



## EBV - Checkliste

### Ursachen:

geschwächtes Immunsystem durch u.a. Schwermetalle, Umweltgifte, Antibiotika, Impfungen, Elektromog, Nährstoffmängel, ungesunde Ernährung, Hormonungleichgewicht

### Begleiter:

Hashimoto, Zöliakie, MS, Mitochondriopathie, Burnout, CFS, HSP, Nebennierenschwäche, Darmfehlbesiedelung, Candida albicans, Parasiten, Leaky Gut, Intoleranzen, Borreliose, Schilddrüsendysfunktion, Schwermetallbelastung, Leber- und Milzentzündung, Hepatitis C, Lupus, Tinnitus, Menière-Krankheit, Streptococcus, Fibromyalgie

### Blutwerte:

Serum: EBV IgG, IgM, EBNA (Gesamtvirologie, Immunoblot)

tTSH, FT3, FT4, TPO-AK, TRAK, TAK, Q10, D3, B12, Folsäure, Ferritin, DAO, Zöliakie, IgE

Vollblut: Mg, K, Zn, Cu, Se

### Ernährung:

**zuckerfrei, glutenfrei**, wilde Blaubeeren, Himbeeren, Papayas, Aprikosen, Granatäpfel, Grapefruits, Stangensellerie, Spargel, Salat, Grünkohl, Gurken, Fenchel, Süßkartoffeln, Sprossen, Korianderblätter, Petersilie, Knoblauch, Ingwer, Brennnessel, Zitronenmelisse, Curcuma, Kokosöl

### Nährstofftherapie:

Vitamin C, Zink, Vitamin D, L-Lysin, Vit. B12, Selen, Probiotika, kolloidales Silber, Eigenbluttherapie (i.m. oder als Nosode oral), trans-Resveratrol

### Phytotherapie:

Baikal-Helmkraut, Süßholzwurzel, Murdannia, Sternanis, Artemisia, Cistus, Curcumin

### Mykotherapie:

Reishi, Cordyceps, Agaricus, Coriolus

### Homöopathie:

Ceanotus amerik. C30

### Hormone:

DHEA, Cortisol nur mit vorherigem Speicheltestbefund

### Tipps:

Genügend Wasser trinken, gesunde Ernährung, Nährstoffe, Bewegung und Sport, Methoden zur Stressbewältigung, Vermeiden von Giftstoffen, Darmsanierung, Fernsehen, Handy, E-Smog und W-Lan vermeiden

### Tests:

Cortisol-Tagesprofil, Darmcheck, Schwermetallbelastungstest