

## **ORIGENS E TRANSMISSÃO EPSTEIN-BARR**

Embora Epstein-Barr tenha sido descoberto por dois médicos brilhantes em 1964, ele na verdade começou a se estabelecer no início dos anos 1900 - cerca de meio século antes. As versões iniciais do EBV - que ainda estão conosco - são relativamente lentas para agir e podem nem mesmo criar sintomas notáveis até o final da vida. Mesmo assim, eles são apenas ligeiramente prejudiciais. Muitas pessoas têm essas cepas de EBV não agressivas .

Infelizmente, o EBV evoluiu ao longo das décadas e cada geração do vírus se tornou mais desafiadora do que a anterior.

Até a publicação deste livro, aqueles com EBV normalmente estariam presos a ele pelo resto de suas vidas. Os médicos raramente reconhecem o EBV como a causa raiz da miríade de problemas que ele cria; além disso, os médicos não têm ideia de como lidar com o vírus Epstein-Barr, mesmo quando ele é reconhecido.

Existem muitas maneiras de se contrair o EBV . Por exemplo, você pode pegá-lo quando bebê se sua mãe tiver o vírus. Você também pode obtê-lo por meio de sangue infectado. Os hospitais não fazem a triagem do vírus, portanto, qualquer transfusão de sangue o coloca em risco. Você pode até conseguir comendo fora! Isso ocorre porque os chefs estão sob uma pressão tremenda para preparar os pratos rapidamente. Frequentemente, eles acabam cortando um dedo ou uma mão, colocando um band-aid e continuando a trabalhar. O sangue deles pode entrar na comida ... e se acontecerem de terem EBV durante uma fase contagiosa , isso pode ser o suficiente para infectar você.

A transmissão também pode ocorrer por meio de outros fluidos corporais, como os trocados durante o sexo. Em algumas circunstâncias, até mesmo um beijo pode ser suficiente para transmitir EBV .

Porém, alguém com o vírus não é contagioso o tempo todo. É mais provável que se espalhe durante seu Estágio Dois. O que traz outra coisa que até agora não foi revelada: o EBV passa por quatro fases.

### **EPSTEIN-BARR ESTÁGIO UM**

Se você pegar EBV , ele passa por um período inicial de dormência flutuando em sua corrente sanguínea, fazendo pouco mais do que se replicar lentamente para aumentar seus números - e aguardar uma oportunidade para lançar uma infecção mais direta.

Por exemplo, se você se exaure fisicamente por semanas e não se der chance de se recuperar totalmente, ou permitir que seu corpo seja privado de nutrientes essenciais, como zinco ou vitamina B12, ou passar

por uma experiência emocional traumática, como uma separação ou a morte de um ente querido, o vírus detectará seus hormônios relacionados ao estresse e escolherá esse momento para aproveitar.

O EBV também costuma agir quando você está passando por uma grande mudança hormonal - por exemplo, durante a puberdade, gravidez ou menopausa. Um cenário comum é quando uma mulher passa pelo parto. Depois disso, ela pode sentir vários sintomas, incluindo fadiga, dores e dores e depressão. Nesse caso, o EBV não está explorando sua fraqueza, mas o fato de que os hormônios são uma fonte de alimento poderosa para ele - sua abundância atua como um gatilho. Os hormônios que inundam seu corpo fazem efetivamente pelo vírus o que o espinafre faz pelo Popeye.

EBV é desumanamente paciente. Este período de Estágio Um para se fortalecer e esperar por uma oportunidade ideal pode levar semanas, meses ou mesmo uma década ou mais, dependendo de uma variedade de fatores.

O vírus é especialmente vulnerável durante Stage One . No entanto, também é indetectável por meio de testes e não causa sintomas, então você normalmente não saberia como combatê-lo, porque você não saberia que estava lá.

## **EPSTEIN-BARR ESTÁGIO DOIS**

No final do Estágio Um , o vírus Epstein-Barr está pronto para lutar contra seu corpo. É quando o EBV torna sua presença conhecida ... transformando-se em mononucleose. Este é o infame mono que todos nós crescemos ouvindo como a "doença do beijo". É o que milhares de estudantes universitários contratam todos os anos quando se esgotam com festas e estudos a noite toda.

As comunidades médicas não sabem que todo caso de mononucleose é apenas o Estágio Dois do EBV .

Este é o período em que o vírus é mais contagioso. Portanto, é aconselhável evitar a exposição a sangue, saliva ou outros fluidos corporais de alguém que tenha mono ... ou evitar expor alguém aos seus fluidos, se você tiver mono.

Durante este Estágio Dois , o sistema imunológico do seu corpo entra em guerra com o vírus. Ele envia células identificadoras para "marcar" as células do vírus, ou seja, colocar um hormônio nelas que as marca como invasoras. Em seguida, ele envia células de soldados para procurar e matar as células do vírus marcadas. Este é o poder do seu sistema imunológico vindo em sua defesa.

A intensidade dessa batalha varia de pessoa para pessoa, porque cada pessoa é diferente, e também vai depender da variedade ou cepa de EBV que a pessoa tem. Você pode ficar com mononucleose por apenas uma ou duas semanas, com uma leve coceira na garganta e cansaço; nesse caso, é improvável que você perceba o que realmente está acontecendo, então provavelmente não vai visitar um médico para fazer um exame de sangue.

Por outro lado, você pode ser atingido com força por fadiga, dor de garganta, febre, dores de cabeça, erupções cutâneas e outras que duram vários meses. Se isso acontecer, é provável que você consulte um médico que fará um exame de sangue, e o vírus Epstein-Barr aparecerá como uma forma de mono ... na maioria das vezes.

É durante esse estágio que o EBV busca um lar de longo prazo, fazendo uma corrida para um ou mais dos seus principais órgãos - normalmente o fígado e / ou baço. O EBV adora estar nesses órgãos porque o mercúrio, as dioxinas e outras toxinas podem se acumular ali. O vírus se alimenta desses venenos.

Outro segredo sobre o EBV é que ele tem um melhor amigo, uma bactéria chamada Streptococcus. Nesses casos, seu corpo está lidando não apenas com um vírus, mas também com bactérias que confundem ainda mais o sistema imunológico e produzem sua própria série de sintomas. Este é o co-fator número um de Epstein-Barr.

Durante o Estágio Dois do EBV , o Streptococcus pode viajar para criar estreptococos na garganta e / ou infestar os seios da face, nariz ou boca. Ele também pode viajar para baixo para criar infecções no trato urinário, vagina, rins ou bexiga. . . eventualmente causando cistite.

### **EPSTEIN-BARR ESTÁGIO TRÊS**

Depois que o vírus se instala em seu fígado, baço e / ou outros órgãos, ele se aninha ali.

A partir daí, quando um médico fizer o teste de Epstein-Barr, ele encontrará anticorpos e os tomará para indicar uma infecção passada, quando o EBV estava em sua fase monofásica. O médico não encontrará o EBV atualmente ativo na corrente sanguínea. A confusão aqui é um dos maiores erros crassos da história da medicina - é assim que esse vírus escapou pelas rachaduras. A menos que você já tenha seguido as medidas descritas neste livro para matar o EBV , o vírus, na verdade, ainda está vivo e causando novos sintomas ... e está escapando dos testes. Isso porque ele vive no fígado, baço ou outros órgãos, e o teste para detectá-lo ainda não foi inventado.

Com o vírus escondido em seus órgãos, seu corpo assume que ganhou a guerra e que o invasor foi destruído. Seu sistema imunológico retorna ao seu estado normal, sua mononucleose termina e seu médico lhe diz que você está saudável.

Infelizmente, o vírus Epstein-Barr mal começou sua viagem pelo seu corpo.

Se você tem uma variedade típica, o EBV pode permanecer adormecido em seus órgãos por anos - possivelmente por décadas - sem que você saiba. Se você tiver uma variedade especialmente agressiva, porém, o EBV pode criar sérios problemas, mesmo durante o aninhamento.

Por exemplo, o vírus pode penetrar profundamente no fígado e no baço, fazendo com que esses órgãos fiquem inflamados e aumentem de tamanho. E mais uma vez, lembre-se de que seu médico não sabe ligar os pontos entre o EBV passado e sua atividade presente nos órgãos.

O vírus também cria três tipos de veneno:

- O EBV excreta resíduos tóxicos ou subprodutos virais. Isso se torna cada vez mais significativo à medida que o vírus desenvolve mais células e seu exército em expansão continua comendo e excretando subprodutos venenosos. Esses resíduos são frequentemente identificados como espiroquetas, que podem desencadear falsos positivos em testes como os títulos de Lyme (testes de triagem para a doença de Lyme) e levar a um falso diagnóstico de Lyme.
- Quando uma célula do vírus morre - o que acontece com frequência, já que as células têm um ciclo de vida de seis semanas - o cadáver que fica para trás é tóxico e envenena ainda mais seu corpo. Tal como acontece com o subproduto viral, este problema se torna mais grave à medida que o exército de EBV cresce, criando fadiga.
- Os venenos que o EBV cria por meio desses dois processos têm a capacidade de gerar uma neurotoxina - isto é, um veneno que perturba a função nervosa e confunde o sistema imunológico. Ele secretará essa toxina especial em períodos estratégicos durante o Estágio Três, e continuamente durante o Estágio Quatro, para evitar que seu sistema imunológico se concentre no vírus e o ataque.

Os problemas que podem resultar de uma variedade agressiva de aninhamento de EBV em seus órgãos incluem:

- O desempenho do fígado é tão lento que não consegue eliminar as toxinas do sistema.

- Hepatite C. ( EBV é na verdade a principal causa da hepatite C.)
- O desempenho lento do fígado leva à redução do ácido clorídrico do estômago e ao trato intestinal começando a se tornar tóxico. Isso, por sua vez, pode fazer com que alguns alimentos não sejam totalmente digeridos e, em vez disso, apodreçam no trato intestinal, resultando em inchaço e / ou prisão de ventre.
- Sua sensibilidade em desenvolvimento a alimentos que nunca lhe causaram problemas antes. Isso acontece quando o vírus consome um alimento de que gosta, como queijo, e o transforma em algo que seu corpo não reconhece.
- O vírus espera até sentir os hormônios relacionados ao estresse indicando que você está em um estado especialmente vulnerável - digamos, como resultado de queimar a vela em ambas as extremidades, suportar um golpe emocional severo ou sofrer um choque físico, como estar em um acidente de carro - ou quando percebe que você está passando por um distúrbio hormonal, como durante a gravidez ou a menopausa.

Quando o vírus está quase pronto para se espalhar, ele começa a excretar sua neurotoxina. Isso aumenta a carga em seu sistema já criada pelo subproduto do EBV e cadáveres de vírus. Todo esse veneno em seu sistema finalmente ativa seu sistema imunológico - e também o confunde completamente, porque ele não tem ideia de onde as toxinas estão vindo.

## **Lúpus**

A resposta do sistema imunológico que acabei de descrever desencadeia os sintomas misteriosos que os médicos podem diagnosticar como lúpus. As comunidades médicas não entendem que o lúpus é apenas o corpo reagindo aos subprodutos e neurotoxinas de Epstein-Barr. É o corpo tendo uma reação alérgica a essas neurotoxinas, o que eleva os marcadores inflamatórios que os médicos procuram para identificar e diagnosticar o lúpus. Na verdade, o lúpus é apenas uma infecção viral de Epstein-Barr.

## **Hipotireoidismo e outras doenças da tireoide**

Enquanto seu sistema imunológico está em desordem, o EBV tira proveito do caos, deixando os órgãos em que está se aninhando e correndo para um órgão ou glândula principal diferente - que desta vez é a sua tireoide!

As comunidades médicas ainda não estão cientes de que o EBV é a verdadeira causa da maioria dos distúrbios e doenças da tireoide - especialmente de Hashimoto, mas também de Graves, câncer de tireoide e outras doenças da tireoide. (Doença da tireoide às vezes também é

causada pela radiação, mas em mais de 95 por cento dos casos, o culpado é Epstein-Barr.) A investigação médica ainda não revelou as verdadeiras causas dos distúrbios da tireóide, e é ainda décadas longe de descobrir que EBV é a vírus que os causa. Se um médico lhe der um diagnóstico de Hashimoto, isso realmente significa que ele ou ela não sabe o que está errado. A alegação é que seu corpo está atacando sua tireoide - uma visão que surge da desinformação. Na verdade, é o EBV - não seu corpo - atacando a tireoide.

Uma vez na tireoide, o EBV começa a perfurar seus tecidos. As células do vírus literalmente se retorcem e giram como brocas para penetrar profundamente na tireoide, matando as células da tireoide e deixando cicatrizes no órgão, criando hipotireoidismo oculto em milhões de mulheres, dos casos leves aos mais extremos. Seu sistema imunológico percebe isso e tenta intervir, causando inflamação; mas entre a neurotoxina do EBV, o subproduto viral e cadáveres venenosos coisas confusas, e com o EBV escondido em sua tireóide, seu sistema imunológico não pode marcar o vírus para destruição completa.

Embora o que foi dito acima possa parecer enervante, não se deixe abalar; sua tireoide tem a capacidade de se rejuvenescer e se curar quando recebe o que precisa. E nunca subestime o poder de seu sistema imunológico, que no final deste capítulo será ativado apenas por você aprender a verdade.

Como opção alternativa, o sistema imunológico tenta isolar o vírus com cálcio, criando nódulos na tireoide. No entanto, isso não prejudica o EBV. Primeiro, a maioria de suas células evita esse ataque e permanece livre. Em segundo lugar, uma célula de vírus que seu sistema imunológico bloqueia com sucesso normalmente permanece viva e transforma sua prisão de cálcio em um lar confortável, onde se alimenta de sua tireóide, drenando sua energia. A célula do vírus pode até mesmo transformar sua prisão em um tumor vivo, chamado de cisto, que cria ainda mais tensão na tireoide.

Enquanto isso, esses ataques contra o EBV podem prejudicá-lo se você não comer alimentos ricos em cálcio em quantidade suficiente. Isso porque se o seu sistema imunológico não conseguir obter o cálcio para bloquear o vírus da sua corrente sanguínea, ele extrairá o que precisa dos seus ossos ... o que pode levar à osteoporose.

Simultaneamente, as centenas de células virais que não estão aprisionadas em nódulos podem enfraquecer sua tireoide, tornando-a menos eficaz na produção dos hormônios de que seu corpo precisa para funcionar. Esta falta de hormônios tireoidianos adequados, juntamente com as toxinas do EBV, pode, por sua vez, levar ao ganho de peso,

fadiga, confusão mental, memória prejudicada, depressão, queda de cabelo, insônia, unhas quebradiças, fraqueza muscular e / ou dezenas de outros sintomas.

Algumas variedades especialmente raras e agressivas de EBV vão ainda mais longe. Eles criam câncer na tireóide. A taxa de câncer de tireoide nos Estados Unidos tem aumentado rapidamente. As comunidades médicas não sabem que a causa é um aumento de formas raras e agressivas de EBV .

O vírus Epstein-Barr invade sua tireoide por um motivo estratégico - ele busca confundir e colocar pressão em seu sistema endócrino. A pressão sobre as glândulas supra-renais produz mais adrenalina, que é um alimento favorito do EBV que o torna mais forte e mais capaz de ir atrás de seu alvo final : o sistema nervoso.

### **EPSTEIN-BARR ESTÁGIO QUATRO**

O objetivo final do vírus Epstein-Barr é deixar sua tireóide e inflamar seu sistema nervoso central.

Seu sistema imunológico normalmente não permitiria que isso acontecesse. Mas se o EBV conseguiu derrubá-lo com sucesso no Estágio Três ao entrar em sua tireoide, e se além disso você for abruptamente atingido por alguma lesão física ou emocional grave, o vírus tirará proveito de sua vulnerabilidade e começará a causar uma infinidade de estranhos sintomas que variam de palpitações cardíacas a dores generalizadas e dores nos nervos.

Um cenário comum é estar em um acidente, fazer uma cirurgia ou sofrer algum outro dano físico e, em seguida, sentir-se péssimo por muito mais tempo do que seria esperado apenas com o ferimento. Uma reação típica é "sentir como se um caminhão me atropelasse".

Exames de sangue, raios-X e ressonâncias magnéticas não revelarão nada de errado, então os médicos não saberão que o vírus está inflamando os nervos. Estágio Quatro Epstein-Barr é, portanto, uma fonte importante de doenças misteriosas - isto é, problemas que causam grande confusão aos médicos.

O que realmente está acontecendo é que seus nervos feridos acionam um hormônio de "alarme" para notificar seu corpo de que os nervos estão expostos e precisam de reparo. No Estágio Quatro , o EBV detecta esse hormônio e corre para se agarrar aos nervos danificados.

Um nervo é semelhante a um fio de lã com pequenos pêlos de raiz pendurados nele. Quando o nervo é lesado, os fios de cabelo da raiz saltam das laterais da bainha do nervo. O EBV procura essas aberturas e

agarra-se a elas. Se tiver sucesso, pode manter a área inflamada por anos. Como resultado, você pode ter um ferimento relativamente pequeno que permanece dilatado e causa dor contínua.

Os problemas que resultam dessa inflamação viral podem incluir dor muscular, dor nas articulações, pontos dolorosos, dor nas costas, formigamento e / ou dormência nas mãos e nos pés, enxaqueca, fadiga contínua, tontura, insônia, sono agitado e suores noturnos. Os pacientes com esses problemas às vezes são diagnosticados como portadores de fibromialgia, síndrome da fadiga crônica ou artrite reumatóide, todos conjuntos de sintomas que as comunidades médicas admitem não compreender e para os quais não têm cura. Em tais casos, os pacientes recebem tratamentos inadequados que não começam a abordar o verdadeiro culpado, porque estas doenças misteriosas são realmente Estágio Quatro Epstein-Barr.

Um dos maiores erros de todos os tempos é confundir os sintomas de Epstein-Barr das mulheres com perimenopausa e menopausa. Sintomas como ondas de calor, suores noturnos, palpitações cardíacas, tontura, depressão, queda de cabelo e ansiedade foram e são freqüentemente mal interpretados como mudança hormonal - que foi o que deu início ao desastroso movimento de TRH. (Para saber mais, consulte o Capítulo 15, "Síndrome Pré-Menstrual e Menopausa".)

Vamos dar uma olhada mais de perto nas doenças crônicas que intrigam os médicos há décadas e são o resultado do Estágio Quatro de Epstein-Barr.

### **Síndrome da fadiga crônica**

Há uma longa história de mulheres que negam que haja uma causa física para seu sofrimento. Como aqueles com fibromialgia (veja abaixo), pessoas com síndrome da fadiga crônica (SFC) - também conhecida por nomes como encefalomielite miálgica / síndrome da fadiga crônica (EM / SFC), síndrome da disfunção imunológica por fadiga crônica (CFIDS) e doença de intolerância ao esforço sistêmico (SEID) - freqüentemente ouço que eles são mentirosos, preguiçosos, delirantes e / ou loucos. É uma doença que afeta mulheres em números desproporcionalmente grandes.

E a síndrome da fadiga crônica está aumentando.

Está se tornando comum para mulheres jovens na faculdade voltarem para casa no meio do semestre com a doença, incapazes de fazer qualquer coisa além de deitar na cama. Contratar a CFS como uma mulher no final da adolescência ou no início dos 20 anos pode ser particularmente devastador quando você observa amigos seguindo em

frente com relacionamentos e empregos, enquanto se sente presa e incapaz de viver de acordo com seu potencial.

Mulheres que recebem CFS em seus 30 , 40 ou 50 anos têm seus próprios obstáculos: embora você já tenha idade suficiente para ter uma vida estabelecida e uma rede de apoio, você também tem responsabilidades estabelecidas. Provavelmente, você está tentando ser tudo para todos, cuidando de mais coisas do que pode suportar, e por isso sente a pressão de agir normalmente quando o CFS chegar.

Para agravar o isolamento de ambos os grupos etários, estão os sentimentos de culpa, medo e vergonha que acompanham seus diagnósticos errados. Tenho certeza de que se você tem SFC, você já passou por um sofrimento físico profundo e alguém disse: "Mas você parece perfeitamente saudável". É tão desanimador sentir-se mal e ouvir de médicos, amigos ou familiares que não há nada de errado com você.

A síndrome da fadiga crônica é real. É o vírus Epstein-Barr.

Como temos visto, aqueles com SFC têm uma carga viral elevada de EBV , que aflige sistematicamente o corpo através da criação de uma neurotoxina que inflama o sistema nervoso central. Isso pode enfraquecer as supra-renais e o sistema digestivo e criar a sensação de que a bateria está fraca.

## **Fibromialgia**

Tivemos mais de seis décadas de negação médica de que a fibromialgia é um problema legítimo. Agora, as comunidades médicas estão finalmente aceitando isso como uma condição real.

A melhor explicação dada aos médicos pelo estabelecimento, no entanto, é que a fibromialgia é a hiperatividade dos nervos. O que isso realmente se traduz é ... ninguém tem a menor ideia. Não é culpa dos médicos. Não há nenhum livro mágico que eles recebam que lhes diga o que ajudará seus pacientes com fibromialgia ou o que está realmente causando sua dor.

O sistema médico ainda está a anos de descobrir a verdadeira raiz da doença - porque ela é viral e ocorre em um nível nervoso que as ferramentas médicas atualmente não conseguem detectar.

Aqueles que sofrem de fibromialgia estão sob um ataque muito real e debilitante. É o vírus Epstein-Barr que está causando esse distúrbio, inflamando o sistema nervoso central e os nervos por todo o corpo, o que cria dor contínua, sensibilidade ao toque, fadiga severa e uma série de outros problemas.

## **Zumbido**

O zumbido, ou zumbido no ouvido, geralmente é causado pelo EBV que entra no canal nervoso do ouvido interno, chamado labirinto . O zumbido é o resultado da inflamação e vibração do vírus no labirinto e no nervo vestibulococlear.

### **Doença de vertigem e menière**

A vertigem e a doença de Menière são frequentemente atribuídas pelos médicos a cristais de cálcio, ou pedras, que se rompem no ouvido interno . No entanto, a maioria dos casos crônicos é realmente causada pela neurotoxina do EBV que inflama o nervo vago .

### **Outros Sintomas**

Ansiedade, tontura, aperto no peito, dor no peito, espasmos esofágicos e asma também podem ser causados pela inflamação do nervo vago pelo EBV .

A insônia, o formigamento e a dormência nas mãos e nos pés podem ser causados por nervos frênicos que ficam perpetuamente inflamados pelo EBV .

E palpitações cardíacas podem resultar do acúmulo de cadáveres de vírus venenosos do EBV e subproduto na válvula mitral do coração.

Se você tem EBV , ou suspeita que tem, pode achar o vírus no Estágio Quatro muito frustrante. Reconforte-se. Se você tomar as medidas certas - que as comunidades médicas ainda não conhecem, mas que são abordadas no final deste capítulo - você pode se recuperar, reconstruir seu sistema imunológico, retornar ao estado normal novamente e recuperar o controle de sua vida .

### **TIPOS DE EPSTEIN-BARR**

Como eu já observado anteriormente, há mais de 60 variedades do vírus Epstein-Barr. Esse número é tão grande porque o EBV existe há mais de 100 anos. É tido gerações de pessoas para percorrer, mutação e elevando seus diversos híbridos e variedades nesse tempo. As cepas podem ser organizadas em seis grupos de gravidade crescente, com cerca de dez tipos por grupo.

EBV Grupo 1 é o mais antigo e o mais moderado. Essas versões do vírus normalmente levam anos, até décadas, para fazer a transição de um estágio para outro. Seus efeitos podem não ser notados até que você esteja na casa dos 70 ou 80 anos , e então resultam em pouco mais do que dor nas costas. Eles podem até permanecer em seus órgãos e nunca atingir o Estágio Três ou Estágio Quatro.

EBV Grupo 2 se move de um estágio para outro um pouco mais rápido do que o Grupo 1; você pode notar sintomas em seus 50 ou 60 anos . Essas variedades podem permanecer parcialmente na tireoide e enviar apenas algumas de suas células virais para inflamar os nervos, resultando em uma inflamação relativamente leve dos nervos. A única variedade de EBV que as comunidades médicas conhecem está neste grupo.

O EBV Grupo 3 fará a transição entre os estágios mais rápido do que o Grupo 2, então seus sintomas podem ser perceptíveis por volta dos 40 anos. Além disso , esses vírus completam totalmente o Estágio Quatro - ou seja, eles deixam totalmente a tireoide para se prender aos nervos. Os vírus nesse grupo podem causar vários males, incluindo dores nas articulações, fadiga, palpitações cardíacas, zumbido e vertigem.

O EBV Grupo 4 criará problemas perceptíveis já aos 30 anos. Suas ações agressivas nos nervos podem resultar em sintomas associados a fibromialgia, síndrome da fadiga crônica, névoa cerebral, confusão, ansiedade, mau humor e tudo o que é causado pelos Grupos 1 a 3 . Esse grupo também pode criar sintomas de transtorno de estresse pós-traumático , mesmo que a pessoa nunca tenha sofrido nenhum trauma além de ficar inflamada pelo vírus.

O EBV Grupo 5 criará problemas perceptíveis já aos 20 anos. Esta é uma forma especialmente desagradável do vírus, porque atinge exatamente quando um jovem está se preparando para começar uma vida independente. Pode criar todos os problemas do Grupo 4 e se alimentar de emoções negativas, como medo e preocupação. Os médicos que não conseguem encontrar nada de errado e percebem esses pacientes como jovens e saudáveis, muitas vezes declaram que "está tudo na sua cabeça" e os enviam a psicólogos para convencê-los de que o que realmente está acontecendo em seus corpos não é real. A menos que um paciente encontre um médico que esteja acompanhando a tendência da doença de Lyme, caso em que o paciente provavelmente sairá com um diagnóstico incorreto de Lyme.

O pior tipo, entretanto, é o EBV Grupo 6, que pode atacar com força mesmo em crianças pequenas. Além de tudo o que o Grupo 5 faz, o Grupo 6 pode criar sintomas tão graves que são diagnosticados erroneamente como leucemia, meningite viral, lúpus e muito mais. Além disso , suprime o sistema imunológico, o que pode levar a uma ampla variedade de sintomas, incluindo erupções cutâneas, fraqueza nos membros e fortes dores nos nervos.

## **CURA DO VÍRUS EPSTEIN-BARR**

Como é muito fácil de detectar e difícil de detectar, e pode causar uma série de sintomas misteriosos, é compreensível que você ache o vírus Epstein-Barr avassalador e seus efeitos desanimadores.

A boa notícia é que, se você seguir cuidadosa e pacientemente as etapas detalhadas nesta seção e na Parte IV do livro, poderá curar. Você pode recuperar seu sistema imunológico, se livrar do EBV, rejuvenescer seu corpo, obter controle total sobre sua saúde e seguir em frente com sua vida.

O tempo que o processo leva varia para cada indivíduo e depende de uma miríade de fatores. Algumas pessoas vencem o vírus em apenas três meses. No entanto, um período mais típico é um ano inteiro. E há algumas pessoas que precisam de 18 meses ou mais para destruir o EBV.

### **Alimentos Curativos**

Certas frutas e vegetais podem ajudar seu corpo a se livrar do EBV e a se curar de seus efeitos. Os itens a seguir são os melhores para incorporar em sua dieta (listados em ordem aproximada de importância). Tente comer pelo menos três desses alimentos por dia - quanto mais, melhor - alternando seu consumo para que, em uma ou duas semanas, você coloque todos esses alimentos em seu sistema.

- Mirtilos selvagens: ajudam a restaurar o sistema nervoso central e a eliminar as neurotoxinas do EBV do fígado.
- Aipo: fortalece o ácido clorídrico no intestino e fornece sais minerais ao sistema nervoso central.
- Brotos: ricos em zinco e selênio para fortalecer o sistema imunológico contra o EBV.
- Espargos: limpa o fígado e o baço; fortalece o pâncreas.
- Espinafre: cria um ambiente alcalino no corpo e fornece micronutrientes altamente absorvíveis ao sistema nervoso.
- Coentro: remove metais pesados como mercúrio e chumbo, que são os alimentos preferidos do EBV.
- Salsa: remove altos níveis de cobre e alumínio, que alimentam o EBV.
- Óleo de coco: antiviral e atua como antiinflamatório.
- Alho: antiviral e antibacteriano que defende contra o EBV.
- Gengibre: ajuda na assimilação de nutrientes e alivia os espasmos associados ao EBV.

- Framboesas: ricas em antioxidantes para remover os radicais livres dos órgãos e da corrente sanguínea.
- Alface: estimula a ação peristáltica no trato intestinal e ajuda a limpar o EBV do fígado.
- Mamões: restauram o sistema nervoso central; fortalecer e reconstruir o ácido clorídrico no intestino.
- Damascos: reconstrutores do sistema imunológico que também fortalecem o sangue.
- Romãs: ajudam a desintoxicar e limpar o sangue e o sistema linfático.
- Toranja: fonte rica em bioflavonóides e cálcio para apoiar o sistema imunológico e eliminar as toxinas do corpo.
- Couve: rica em alcalóides específicos que protegem contra vírus como o EBV .
- Batata-doce: ajuda a limpar e desintoxicar o fígado dos subprodutos e toxinas do EBV .
- Pepinos: fortalecem as supra-renais e os rins e liberam neurotoxinas da corrente sanguínea.
- Funcho: contém compostos antivirais fortes para combater o EBV .

### **Ervas e suplementos curativos**

As seguintes ervas e suplementos (listados em ordem aproximada de importância) podem fortalecer ainda mais seu sistema imunológico e ajudar seu corpo a se curar dos efeitos do vírus:

- Unha de gato: erva que reduz o EBV e co-fatores como estreptococos A e estreptococos B.
- Hidrosol de prata: reduz a carga viral do EBV .
- Zinco: fortalece o sistema imunológico e protege a tireóide da inflamação do EBV .
- Vitamina B12 (como metilcobalamina e / ou adenosilcobalamina ): fortalece o sistema nervoso central.
- Raiz de alcaçuz: reduz a produção de EBV e fortalece as supra-renais e os rins.
- Erva-cidreira: antiviral e antibacteriana. Mata células EBV e fortalece o sistema imunológico.

- 5- MTHF (5- metiltetraidrofolato ): ajuda a fortalecer o sistema endócrino e o sistema nervoso central.
- Selênio: fortalece e protege o sistema nervoso central.
- Algas vermelhas marinhas: poderoso antiviral que remove metais pesados como o mercúrio e reduz a carga viral.
- L-lisina: reduz a carga de EBV e atua como um antiinflamatório do sistema nervoso central.
- Espirulina (preferencialmente do Havaí): reconstrói o sistema nervoso central e elimina metais pesados.
- Ester-C: fortalece o sistema imunológico e elimina as toxinas do EBV do fígado.
- Folha de urtiga: fornece micronutrientes vitais para o cérebro, sangue e sistema nervoso central.
- Monolaurina: antiviral ; decompõe a carga de EBV e reduz os cofatores.
- Sabugueiro: antiviral; fortalece o sistema imunológico.
- Trevo vermelho: limpa o fígado, o sistema linfático e o baço das neurotoxinas do EBV .
- Anis estrelado: antiviral; ajuda a destruir o EBV no fígado e na tireóide.
- Curcumina: componente da cúrcuma que ajuda a fortalecer o sistema endócrino e o sistema nervoso central.

## **HISTÓRICOS DE CASOS**

### **Uma carreira quase perdida para Epstein-Barr**

Michelle e seu marido, Matthew, tinham empregos bem remunerados em empresas. Michelle foi uma estrela em sua empresa e fez questão de trabalhar durante toda a gravidez, saindo apenas quando ela estava prestes a entrar em trabalho de parto.

Após o parto, Michelle se apaixonou instantaneamente por seu novo filho, Jordan. Ela não poderia estar mais feliz. Agora tenho tudo, pensou ela, uma carreira que amo e uma família que amo ainda mais.

Mas o futuro brilhante de Michelle começou a esmaecer quando ela foi atingida por um cansaço do qual não conseguia se livrar. Não importa quantas vitaminas ela tomasse ou quanto se exercitasse, ela se sentia esgotada o tempo todo. Então Michelle visitou seu médico. Depois de fazer um exame físico, ele descartou suas preocupações: "Você parece

bem para mim. É natural que um novo bebê seja exaustivo. Apenas durma mais e não se preocupe com isso. ”

Michelle teve o cuidado de dormir mais. Depois de outra semana, ela se sentiu pior do que nunca. Suspeitando de um problema pós-gravidez, Michelle foi ver seu obstetra / ginecologista. Essa médica tirou seu sangue para uma série de exames, incluindo vários para doenças da tireoide. Quando os resultados do laboratório chegaram, o obstetra / ginecologista diagnosticou corretamente Michelle como portadora de Hashimoto - ou seja, sua tireoide não estava mais produzindo o nível de hormônios necessários.

Michelle começou a tomar medicamentos para a tireoide para que seus níveis hormonais voltassem ao normal. Isso a fez se sentir um pouco melhor ... embora não tão bem quanto antes da gravidez. Ela pretendia voltar ao trabalho um mês depois de ter seu filho, e agora ela teve que adiar esses planos.

Depois de cerca de seis meses, o cansaço de Michelle estava de volta - e muito mais severo. Foi quando os problemas de Michelle realmente começaram. Logo ela teve problemas para cuidar de Jordan. Matthew concordou em ajudar até que ela se sentisse melhor.

Em vez disso, Michelle piorou. Além do cansaço, ela começou a sentir dores, principalmente nas articulações. Michelle voltou ao seu obstetra / ginecologista , que executou outro conjunto de testes. Os resultados do laboratório não mostraram nada de errado. Graças à medicação para a tireoide que Michelle continuava a tomar, seus níveis de tireoide estavam perfeitos. Assim como todos os seus níveis de vitaminas e minerais. O obstetra / ginecologista ficou perplexo.

Suspeitando que os sintomas de Michelle estivessem relacionados à sua condição da tireoide, o obstetra / ginecologista encaminhou Michelle a um endocrinologista de primeira linha (médico especializado em questões hormonais). O especialista conduziu um perfil completo da tireoide e testou os outros níveis hormonais de Michelle de vários ângulos. Ele acabou dizendo a Michelle que ela tinha “leve fadiga adrenal”.

Havia alguma pequena verdade nisso. As glândulas supra-renais de Michelle estavam sendo afetadas pelo vírus Epstein-Barr, que sua gravidez havia desencadeado e que agora inflamava sua tireoide .

O endocrinologista disse a Michelle para ir com calma e evitar o estresse. Por recomendação dele, Michelle entregou os projetos de consultoria freelance nos quais vinha trabalhando em casa.

Na verdade, o trabalho de Michelle nada tinha a ver com sua condição. Sua fonte de estresse não era seu trabalho, mas a doença que estava

corroendo sua vida ... e sua aparente impotência para entender ou fazer qualquer coisa a respeito.

Michelle continuou piorando. Seus joelhos se dilataram e incharam, dificultando o andar. Ela comprou joelheiras ... e decidiu buscar ajuda de forma mais agressiva. A intuição de Michelle disse a ela que um invasor estava presente em seu corpo, então ela foi ver um especialista em doenças infecciosas. Isso seria precisamente a coisa certa a fazer - se os infectologistas realmente soubessem como reconhecer e tratar infecções passadas de EBV .

Infelizmente, eles não o fazem . Então, depois de fazer uma exaustiva bateria de testes e perceber que Michelle tinha um anticorpo de uma infecção passada por EBV , ele imediatamente descartou isso como um problema. Este médico disse que ela estava fisicamente bem. Ele acrescentou que ela pode estar deprimida e se ofereceu para encaminhá-la a um psiquiatra.

Enfurecido pelo que está sendo feito para sentir que ela era louca por tentar resolver o que ela profundamente sentida foi um problema físico real, Michelle (dolorosamente) se levantou e saiu da sala.

Com desespero crescente, Michelle agora visitava médicos de todo o espectro. Eles a submeteram a ultrassons, raios-X, ressonâncias magnéticas, tomografias e muitos exames de sangue. Ela foi dito que ela tinha Candida, fibromialgia, MS, lupus, doença de Lyme, e artrite reumatóide. Nada disso estava certo. Ela foi colocada em drogas imunossupressoras, antibióticos e vários suplementos diferentes. Nenhum dos tratamentos ajudou.

Michelle tornou - se insone, teve palpitações cardíacas e desenvolveu vertigem crônica que causava tonturas e náuseas. Ela caiu de 140 para 115 libras.

Logo, Michelle estava passando a maior parte de seus dias na cama. Ela estava definhando. Seu marido, Matthew, estava apavorado.

Depois que Michelle passou quatro anos explorando todas as outras opções, e com base na recomendação do naturopata que Michelle visitou, Matthew ligou para meu escritório como último recurso. Quando minha assistente atendeu, Matthew começou a chorar. "O que está errado?" ela perguntou.

Ele respondeu: "Minha esposa está morrendo".

Para nossa primeira consulta, Matthew planejou falar mais enquanto se sentava ao lado de Michelle, que estava na cama. Menos de um minuto depois que Matthew começou a me contar a história de Michelle, eu o

interrompi. "Está tudo bem," eu disse. "O espírito me diz que é uma forma agressiva do vírus Epstein-Barr."

A neurotoxina do vírus estava inflamando todas as articulações de Michelle. A insônia e a dor nos pés eram o resultado de seus nervos frênicos ficarem perpetuamente inflamados. Sua vertigem era causada pela neurotoxina do EBV que inflamava seu nervo vago . E suas palpitações cardíacas eram causadas pelo acúmulo de cadáveres do vírus EBV e subproduto viral em sua válvula mitral.

"Não se preocupem", eu disse a Michelle e Matthew. "Eu sei como vencer este vírus."

Michelle exclamou, com toda a energia alegre que conseguiu reunir: "Eu sabia que era um vírus!"

Foi o primeiro passo crítico em sua recuperação.

Recomendei uma mistura de suco de aipo e mamão, o que é ótimo para estimular alguém na condição de Michelle (por exemplo, baixo peso, incapacidade de comer, alto número de células virais). Segui com as recomendações de cura neste capítulo, incluindo uma lista de suplementos úteis, bem como as recomendações da Parte IV, "Como finalmente curar".

A dieta de limpeza parou imediatamente de alimentar o EBV de Michelle . Em uma semana, houve uma redução notável do inchaço nos joelhos. A L-lisina acabou com a vertigem de Michelle. E os outros suplementos começaram a matar as células do vírus e / ou diminuir a produção de novas.

Em três meses, Michelle estava regularmente de pé e andando novamente. Em nove meses, ela estava mais uma vez trabalhando meio período em seu desafiador emprego corporativo.

E em 18 meses, a dor e o sofrimento de Michelle eram apenas uma memória - ela assumiu o controle do EBV . Hoje, Michelle recuperou totalmente a saúde. Ela voltou a fazer malabarismos com seu trabalho e sua família de forma enérgica e feliz.

### **Fim do confinamento CFS**

Cynthia era mãe de dois filhos. Pouco depois do nascimento de sua filha mais nova, Sophie, Cynthia começou a sentir fadiga. Levou tudo o que ela tinha para aguentar durante o dia, e ela confiou em aumentar sua ingestão de café apenas para funcionar. Dentro de alguns anos, ela teve que deixar seu emprego de meio período em uma loja de roupas porque longos cochilos estavam ocupando suas tardes. Ela precisava descansar

para ser forte o suficiente para encontrar seus filhos no ônibus escolar, fazer o jantar e ajudá-los com os deveres de casa.

Cynthia percebeu que estava ficando irritada, e muitas discussões surgiram com seu marido, Mark, que não entendia por que ela estava cansada o tempo todo. Afinal, os testes que o médico de Cynthia fez indicavam que não havia nada de errado. O médico disse que ela era saudável e concluiu que talvez ela estivesse apenas infeliz ou deprimida.

Isso fez Cynthia querer sair do consultório médico sem dizer mais nada. Qualquer mau humor que ela experimentou foi porque ela estava cansada o tempo todo e mal conseguia funcionar - não o contrário. Mesmo assim, seu marido ficou do lado do médico e ficou cada vez mais ressentido com ela.

O estresse contínuo deixou Cynthia sobrecarregada; a vida parecia impossível de acompanhar. Ela não conseguia encontrar energia para escovar o cabelo, e a simples ideia de ligar o aspirador de pó ou lavar a louça a exauria. Do lado de fora, parecia que ela estava desistindo da vida. Mark ficou mais irritado - ele estava falando sobre separação agora. "Trabalho muito e muito no escritório o dia todo para me preocupar em cuidar das coisas em casa", disse ele. "Este deveria ser o seu departamento."

Cynthia sentiu-se mais pressionada do que nunca para melhorar, mas as preocupações com seu casamento e o que aconteceria com seus filhos colocaram seu cansaço em ponto máximo. Ela mal conseguia dirigir até o supermercado ou preparar o jantar para sua família. Tudo o que ela podia fazer era deitar na cama ou no sofá.

É assim que pode ser um caso moderado a grave de síndrome da fadiga crônica não diagnosticada. Quando Cynthia me ligou, sua vida desmoronou. Seu marido a havia abandonado, e sua filha, Sophie, agora com sete anos, e seu filho, Ryan, de nove anos, haviam perdido sua unidade familiar. O que seu médico interpretou erroneamente como uma condição psiquiátrica era um problema físico real: o vírus Epstein-Barr. A mesma história se aplica a muitas mulheres.

Comecei a trabalhar informando a Cynthia que ela tinha um caso de EBV que seu médico havia esquecido. Com ênfase em manter a carga viral sob controle e tratar as deficiências nutricionais, apresentei os antecedentes do SFC que descrevi anteriormente neste capítulo e expliquei os protocolos descritos aqui e na Parte IV. Como se sua vida dependesse disso - porque dependia - Cynthia seguiu o conselho de Spirit.

Lentamente, Cynthia começou a melhorar. Suas supra-renais recuperaram a função normal e sua resistência voltou. Mais uma vez, ela

poderia cuidar dos filhos, fazer recados, manter a casa em forma e pentear o cabelo - tudo sem os galões de café com os quais costumava confiar. Cynthia finalmente teve energia para voltar ao trabalho também.

Depois de testemunhar essa mudança em sua esposa, Mark ligou para Cynthia e a convidou para jantar - sua mãe cuidaria das crianças, disse ele. Quando eles chegaram ao restaurante chique, que há muito tinha sido a delicatessen onde eles flertaram como estudantes universitários, Mark disse a Cynthia que ligou antes e pediu uma refeição especial de cura para ela - e que ele pediu o mesmo para si mesmo, por solidariedade. Com homus de tomate seco e rolos de nori de vegetais, Mark não chorou exatamente (algumas coisas sempre permaneceriam as mesmas), mas ele teve que enxugar os olhos enquanto se desculpava pela forma como se comportou.

Cynthia ficou quieta, então respondeu com um sorriso brincalhão: "Você pode me compensar".

Depois de algumas semanas testando as águas - Cynthia queria ter certeza de que Mark não a queria apenas de volta como um cobertor de segurança e governanta - eles voltaram a morar juntos como uma família. Mark agora acorda cedo todos os sábados de manhã para que ele possa chegar ao mercado dos fazendeiros antes que acabem as verduras.

### **Dor Fibro Esquecida**

Stacy, uma recepcionista de meio período de 41 anos em um consultório médico, era casada com Rob, que trabalhava em uma concessionária de automóveis, há mais de 15 anos. Ela nunca teve energia para acompanhar os passeios que Rob planejou com suas filhas. Na verdade, ela não conseguia se lembrar de ter se sentido tão bem. Ela sempre se sentia um pouco dolorida e mais cansada do que seus amigos pareciam estar. E desde que ela deu à luz seu segundo filho, que agora tinha 11 anos, a fadiga e as dores musculares eram mais pronunciadas.

Um fim de semana, enquanto Rob e as crianças estavam em um museu, ela saiu para uma caminhada mais longa do que o normal - ela decidiu se esforçar para perder algum peso indesejado que ela ganhou nos últimos anos. Depois, ela notou uma dor incomum no joelho esquerdo. Lembrando-se do conselho de seu treinador de basquete universitário para "andar logo", ela tentou ignorá-lo.

Não foi embora. Duas semanas depois, ela agendou um exame com um médico em seu consultório. Stacy saiu mancando da consulta com uma receita de ressonância magnética - que não revelou nada de visivelmente errado com seu joelho.

Como o equilíbrio de Stacy estava desequilibrado por se apoiar em sua perna "boa", ela se viu tropeçando com facilidade - escadas, meio-fios e cantos de tapetes haviam se tornado grandes obstáculos. Então seu joelho direito começou a doer, embora não tivesse se machucado em nenhuma de suas quedas, e os exames não mostraram nada de errado. A preocupação de Stacy se transformou em medo - algo estava realmente errado. Os médicos em seu consultório descartaram a hipótese de artrite reumatóide, porém, e calcularam que os 30 quilos extras que Stacy carregava eram os culpados por sua dor.

Logo Stacy começou a doer em outros lugares. Agora ela não conseguia levantar as mãos sobre a cabeça sem doer os braços e o pescoço. Ela não conseguia mais trabalhar e a depressão se instalou quando ela começou a passar horas em casa no sofá. À noite, Rob preparava o jantar para a família e mandava a filha servir a Stacy seu prato de comida no sofá.

Um especialista concluiu que Stacy tinha fibromialgia. Quando Stacy perguntou o que causou isso, o médico respondeu: "Não sabemos. É o que pensamos ser nervos hipersensíveis. Isso deve ajudar, no entanto." Ela entregou a Stacy uma receita de um medicamento popular para o tratamento da depressão e da dor da fibromialgia. Em sua próxima consulta com o especialista, quando Stacy não relatou nenhum progresso, o médico a encaminhou para mim.

Depois que expliquei o que realmente era sua fibromialgia, que a verdadeira causa era o vírus Epstein-Barr e que estava em seu sistema desde a infância, Stacy se lembrou de ter tido um surto de mononucleose aos 14 anos. Ela finalmente sentiu que tinha uma resposta real. Ela entendeu agora que dieta pobre, deficiências nutricionais e aumento do estresse haviam feito o EBV antes adormecido vir à tona como fibromialgia. Não saber o que havia de errado com ela - a impotência - tinha sido mais assustador do que saber a verdadeira causa; o mistério de sua misteriosa doença foi a parte mais difícil. Agora ela tinha direção e se sentia confiante em sua habilidade de curar.

Seis meses depois de nossa primeira ligação, seguindo as mesmas sugestões que descrevo neste capítulo e na Parte IV, "Como finalmente curar", ela estava livre da fibromialgia, de volta ao trabalho e vivendo novamente. Ela me disse que se sentia mais feliz e saudável do que nunca e que havia planejado o próximo passeio em família - colher maçãs em um pomar orgânico.

## **CONHECIMENTO É PODER**

A primeira etapa do processo de cura é saber que a causa do seu sofrimento é Epstein-Barr - e perceber que não é sua culpa.

Seus problemas de saúde relacionados ao EBV não são o resultado de algo que você fez de errado ou de qualquer falha moral. Você não fez isso acontecer, e você não tem culpa disso. Você não manifestou isso; você não atraiu isso. Você é um ser humano vibrante e maravilhoso e tem todos os direitos dados por Deus para curar. Você merece ser curado.

Grande parte da eficácia do EBV decorre de se esconder nas sombras para que nem você nem o sistema imunológico do seu corpo possam sentir sua presença. Isso não apenas permite que ele cometa seu caos sem controle, mas também leva a emoções negativas como culpa, medo e impotência.

Agora as coisas são diferentes para você. Se você tem EBV , agora você tem uma compreensão mente-corpo do que está causando seus problemas de saúde. Só com isso, seu sistema imunológico se fortalecerá e o vírus se enfraquecerá naturalmente. Então, quando se trata de lutar contra o EBV , em um sentido muito real, conhecimento é poder.

*Reproduzido com permissão de [Medical Medium: Secrets Behind Chronic and Mystery Illness and How to Finally Heal](#) por Anthony William (Hay House; 10 de novembro de 2015).*

*As opiniões expressas neste artigo pretendem destacar estudos alternativos e induzir a conversação. Eles são os pontos de vista do autor e não representam necessariamente os pontos de vista de Goop, e são apenas para fins informativos, mesmo se e na medida em que apresentem o conselho de médicos e profissionais de saúde. Este artigo não é, nem pretende ser, um substituto para aconselhamento médico profissional, diagnóstico ou tratamento e nunca deve ser invocado para aconselhamento médico específico.*