article visent à mettre en évidence des études alternatives et à susciter la conversation. Ils sont les points de vue de l'auteur et ne représentent pas nécessairement les points de vue de Goop, et sont à titre informatif uniquement, même si et dans la mesure où il contient les conseils de médecins et de praticiens médicaux. Cet article n'est pas, et n'est pas destiné à être, un substitut à un avis médical professionnel, un diagnostic ou un traitement et ne doit jamais être invoqué pour un avis médical spécifique.