



ALIMENTAÇÃO ANTI HERPES

Aprenda a combinar os alimentos certos



ÍNDICE

1. ALIMENTO ANTI-HERPES: NUTRIENTES RECOMENDADOS
2. ARGININA, NUTRIENTE A EVITAR
3. O QUE COMER DURANTE UM SURTO
4. TRATAMENTOS ANTI - HERPES NATURAIS
5. RECOMENDAÇÕES FINAIS
6. ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Tratamento natural para herpes: Receitas e Dietas

Entre as diferentes DSTs (doenças sexualmente transmissíveis) que existem, o herpes é um dos mais recorrentes na população.

É uma infecção causada pelo vírus herpes hominis ou herpes zoster e é transmitido através do contato sexual.

Se manifesta fisicamente como bolhas ou feridas na pele, geralmente em áreas como os genitais, nádegas e rosto.

Se as feridas estiverem localizadas nos lábios ou bochechas, estaremos diante de um caso de Herpes labial, embora se apareçam ao redor ou nos órgãos sexuais, trata-se de herpes genital.

Embora existam tratamentos médicos para herpes, é possível melhorar os sintomas desta doença com mudanças simples no estilo de vida, especialmente no alimentando.

A seguir, veremos quais são os nutrientes e alimentos mais adequados para enfrentar uma infecção de herpes e como preparar algumas receitas que os incluam.

É importante que você consulte seu médico ou nutricionista antes de aplicar qualquer um dos tratamentos e receitas culinárias que apresentamos.

Alimentos anti herpes: Nutrientes recomendados

Nesta seção, revisaremos uma lista de nutrientes que devem ser incorporados à dieta para prevenir novos surtos de herpes, acelerar a cicatrização de feridas e até remover o vírus completamente.

Vitamina C

O Ácido ascórbico popularmente conhecido como vitamina C é associado a resfriado, muito influenciado pela mídia, mas ela vai muito além disso.

A vitamina C é sem dúvidas uma vitamina fundamental para o funcionamento geral do organismo.

Ela está presente no sistema imunológico, é receptora de diversos hormônios no corpo.

Tem função antiviral e antibacteriana, além de ser um poderoso antioxidante, combatendo o estresse oxidativo a nível celular.

Cuidado com suplementos de vitamina C vendidos em farmácia, como o Targifor C por exemplo, que é vendido como suplemento de vitamina C mas é rico em Arginina o que no caso do Herpes vai ter um efeito contrário.

É uma vitamina hidrossolúvel as melhores fontes de vitamina C (ou de qualquer outra) é a alimentação, no caso do Ácido ascórbico as fontes são predominantemente frutas e vegetais.

Abaixo você tem acesso a uma lista com algumas das principais fontes de poderosa vitamina, procure incluir algumas porções desses alimentos em sua dieta diária.

Acerola	Tangerina
Chili	Manga
Abacaxi	Maçã
Brócolis	Maracujá
Cereja	Caju
Caqui	Melão
Cebola	Mamão
Ameixa	Laranja
Couve-flor	Batata Doce
Damasco	Salsa
Espinafre	Pimenta
Framboesa	Banana
Morangos	Rabanete
Goiaba	Repolho
Kiwi	Tomate
Lima	Toranja
Limão	Cenoura

Vitamina E

Também chamada de tocoferol, a vitamina E é um nutriente lipossolúvel que tem como principal função a ação antioxidante.

O corpo humano não sintetiza a vitamina E como acontece com a vitamina D, então é necessário que sua ingestão seja por meio da alimentação ou de suplementação.

Por ser lipossolúvel (*solúvel em gordura*) suas principais fontes são os alimentos ricos em gorduras.

Óleo de germen de milho	Óleo de germen de trigo
Óleo de gergelim	óleo de coco
Azeite De Oliva Extra Virgem	azeitonas
Abacate	Amêndoas
Coco	Castanha do Pará

Vitamina D

A vitamina que não é vitamina e sim um hormônio o Hormônio D, pois ela é formada a partir do colesterol, mas vamos tratar aqui como vitamina D mesmo que é assim que ela ficou conhecida.

Cada vez se descobre mais coisas sobre como a vitamina D é importante, a melhor fonte você já deve ter ouvido falar é o sol, mas não é o sol que tem a vitamina D, o contato da luz do sol com a pele ativa a produção a partir do colesterol presente.

É importante ficar um pouco exposto ao sol nos horários em que o sol está mais forte, entre as 10 e 14 horas. Por sinal exatamente o horário que a mídia apresenta como ruim, mas sabemos que o papel da mídia é vender protetor solar..

Claro que não precisa ficar torrando no sol todo dia por horas, mas não precisa ter medo dele exponha se uma vez ao dia pelo menos por pelo menos 20 minutos, com a pele exposta e sem protetor solar pois ele é feito para bloquear os raios UVB exatamente os raios responsáveis pela

ativação da vitamina D no organismo, depois pode passar se achar melhor.

É interessante fazer a suplementação em cápsulas de óleo, evite cápsulas de pó, mas se for o caso tome com alguma fonte de gordura natural no formato vitamina D³.

As principais fontes de vitamina são como já falamos o sol, e alimentos ricos em gordura.

Azeite de oliva	Abacate
Ômega 3	Peixes (<i>sardinha e salmão</i>)
Carne	Ovos
Óleo de fígado e bacalhau	

Lisina

A lisina é um aminoácido que, ao contrário da l'arginina, está associada à redução das feridas do herpes.

Este aminoácido tem efeito significativo sobre a diminuição da replicação do vírus, pois contribui para a produção de enzimas, anticorpos e hormônios, os quais aumentam a imunidade e ajudam a combater a doença.

Abacate	Algas
Aipo	Bacalhau
Grão de bico	Figo
Ovo	Alface
Levedura de cerveja	Milho

Mamão	Batata
Peixe	Banana
Frango	Quinoa
Sardinha	Uva Verde
Uva preta	cenoura
Beterraba	Couve
Damasco	Maçã
Carne de cordeiro	logurte

Flavonóides

Alho	Cebola
Damasco	Pêssego
Kiwi	Lima
Limão	Tangerina
Melão	Amora
Laranja	Pêra
Toranja	Uva

Zinco

O zinco é um mineral muito importante para a manutenção da saúde porque ele participa em mais de 300 reações químicas do corpo.

Dessa forma, quando está em pouca quantidade no organismo, pode causar várias alterações, especialmente no sistema imune e na produção de hormônios esteróides.

Muito importante para o fortalecimento do sistema imunológico, e para o funcionamento do sistema cardiovascular.

Batata doce	Carne Magra
Ostra	Cebola
Cereal integral	Gérmen de trigo
Fígado de galinha	Figo
Fígado de porco	Fígado do boi
Legumes	Amendoim
Pêssego	Pão de trigo integral
Mamão	Batata inglesa
Pêra	Sardinha
Rabanete	

L-Arginina

Nutriente Que deve evitar

Está cientificamente comprovado que a arginina estimula a propagação do vírus. Aqui estão os alimentos que você deve evitar, pois são ricos nessa substância.

Chicória	Agrião
Chocolate	Berinjela
Aspargos	Feijão
Lentilhas	Pistache
Semente de abóbora	Semente de gergelim

Receitas para comer durante o surto

Você vê um ataque de herpes se aproximando e não sabe o que fazer com sua dieta?

Aqui você encontrará algumas receitas com ingredientes que o ajudarão a combater o vírus.

Purê de vegetais aromáticos

Ingredientes:

- Molho de salsa
- Três folhas de beterraba
- Dois aipo
- Quatro cenouras

Preparação: coloque todos os ingredientes no processador e triture-os até obter uma textura semelhante a purê.

Peixe cozido no vapor com vegetais

Ingredientes:

- 3 aipo
- Molho de salsa
- ¼ kg. sardinha fresca
- 5 cenouras

Preparação:

Pique finamente o aipo e a salsa para fazer uma salada. Além disso, cozinhe a sardinha cozida no vapor.

Sirva o peixe com a guarnição de legumes.

Salada Mista

Ingredientes:

- 2 aipos
- 3 folhas de beterraba
- 2 batatas amarelas
- 1 feixe de salsa
- 4 cenouras

Preparação:

Ferva as batatas e depois de preparadas corte-as em pedaços. Pique a salsa; cortar em fatias de aipo e cenoura. Por fim, misture todos os ingredientes em uma tigela.

Cuidados Adicionais Com Arginina

Tome cuidado com quando for usar suplementos, principalmente alguns polivitamínicos disponíveis em farmácias antes de consumir, verifique se contém L-Arginina.

Alguns produtos farmacêuticos para tratamento de problemas cardíacos, também têm L-Arginina em sua fórmula.

Tratamentos Naturais Anti Herpes

Nem sempre é necessário recorrer a produtos farmacêuticos para tratar certas doenças e, portanto, nesta seção, veremos uma série de

tratamentos 100% naturais com chás de ervas, sucos, pomadas e banhos que lhe darão um alívio eficaz do herpes.

1 - Chá de ervas para fortalecer o sistema imunológico

Durante o primeiro dia do surto do vírus, uma dieta líquida é essencial para fortalecer o sistema imunológico.

Ingredientes:

Chá de unha de gato e suco suave de limão ou laranja

Preparação:

- Coloque 1 litro de água em uma panela e leve para ferver.
- Adicione 1 colher de sopa de unha de gato e deixe descansar.
- Beba este líquido ao longo do dia.

Além disso, prepare uma limonada diluindo o suco de 3 limões em um copo de água.

Você também deve beber no primeiro dia de sua dieta, substituindo-o por suco de laranja se sofrer de azia

2 - Preparado para tomar em Jejum para aumentar defesas.

Para manter suas defesas fortes diariamente, também recomendamos comer alho em jejum (a menos que você sofra de gastrite ou azia)

Ingredientes:

- Entre 1 e 5 dentes de alho
- Água
- Casca de laranja ou suco natural de 3 limões.

Preparação:

Pique finamente o alho e engula com um copo de água.

Para evitar o mal respirar, beber um copo de suco de limão espremido ou mastigar casca de laranja.

3 - Suco desintoxicante para aliviar o surto de herpes

Se você está procurando aliviar os sintomas do vírus, você deve desintoxicar seu corpo com suco de urtiga fresco antes do café da manhã. Outro alimento que ajuda a purificar o sangue é o suco de alfafa natural com cenoura.

Ingredientes:

- Chá de urtiga
- Alfafa
- Cenoura

Preparação:

Para preparar o chá de urtiga, siga os mesmos passos do dia 1 e experimente tomar com o estômago vazio.

Em seguida, prepare um suco natural de alfafa e cenoura no liquidificador.

Você deve beber pelo menos 1 copo por dia.

4 - Ervas Anti Herpes Em Geral

Você pode fazer chás com qualquer uma dessas ervas, que são conhecidas por seu grande poder antiviral.

Eles irão ajudá-lo a reduzir os sintomas do herpes e a se sentir muito melhor do que caminho natural.

Pinheiro	Aloe Vera
Blue Berry	Bardana
Cavalinha	Limão
Camomila	Melissa
Orégano	Urtiga
Própolis	Noz moscada

5 - Ervas Calmantes Que Reduzem o Estresse

Como você já sabe, o nervosismo e o estresse podem desencadear sintomas de herpes e fazer com que o vírus se espalhe muito mais rápido pelo corpo.

Para acalmar o seu anime-se, você pode preparar chás de ervas com as seguintes ervas naturais

Valeriana	Passiflora
Camomila	Tilo

6 - Pústula de gesso

Um dos sintomas mais irritantes do herpes são pústulas ao redor dos órgãos genitais ou a boca.

Você pode reduzi-los de forma simples, aplicando argila medicinal como gesso na área afetada a cada três horas, assim que você sentir sintomas de coceira ou formigamento.

7 - Tratamento na banheira

Outra maneira eficaz de aliviar a coceira, formigamento e bolhas é realizar um banho de imersão com 30% de sal e água quente, por 30 a 60 minutos.

Recomendações Finais

Terminamos este livro com algumas dicas que irão ajudá-lo a lidar muito melhor contra o herpes no dia-a-dia.

- Em caso de herpes oral, tente renovar a escova de dentes após um surto. Por outro lado, evite expor o rosto ao sol.
- Em caso de herpes genital, abster-se de contato sexual.
- Não toque nas áreas infectadas para evitar espalhar as bolhas para outras áreas corporalmente
- Tente não se estressar, pois isso acelera a propagação do vírus.
- Tente manter suas defesas altas, cuidando da dieta
- Faça exercícios regularmente.
- Vista-se de preferência com roupas de algodão e lave as roupas com frequência.
- Lave e higienize todos os utensílios de cozinha sempre que os usar.
- Evite drogas como datril, tylenol e paracetamol.
- Use apenas os prescritos por um médico.

Isenção de responsabilidade

Este guia não foi escrito por nutricionista, dermatologista ou outro profissional de saúde.

Não se destina a substituir a consulta médica e seu uso é inteiramente sob responsabilidade do leitor.

O material foi elaborado para fins de consulta e sua intenção é meramente informativa.

A reprodução do conteúdo deste manual é expressamente proibida por qualquer meio sem a autorização expressa por escrito de seu autor.