

Guia Completo Sobre Herpes

Entender o Problema é Primeiro Passo Para Curar



Introdução

Antes de mais nada, obrigado pela confiança em nosso trabalho, pode ter certeza que as informações que vai encontrar aqui foram reunidas com o intuito de ajudar a você na luta contra esse terrível mal.

Que por sua vez também é fonte de renda inesgotável para grandes corporações farmacêuticas.

Eu sei como se sente. Ver aquelas pequenas pústulas aparecerem na maioria na região genital, no rosto e lábios que te causam, além de um grande desconforto físico, muita vergonha e até depressão.

O vírus do herpes é um tipo de infecção mais comum do que você imagina, mas quando aparece pela primeira vez, causa perplexidade nas pessoas.

Imediatamente, há um desejo de fazer algo, de eliminá-lo, para evitar que ele surja novamente e por isso eu criei esse guia completo, para te ajudar nessa jornada.

Esse extenso guia através do qual você aprenderá tudo o que você precisa saber sobre o vírus do herpes.

Que tipos existem, quais são seus sintomas, com quais tratamentos você pode contar (**tradicionais e alternativos**), quais mudanças você precisa fazer em seu estilo de vida para poder viver melhor com esse problema.

Ter herpes não significa ficar doente para o resto da vida, nem significa que a vida acabou.

Você simplesmente tem que se informar ao máximo com informações detalhadas e confiáveis sobre esta condição, para aprender a controlá-la e até eliminá-la de uma vez por todas.

Muitas pessoas chegam até aqui buscando uma cura fácil, algum remédio que basta tomar e pronto tudo resolvido.

Isso realmente seria maravilhoso, mas infelizmente as coisas não funcionam assim, a solução desse problema é um processo onde você vai começar melhorando a sua saúde.

Gosto muito de uma vertente da medicina chamada “*higienista*” onde tratam as doenças como consequência da falta de saúde.

Por isso gostaria que abrisse sua mente, por mais tentador que seja esperar uma “*cura*” farmacêutica desenvolvida por alguma empresa multinacional que lucra com a sua “*falta de saúde*”.

As mesmas empresas que te vendem protetores solares recheados de produtos químicos e alguns até cancerígenos, para te proteger de algo que sempre existiu que é o sol e sem o qual a humanidade sequer existiria.

São as mesmas empresas que depois vão lucrar com as doenças causadas pela falta de vitamina D3, e outros nutrientes provenientes do sol e da natureza.

Vendendo remédios para asma, rinite, artrite, osteoporose, diabetes... A lista não para são dezenas.

Não estou dizendo para não usar seu protetor solar, estou dando apenas um exemplo de como as coisas funcionam.

As mesmas empresas que fazem aquele leite de caixinha “*longa vida*” ou que produzem os pães, biscoitos, refrigerantes...

Muitas vezes pertencem aos mesmos acionistas das empresas que vão lucrar com a venda de remédios para tratar diversas doenças causadas por esses produtos anos depois.

Enfim, acho que você já entendeu o ponto de vista que quero te passar, não espere a solução dos seus problemas e sua saúde deles nem de ninguém.

E leve em consideração melhorar a sua saúde e preparar o seu corpo para combater esse e muitos outros vírus, bactérias e doenças autoimunes que assolam a sociedade hoje em dia.

Pode parecer difícil acreditar que suplementação, alimentação, mudança de hábitos, sono adequado, podem combater algum tipo de doença.

Mas sim podem e vão, acredite aplique o que aprender aqui, e você vai vivenciar uma nova realidade de vida tenho certeza e espero que você também tenha.

Te convido a se juntar a nós nesta jornada, que considero essencial que você faça porque **muitos de nossos grandes medos nascem de ignorância.**

Você apenas tem que começar a ler e aplicar o que aprendeu.

Capítulo 1

Quais tipos de herpes existem?

O vírus da herpes é muito antigo e vem do grego **herpein**, que significa "arrasto".

Por alguns documentos escritos e preservados por séculos, sabemos que o vírus já existia na antiguidade.

A maioria das pessoas se refere ao vírus do herpes como um único vírus, **mas na realidade, são mais de 80 classes diferentes.**

Felizmente, apenas 10% desses vírus representam um perigo para os humanos.

Isso quer dizer que **existem 8 cepas** que podem causar infecções em pessoas.

Herpes Tipo 1

É o mais comum e é manifestado através de feridas nos lábios e ao redor da boca, é conhecido como **herpes labial**.

A forma de contágio costuma ser direta, pelo contato físico com uma pessoa infectada, embora também possa acontecer de forma indireta, ao compartilhar artigos de higiene pessoal ou talheres.

Em alguns casos (*os menos comuns*) a herpes tipo 1 aparece na forma de **bolhas nos genitais**.

Neste caso, o contágio foi através de relacionamentos com uma pessoa infectada.

Herpes Tipo 2

O vírus do tipo 2 geralmente aparece nos **órgãos genitais**, embora às vezes se manifeste também na barriga.

Esta classe de herpes é transmitida por meio da atividade sexual com uma pessoa infectada.

É importante esclarecer que o contágio pode ocorrer por meio do contato genital e do sexo oral.

O vírus do herpes tipo 2 sobrevive ao ar livre por alguns minutos, embora seja capaz de sobreviver a uma gota de urina.

Por isso é fundamental desinfetar o assento sanitário antes de usar e ter cuidado com as banheiras de hidromassagem.

Embora tendam a se manifestar em diferentes áreas do corpo, as lesões do tipo 1 e do tipo 2 são muito semelhantes;

Para distinguir qual é o vírus, é necessário um estudo de laboratório.

Em alguns casos excepcionais, a pessoa infectada com herpes tipo 2 não percebe sinais em seus órgãos genitais, o que pode causar novas infecções por não tomar medidas preventivas.

Herpes Tipo 3

O herpes tipo 3 é comumente conhecido como **herpes zoster**, é uma variante da varicela (também chamada de catapora) ou cobreiro.

Este último aparece quando o vírus latente torna-se ativo após um episódio de catapora.

Tal como acontece com o herpes tipo 1, **esta variedade afeta as células nervosas e da pele do ser humano.**

No entanto, o tipo 3 é mais sério porque ele pode atacar um conjunto de células inteiro.

Seus sintomas comuns são coceira, formigamento e lesões formando um laço.

Eles levam até 1 mês para eliminar, e suas cicatrizes às vezes não desaparecem em vários anos.

Normalmente, as varicelas afetam uma pessoa apenas uma vez e, em seguida, a pessoa permanece imunizada.

Herpes Tipo 4

Herpes tipo 4, também chamado de Epstein-Barr, causa mononucleose infecciosa.

O paciente tem glândulas inchadas, dor de garganta e febre.

O vírus ataca os **gânglios linfáticos** porque esta glândula secreta os gânglios linfáticos glóbulos brancos.

Embora qualquer pessoa possa sofrer de herpes tipo 4, a faixa de risco é para adolescentes e adultos com mais de 35 anos.

Em pacientes mais jovens os sintomas aparecem em 2 semanas ou menos, mas em adultos às vezes leva o dobro ou o triplo do tempo.

Os sintomas graves (*embora menos comuns*) incluem dor nos olhos, erupção na pele, inflamação basal ou hepática, fotossensibilidade.

Herpes Tipo 5

Herpes 5 ou citomegalovírus permanece no corpo escondido por um longo tempo e pode se manifestar por meses ou anos após serem infectados.

Não ataca o corpo se a pessoa tem um sistema imunológico forte; em pacientes com AIDS, que têm seu sistema imune muito mais vulnerável, causa diarreia e infecções gastrointestinais.

Em casos extremos afetam a visão até causar cegueira, e pode até causar morte.

O tipo 5 é transmitido por transfusões sangue, transplantes de órgãos e relações sexuais.

Herpes Tipo 6

É uma versão menos comum do herpes, que causa erupção na pele e febre.

Geralmente se manifesta em crianças e pessoas com doenças neuro inflamatórias, como esclerose múltipla.

Pelo menos 1/5 das consultas de casos pediátricos urgentes de febre alta são por suspeita de herpes.

Herpes Tipo 7

A ciência sabe desse tipo de herpes há pouco tempo e está ligada ao tipo de herpes anterior. Causa erupções cutâneas, vômitos, diarreia e febre.

Ainda não conta com tratamento médico específico para herpes tipo 7.

Herpes Tipo 8

Este tipo de herpes não é comum e é difícil de tratar. Está ligado a certos tipos de câncer; foi descoberto no tumor sarcoma de Kaposi, que normalmente aparece em pacientes com AIDS.

Segundo estudos, pode ser responsável pelo desenvolvimento de outras formas de câncer.

Herpes no mundo hoje

Embora possa parecer surpreendente, estima-se que cerca de 99% dos adultos ocidentais estão infectados com pelo menos 1 tipo de herpes.

De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), 3,7 bilhões de pessoas (67%) em todo o mundo vivem com o HSV-1, além de cerca de 490 milhões que são portadoras do HSV-2.

No Brasil, de acordo com o ministério da saúde, cerca de 95% da população é acometida por algum tipo de Herpes.

Não obstante, existem variáveis que determinam diferenças na frequência do vírus, entre elas, região geográfica, raça, tipo de herpes e número de parceiros sexuais.

Por exemplo:

Raça

- Negros: 39,2% sofrem de herpes.
- Brancos: 12,3% sofrem de herpes.

Tipo de herpes

- O tipo 1 manifesta uma recorrência entre 20 e 40%.
- O tipo 2 manifesta uma recorrência entre 60 e 90%.

Parceiros sexuais

O risco de contrair HSV-2 aumenta com o número de parceiros sexuais, isso devido ao aumento da exposição.

Capítulo 2

Herpes Genital

As duas áreas do corpo onde o herpes tende a aparecer com mais frequência, são a boca e os órgãos genitais.

Nos órgãos genitais costumam nos preocupar muito, pois é uma área delicada e isso compromete diretamente a vida sexual.

É por isso que neste capítulo abordaremos especialmente a questão do **herpes genital**.

Como se dá o contágio.

Por meio de contato sexual por

- Sexo tradicional
- Sexo oral
- Relações externas

Quando uma pessoa com herpes na boca faz sexo oral em outra, isso pode causar o vírus passa de sua boca para genitália da outra pessoa.

Assim, ela pode pegar herpes genital. Não muda a classe do vírus (*ainda herpes tipo 1*), mas este pode sobreviver na nova área.

É bastante comum para pessoas que sofrem de herpes genitais que foram infectados através do sexo oral, e não por contato genital direto.

As feridas às vezes aparecem no ânus para praticar sexo anal, embora também seja comum o vírus se deslocar de dos órgãos genitais para o reto.

Existe um processo chamado auto inoculação, pelo qual o próprio paciente transmite o vírus de uma área do corpo para outra.

Por exemplo, uma pessoa tem uma ferida na boca e então toca seus olhos.

Este processo não é comum e geralmente ocorre no primeiro estágio do herpes, quando o corpo ainda não produz anticorpos contra o vírus.

Um dos problemas perigosos com o herpes genital é que às vezes não se desenvolvem lesões visíveis; as mulheres abrigam o vírus no colo do útero e os homens na uretra, sem feridas externas.

O contágio ocorre por transmissão assintomática.

Quais são os sintomas do herpes genital

Os sintomas do herpes genital podem variar de acordo com o tipo de infecção apresentada pelo paciente.

Existem 3 casos diferentes de infecção pelo vírus: primário, inicial e recorrente.

Vamos analisar as características de cada um e seus sintomas típicos.

1. Infecção primária

É o que aparece em um paciente que nunca teve herpes tipo 1 ou 2, e portanto, não desenvolveu anticorpos contra o vírus, se esperaria que os sintomas se manifestassem com maior força; no entanto, frequentemente pessoas com infecção primária não têm sintomas.

Se a infecção for sintomática, se manifesta.

- Dor de cabeça e dores nas articulações
- Fadiga
- Febre
- Dor na virilha (*de inflamação em linfonodos*)
- Feridas na garganta e na boca
- Lesões, coceira e secreção genital abundante
- Dor ao urinar

É importante notar que as "bolhas" que são percebidas sob a pele da virilha é um sinal de que o corpo está se defendendo do vírus.

Por sua vez, as lesões se manifestam como bolhas que então estouram e formam úlceras.

Nas mulheres, bolhas nos lábios externos da vulva se transformam em crostas que então caem; as lesões nos lábios internos são substituídas por pele nova, as lesões costumam aparecer no colo uterino.

O ciclo de lesões se repete aproximadamente a cada 1 semana e dura até 3 semanas.

As mulheres também podem ter lesões no interior da vagina.

2. Infecção inicial

Eles ocorrem quando um indivíduo sofreu herpes tipo 1 e, em seguida, adquire o tipo 2.

Os anticorpos gerados com a primeira infecção, conseguem parar a segunda até certo ponto, e assim, os sintomas do vírus tipo 2 não aparecem.

É importante notar que os anticorpos do herpes tipo 1 não imunizam totalmente contra o segundo tipo.

Alguém pode ter sido infectado com o vírus tipo 1 e então contraia 2.

Os sintomas da infecção inicial são mais leves em comparação com a infecção primária.

Na verdade, a maioria deles passa despercebida.

Normalmente a área da pele afetada é menor, o corpo não sofre os sintomas de cansaço e outros desconfortos que mencionamos na infecção primária, e o paciente se recupera mais rapidamente.

Estima-se que até 90% das pessoas com uma infecção inicial não reconheçam, devido à ausência de sintomas.

3. Infecção recorrente

Eles aparecem em indivíduos que já sofrem de herpes na mesma área corporal ou em locais próximos.

Aqueles que tiveram herpes genital, podem ver novas manifestações na área dos genitais, coxas, abdômen inferior, ânus e nádegas.

Isso ocorre porque essas áreas compartilham o mesmo conjunto de terminais nervosos, e o vírus pode viajar através deles.

Não é condição *sine qua non* ter tido contato sexual em uma destas áreas a sofrer manifestações nele.

As lesões geralmente cobrem áreas muito reduzidas e a maioria das pessoas não sente dor ou febre durante o processo de erupção.

Esses sintomas geralmente duram entre dois e dez dias. Calcula-se que entre um 15 e 30% das mulheres têm o vírus no colo do útero durante manifestação física.

Em qualquer caso, deve-se levar em consideração que cada caso pode variar.

Às vezes, uma pessoa pode ter o vírus muitos anos antes da infecção recorrente, o que pode levar a problemas no casal devido a suspeitas de infidelidade.

No entanto, é importante esclarecer que as infecções da herpes tipo 1 em casais que não fizeram sexo com terceiros, se o casal faz sexo oral.

O que é pródromo

Além dos sintomas que se desenvolvem dependendo do tipo de infecção, há outra condição física relacionada ao herpes chamada pródromo.

Manifesta-se em cerca de 50% dos pacientes com herpes genital.

O pródromo consiste em uma série de sintomas específicos que surgem antes que as lesões apareçam cutâneo, e inclui (*na parte posterior das coxas e nádegas*):

- Coceira
- Sensação de formigamento
- Dor

Existem casos em que os pacientes apresentam sintomas de pródromo, mas não chegam a ver a manifestação de herpes; este processo é conhecido como *manifestação abortada*.

É importante que aqueles que experimentam o pródromo mantenham um registro de sua aparência, porque desta forma eles podem antecipar um surto de herpes e tomar as medidas necessárias para evitar infectar outra pessoa.

Como a herpes também é transmissível durante a fase de pródromo, é muito importante detectá-la precocemente e interromper o contato com a área infectada (oral ou genital).

Alguns processos foram associados ao início de uma manifestação de herpes:

- Exposição ao sol
- Gravidez
- Uso de pílulas anticoncepcionais
- Dietas
- Atrito intenso de diferentes atos sexuais
- Estresse (não há evidências científicas fortes para confirmar a conexão entre a Estresse e as manifestações do vírus)

É difícil para muitas pessoas reconhecer os sintomas do herpes porque eles variam muito de um indivíduo para outro.

Além disso, aqueles que não apresentam sintomas físicos visíveis não podem nem mesmo se autodiagnosticar.

Normalmente os sintomas começam a se manifestar entre 2 dias e 2 semanas depois que uma pessoa se infecta.

O primeiro surto de herpes geralmente dura de 2 a 3 semanas. O que podemos apreciar, o vírus se desenvolve em etapas, como veremos na continuação.

Quais são os estágios do herpes genital comum

1ª Etapa

As sensações típicas da primeira fase do herpes são uma sensação de pressão dor abdominal, dor nas coxas, nádegas ou genitais e coceira ou queimação nas partes íntimas.

2ª Etapa

É quando pequenas saliências aparecem na área onde o vírus entrou (*área genital ou oral*). Quando se trata de detecção de herpes genital é mais difícil, como as saliências podem se desenvolver intra-uterino (no mulheres) ou no trato urinário.

3ª Etapa

No terceiro estágio da doença, as saliências se transformam em bolhas.

4º Etapa

Acontece nesta fase, quando as bolhas começam a se abrir e tornam-se feridas que causam muita dor.

5º Etapa

As feridas secam e formam crostas e a derme se regenera, sem deixar cicatrizes visíveis.

Em todas essas fases, desconforto físico, como fadiga muscular, dor ao urinar, dor de cabeça, febre, inchaço na virilha, secreção genital.

Como você deve ter visto, os sintomas físicos podem ser bastante incômodo e, portanto, um diagnóstico precoce da doença é essencial.

Como o herpes genital é diagnosticado

É muito importante consultar um médico especialista e realizar estudos confiáveis para detectar uma infecção por herpes precocemente.

Atualmente ciência oferece vários métodos de diagnóstico diferentes:

1. Exame físico
2. Esfregaço
3. Exame de sangue

Dos três métodos citados, o mais utilizado é o exame físico, embora seja o menos confiável.

O diagnóstico é feito por um profissional médico especializado em doenças sexualmente transmissíveis.

Em primeiro lugar, o paciente deve fornecer informações abrangentes sobre seus hábitos sexuais; e embora possa representar um momento

desconfortável, é essencial que o médico conheça esses dados com certeza para detectar o que poderia ser as áreas corporais afetadas.

A seguir, o profissional vai olhar para os sintomas físicos do herpes genital.

Os exames realizados são:

Mulheres: O sistema reprodutor interno é palpado, a menos que haja bolhas muito dolorosas. Nesse caso, o médico pode adiar o exame pélvico até que o paciente se sinta melhor.

Os genitais também são verificados externamente para verificar se há lesões e observar o fluxo vaginal.

Homens: O médico examina os órgãos sexuais externos para verificar a existência de lesões.

Em ambos os sexos, os lábios, boca, pernas, nádegas, também são verificados: abdômen inferior, gânglios linfáticos e reto para eliminar sintomas de infecção.

No entanto, a ausência de lesões não representa uma taxa 100% certa de que não há.

Não há infecções em apenas 20% dos casos em que o vírus é diagnosticado por meio de exames físicos.

O mais adequado é solicitar exames laboratoriais para terminar de descartar a presença da doença.

Herpes genital e gravidez

Mulheres com herpes genital podem dar à luz crianças saudáveis. No entanto, uma grávida com esta condição deve tomar alguns cuidados.

Em primeiro lugar, entre 5 e 6 meses de gravidez a mãe deve ter um exame de sangue para determinar se você tem herpes tipo 2, mesmo que nunca tenha tido sintomas.

Se o resultado for positivo, será necessário tomar algumas precauções:

- Não use eletrodos na derme para monitorar o feto.
- Não quebre as membranas prematuramente.
- Opte por cesariana em caso de sintomas de herpes genital no momento do parto.

As chances de um recém-nascido contrair herpes durante o parto são muito reduzidas (1 caso em 5.500).

Se a mãe tiver resultados negativos no exame de sangue devem ser buscados um possível caso de herpes no pai.

A detecção precoce é importante para que o casal não sofra infecções no último trimestre da gravidez.

Mães que são infectadas em estágios mais avançados na gravidez não geram anticorpos antes de dar à luz, e têm entre 30 e 50% de chance de infectar a criança.

Por outro lado, as manifestações primárias de herpes no final da gravidez aumentam o risco de parto prematuro.

Se o homem tem herpes e a mulher está no último trimestre do gravidez, é melhor evitar o contato sexual de todos os tipos.

Além disso, mesmo se a mãe transferir as defesas do herpes para o feto, elas não são 100% eficazes ao proteger o recém-nascido contra o vírus.

É preciso lembrar que bebês muito pequenos não têm sistemas imunológicos fortes o suficiente para serem capazes de tolerar o herpes, é uma infecção que pode levar à morte.

Uma mulher grávida com herpes precisa ter muito cuidado para não infectar seu bebê,

Mas se você informar adequadamente o obstetra da situação, o profissional vai levar as medidas necessárias para garantir a saúde da mãe e da criança tanto durante o gravidez como no parto.

É importante notar que se a mãe tiver pústulas na boca, ela não deve beijar a criança até que o ferimento cicatrize.

Da mesma forma, qualquer pessoa com lesões virais que está perto do bebê deve ter cuidado com o contato físico para evitar transmiti-lo.

A relação entre câncer e herpes

Para fechar este capítulo, consideramos importante observar algumas notas sobre a relação entre câncer e vírus do herpes.

Alguns estudos encontraram vestígios de herpes em amostras de DNA de mulheres com câncer cervical.

No entanto, não está totalmente provado que o vírus seja responsável por causar esse tipo de câncer.

Existem muitos fatores que entram em jogo no desenvolvimento desta doença, como sexo precoce, ter vários parceiros ou fumar.

Não obstante, o principal responsável pelo câncer cervical é o HPV ou Papiloma vírus Humano.

Em conclusão, as mulheres com herpes não têm um risco aumentado de sofrer deste tipo de câncer.

Capítulo 3

Herpes Oral



Além de feridas na área genital, o herpes pode causar pústulas na boca.

Como mencionamos anteriormente, o herpes oral pode também causar lesões nos órgãos genitais.

No entanto, a grande maioria das lesões orais (*conhecidas como queimação*) não são transmitidas por contato sexual.

O herpes oral é frequentemente adquirido na infância por ações tão simples como um adulto infectado beijar uma criança.

Grande parte das infecções são assintomáticas, embora em algumas pessoas as infecções podem ser muito chatas.

- Lesões ao redor da boca, em lábios e rosto
- Glândulas inchadas no pescoço

- Sintomas semelhantes aos da gripe

É importante esclarecer que as aftas que aparecem dentro da boca não são causadas pelo vírus.

Existe uma técnica chamada PCR que é usada em pequenas amostras de DNA e permite mostrar se o vírus é encontrado dentro de uma bolha.

De acordo com este tipo de estudos, o herpes tipo 1 pode ser transmitido oralmente em pessoas com lesões frequentes.

Embora lesões de herpes não sejam comuns dentro da boca, há casos em que o contágio ocorre a partir da cavidade oral.

Estima-se que o herpes tipo 1 cause 1/3 dos casos primários de herpes genital.

Nas manifestações primárias, o comportamento dos vírus 1 e 2 é idêntico; é por isso que é recomendado solicitar exames de sangue ou cotonetes para distinguir entre os dois tipos de vírus.

Uma pessoa que sofre de herpes genital 1 pode adquirir o tipo 2 (o processo reverso é muito menos frequente).

Se for infecções na área genital, o herpes 1 pode reaparecer uma vez a cada 2 anos e herpes 2, entre 4 e 6 vezes ao ano.

Enfim, as recorrências são bastante variáveis: há pessoas que sofrem manifestações duas vezes por mês e outras apenas uma vez a cada cinco anos.

Os homens geralmente apresentam uma recorrência a mais por ano do que as mulheres.

Geralmente, durante o primeiro ano em que você sofre de herpes, ocorre uma quantidade maior de manifestações.

É importante notar que a transmissão assintomática do vírus é comum entre os primeiros 6 meses e no ano em que você tem herpes.

Capítulo 4

O aspecto emocional do herpes



A doença do herpes gera desconfortos físicos que desencadeiam todo tipo de sentimentos.

A variedade de emoções que uma pessoa pode sentir é incrível quando você descobre que está infectado: medo, tristeza, raiva.

Sentimentos negativos o impedem de lidar com o problema, agindo para alcançar as melhores soluções possíveis.

Muitos estão paralisados, deprimidos e assustados e, de repente, perdem a confiança em si mesmos.

Você deve começar a pensar positivamente para gerar boas emoções que o levam a alcançar seus objetivos.

Pensamentos geram sentimentos e sentimentos geram ações.

Isso inclui superar o medo de voltar a um relacionamento, começando a socializar muito mais e sentir-se capaz de desfrutar dos benefícios do sexo.

Em seguida, veremos uma série de crenças infundadas que podem estar machucando você.

Tente identificá-los para que saiba quando parar sua mente e ver isso com olhar positivo.

O que pensamos quando pensamos em herpes

Muitas pessoas, quando começam a ver os sintomas físicos do vírus, sentem-se menos atraentes e sexualmente indesejáveis.

Às vezes a herpes pode querer controlar sua cabeça e você não se lembra mais de tudo de bom que você tem para dar, suas virtudes e o que o torna único.

É importante lembrar que nenhuma pessoa é perfeita, nem mesmo você era antes de ter o vírus.

Todas as suas qualidades ainda estão lá: lembre-se de quais são elas e concentre-se em reforçá-las.

Herpes é apenas um desafio para ser vencido seja mais sincero consigo mesmo e saber reconhecer o que você não gosta em si mesmo.

Pensamento negativo: Alguns pacientes se descobrem com a doença, tem baixa auto-estima apenas por sofrer de herpes genital. Eles estão convencidos de que valem menos como pessoa por isso.

Atitude positiva: O herpes não define quem você é; todos os indivíduos têm recursos diferentes, alguns melhores do que outros. O vírus é apenas um deles.

Muitos quando descobrem que tem herpes, juram que vão deixar de fazer sexo para sempre.

Não querem se expor à rejeição de outras pessoas ou sentir-se culpado por infectar alguém.

Mas pense bem nisso, você suportaria se resignar a ficar sozinho por toda a sua vida, sem curtir a companhia e o amor de outra pessoa?

Tenha cuidado com este tipo de decisões drásticas, porque o sofrimento emocional causado por desistir da vida sexual para o herpes pode se tornar um fardo muito maior que o próprio vírus.

Enquanto nos primeiros estágios da infecção você pode entrar em choque, nunca perca de vista que com o tempo o medo de infectar outras pessoas acaba e você será capaz de conhecer formas de evitar a transmissão.

Pensamento negativo: Ninguém vai querer fazer sexo com você porque você sofre de herpes. Esta crença auto-infundada não é baseada em nenhuma evidência.

Atitude positiva: Pode haver pessoas que não querem correr riscos de pegar herpes, mas os outros não vão se importar se eles acharem que o relacionamento vale a pena.

Sofrer de herpes não precisa arruinar a vida de uma pessoa.

Pegar o vírus é apenas um dos muitos riscos que uma pessoa corre quando está envolvida em um relacionamento:

- Problemas financeiros,
- Divórcios,

- Gravidez não desejada ou problemáticas,
- Brigas,
- Infidelidades...

Pode haver muitos problemas a enfrentar durante a vida a dois, e o herpes é apenas um deles.

Pensamento negativo: Se uma pessoa quer estar com você e ter um relacionamento, mesmo sabendo que você sofre de herpes. Se você a infectar, você é uma pessoa ruim que arruinou de propósito a vida de alguém.

Esses tipos de pensamentos envolvem carregar o peso de todas as decisões sobre seus ombros, quando na verdade em algumas situações, as coisas são decididas pelos dois.

Atitude positiva: Para viver plenamente é preciso correr certos riscos. É verdade que talvez você pudesse se sentir mal se seu parceiro pegasse o vírus, mas nesse caso a decisão foi feita entre os dois. A outra pessoa concordou em correr o risco.

Sofrer dessa condição é simplesmente um dos fardos que todos nós temos para perdurar na vida. Não é uma catástrofe e você pode conviver com isso perfeitamente.

Pensamento negativo: Você nunca será feliz porque sofre de herpes e isso é demais para você.

Atitude positiva: Certamente, sofrer de herpes é um inconveniente e um dos mais difíceis; no entanto, isso não significa que você não pode viver sua vida em plenitude.

Muitas pessoas com herpes estão felizes e você também pode conseguir.

E buscar informações sobre a doença para não encher sua mente de medos infundados.

Quanto mais você sabe sobre isso, melhor você pode lidar com isso. Diante da impotência de sofrer com a doença, muitas pessoas fantasiam sobre porque isso aconteceu com elas.

Pensamento negativo: Você nunca deveria pegar herpes e a pessoa que transmitiu o vírus a você deveria ser o responsável

Atitude positiva: É verdade, gostaria que você não tivesse pegado o vírus; no entanto, quando você foi infectado, você não sabia que seu parceiro poderia transmitir o herpes.

Antes as pessoas agiam da melhor maneira possível com as informações que tinham.

Tem gente que pensa que ninguém merece sofrer e se pergunta porque tem que sofrer passar por esse revés.

Pensamento negativo: Você não deveria sofrer desconforto físico ou problemas cotidianos relacionados ao vírus.

Atitude positiva: É verdade, não é satisfatório ter que enfrentar essa doença e suas complicações, mas a vida nos testa para ficarmos mais fortes. Todas as pessoas têm dificuldades para superar.

No decorrer da leitura, você vai notar a grande influência que o herpes genital exerce sobre as pessoas.

Existe uma forte relação entre o vírus e sexo, sobre o qual falaremos a seguir.

Herpes e sexualidade

Como sugerimos anteriormente, sofrer de herpes não significa que você está condenado ao celibato.

Simplesmente ter essa condição fará com que você tenha que tomar alguns cuidados em relação à sua vida sexual.

O mais importante é evitar o contágio de outra pessoa e, para isso, o vírus não deve entrar em contato com um indivíduo saudável.

Casais podem optar por novas alternativas para expressar sua sexualidade com o menor risco possível;

Por exemplo, um homem com herpes genital pode praticar sexo oral em sua parceira se ele não tiver lesões na boca.

Se um dos parceiros estiver infectado e o outro não, é melhor evitar a relação sexual.

Por outro lado, compartilhar a cama com um parceiro não é um ato que por si só propague o vírus.

Claro, é bom ter cuidado ao usar roupas íntimas e pijamas, se houver risco de lesões cutâneas entrarem em contato com a pele de outra pessoa, quando o casal dorme aconchegado.

Nesse sentido, é muito importante mostrar carinho durante os surtos de herpes para apoiar e acompanhar o parceiro.

Os tempos de manifestação do vírus são excelentes oportunidades para se aproximar do outro sem o ato sexual envolvido.

Existem casos em que pacientes infectados com herpes têm problemas com desempenho sexual: disfunção erétil, ejaculação precoce, anorgasmia. Este acontece quando a ansiedade domina a situação e a pessoa está tão preocupada devido ao contágio, que não pode vivenciar plenamente o ato sexual.

A melhor maneira de resolver esses problemas é dialogar aberta e respeitosamente com o parceiro.

Em muitos casos, ter herpes abre novos espaços para conversa e fortalece o carinho entre as duas pessoas.

Capítulo 5

Fortalecendo o sistema imunológico

Para combater os vírus, seu corpo precisa de um sistema de defesa forte.

Fortalecendo o sistema imunológico, você pode enfrentar com sucesso doenças diferentes.

Em seguida, veremos 8 formas a serem consideradas para aumentar suas defesas melhorando seu sistema imunológico..

1. Alimentos nutritivos

Em geral, você deve ter uma dieta rica em frutas e vegetais e pobre em gorduras e carboidratos.

É necessário salientar que quando falamos em carboidratos estamos falando de fontes de ruins de carboidratos, basicamente à base de trigo e leite.

As frutas já têm carboidratos que você precisa para uma boa manutenção do organismo.

O mesmo acontece com as gorduras, existem as boas e essenciais ao no corpo e as ruins, de maneira geral dê preferência às gorduras como abacate, coco, óleo de coco, ovos, azeite de oliva e peixes.

Evite a todo custo frituras, alimentos à base de soja, alimentos processados, industrializados e refinados de todo tipo.

Mesmo os que vem com selo de integral ou coisa do gênero.

Vamos ver quais nutrientes são essenciais para fortalecer seu sistema imune:

- **Vitamina B1:** Ou tiamina, melhora a resposta do sistema imunológico contra o estresse e aumenta as defesas.
- **Vitamina B2:** Ou riboflavina, contribui para a saúde dos tecidos e acelera a cicatrização. Também estimula a produção de glóbulos vermelhos e anticorpos, protegendo você de infecções.
- **Vitamina C:** É a vitamina mais eficaz para aumentar as defesas. Aumenta o número de linfócitos, anticorpos e interferon no corpo;

umenta o atividade de neutrófilos e fagócitos, que protegem o corpo do consumo de bactérias e células mortas; cria colágeno na derme, que constitui a primeira barreira de defesa contra a infecção. Se a pele tem espessas camadas de colágeno, será mais difícil do que microrganismos entram no corpo.

- **Ácido fólico:** Seu consumo aumenta a produção de linfócitos T, um grupo de glóbulos brancos especiais.
- **Zinco:** É um excelente mineral para manter altas as suas defesas. É naturalmente encontrado em cogumelos, repolho, abóbora, cordeiro, ostras e fígado de vaca. Não é aconselhável reforçar a dose com suplementos dietéticos, porque um excesso de zinco pode destruir alguns tipos de células no sistema imune.
- **Vitamina D3:** Apesar de ser conhecida popularmente como vitamina, não é uma vitamina e sim Hormônio D3 por ser metabolizada a partir do colesterol como todos os hormônios esteróides, um fundamental para a manutenção do sistema imunológico, ainda levando em consideração que pacientes portadores de herpes podem sentir desconfortos a se expor ao sol que é a principal fonte desse hormônio naturalmente.
- **Vitamina K2:** Muito importante para manutenção ela age junto com a vitamina D3 é aconselhável tomar as duas juntas.
- **Vitamina A:** Como falei a vitamina D3 é um hormônio e todo hormônio possui um receptor no corpo para cumprir seu papel no caso do hormônio D3 é a vitamina A, ou seja, você pode ter doses elevadas de hormônio D3 na corrente sanguínea, mas se seus níveis de vitamina A estiverem baixo as células não vão absorver a vitamina D3. A proporção é de 10/1 (*exemplo se você usa 10.000 U.I. de vitamina D3 vai usar 1000 Mg de Vitamina A*)

É sempre melhor obter os nutrientes a partir de alimentos naturais do que de suplementos manipulados, os suplementos são indicados quando as reservas estão muito baixas.

No bônus que você recebeu junto com o livro vai encontrar uma lista de alimentos e receitas que vão ajudar nesse sentido.



2. Descanso suficiente, dormir bem

Para manter suas defesas altas, você precisa dormir em média 8 horas diárias.

Um estudo realizado por vários médicos nos Estados Unidos mostrou que pessoas que dormem menos são mais propensas a

doenças.

Os 153 indivíduos que participaram do estudo foram infectados com o vírus do resfriado comum.

Posteriormente, foram divididos em 2 grupos: um deles dormiria menos que 7 horas e os demais, entre 8 e 9.

Os resultados mostraram que o grupo que dormiu menos foi 300% mais vulnerável a pegar resfriado.

Quanto mais profundamente você dorme mais forte ficará o seu sistema imunológico.

Os organismos oficiais aconselham dormir entre 7 e 8 horas todas as noites, este número é uma média; há pessoas que precisam de menos horas e outros que exigem mais.

Para dormir bem você deve evitar beber refrigerantes, café, álcool, fumar, comidas ricas em carboidratos simples como açúcar e farinha de trigo, evite aparelhos que emitem luzes azuis como celular e

computadores por pelo menos 3 horas antes de dormir, evite de maneira geral ambientes muito iluminados.

Para dormir bem seu corpo precisa produzir melatonina, o estímulo para seu cérebro passar a produzir esse hormônio é a ausência de luz.

Evite também fortes estímulos e estresse no período da noite, programe seu corpo para dormir bem e realizar a manutenção necessária no corpo.

Leitura, meditação podem ajudar a “esvaziar” a mente antes de dormir. Uma caminhada pela manhã a atividades físicas também pode ajudar.

Evite o uso de drogas farmacêuticas para dormir o preço é alto a pagar depois, se for o caso de preferência aos fitoterápicos como:

- Valeriana
- Passiflora
- Mulungu
- Camomila

Facilmente encontrado em casas de produtos naturais, mas mesmo nesse caso o uso contínuo não é indicado.

Melatonina: A melatonina é um hormônio indutor do sono, ela produzida naturalmente pelo nosso organismo ao escurecer, por isso a luz artificial é prejudicial pois perturba a produção natural do hormônio.

Hoje é simples você suplementar a melatonina, se for o caso, se nenhuma das alternativas anteriores deram certo e continuar com dificuldades de dormir bem e ter um sono reparador de no mínimo 6 horas a 8 horas experimente fazer uso de melatonina por alguns dias.

Como Usar:

Suplemento de Melatonina com 50mg/dia. *(tome uma hora antes de dormir, ou como orientado na bula)*

3. Cuidado com o peso corporal

Pessoas com acima do peso têm o corpo muito inflamado. A gordura causa a secreção de certos hormônios na corrente sanguínea, que estimulam os glóbulos brancos.

Por sua vez, os glóbulos brancos formam moléculas inflamatórias, que em casos normais o corpo deve ser liberado quando você passa por um ferida ou infecção.

Mas o organismo não percebe a diferença entre uma causa e outra, e assim, permanece em constante estado de alarme.

O sistema imunológico está super excitado e incapaz de se concentrar apenas na defesa do organismo de invasores externos, incluindo vírus e bactérias

Um estudo realizado na Austrália descobriu que a resposta imunológica do corpo melhora quando uma pessoa perde peso.

Pacientes que participaram do experimento perderam cerca de 13,5% do peso em 6 meses. Depois das medições, as células T caíram em 80%.

De acordo com esse estudo, podemos deduzir que se você cuidar do seu peso aumentará a sua resistência imunológica e você terá menos risco de sofrer de doenças.

4. Atividade física regular

Segundo as estatísticas, pessoas fisicamente ativas quando sofrem de doenças duram metade do tempo dos sedentários. Isso responde ao fato que esse exercício fortalece o sistema imunológico.

Praticar esportes ajuda as células crescerem exponencialmente e podem atacar microorganismos prejudiciais mais rápido.

O trabalho acelerado da célula dura mais algumas horas depois de você ter praticado a atividade física;

No entanto, você pode prolongar o efeito geral praticando esportes em uma base regular.

Basta fazer de ½ hora a 1 hora 3 vezes por semana no mínimo para desfrutar de um sistema imunológico mais forte.

Excesso de exercício não é bom porque pode causar exaustão e enfraquecer o corpo.

5. Parar com o consumo de álcool

Se você consumir álcool com frequência, pode danificar seriamente suas defesas.

Primeiro, o álcool bloqueia a absorção de nutrientes importantes para o corpo e isso prejudica a produção de células brancas. Quanto menos linfócitos você tem, mais propenso você está a infecções.

Segundo, a falta de glóbulos brancos faz com que eles se agrupam, obstruindo os vasos sanguíneos.

Conseqüentemente seu corpo é menos oxigenado e o sistema imunológico pode não funcionar corretamente.

Você deve tentar limitar a ingestão de álcool a 2 doses por dia se for homem e 1 se for você é uma mulher.

Se tiver que escolher, escolha de preferência vinho ou cerveja porque eles fornecem polifenóis, produtos químicos benéficos para o sistema imunológico.

Mas o ideal é não consumir álcool de maneira geral.

6. Eliminação do cigarro

Os produtos químicos dos cigarros reduzem os níveis de anticorpos que protegem seu corpo.

Está cientificamente comprovado que quem fuma adoece com mais freqüência, especialmente de doenças respiratórias.

Os compostos dos cigarros entram no corpo com a fumaça e interrompem o processo de oxigenação, que afeta os pulmões e outros órgãos.

De acordo com um estudo feito em Ohio, EUA, fumar incita o sistema imunológico a atacar os tecidos pulmonares.

Uma vez que a fumaça danifica o tecido pulmonar, as células danificadas enviam sinais ao sistema imunológico para avisá-lo para ser destruído.

Isso gera um ciclo conhecido como doenças auto imune quando o próprio organismo usa seus sistema de defesa para se autodestruir,

onde podemos enquadrar a maioria das doenças que assolam a população hoje em dia

7. Medidas simples de higiene pessoal

Existe um hábito muito simples que pode reduzir muito a frequência com que você fica doente: lavar as mãos.

E embora seja uma medida de higiene generalizada, é surpreendente como poucas pessoas o cumprem.

De acordo com um estudo com 3.000 americanos e canadenses, 25% não lavavam as mãos após tossir ou espirrar e 60% não usavam sabonete.

No entanto, as estatísticas são claras: 80% das infecções são transmitidas por contato.

A eficácia da lavagem das mãos foi confirmada por um estudo nos EUA, onde um grupo de soldados teve que realizar este ato 5 vezes ao dia.

As medidas demonstraram uma redução de 45% nas doenças respiratórias.

Não obstante, é importante notar que muitas doenças são transmitidas por contato com objetos infectados.

Os vírus podem viver semanas em maçanetas, corrimãos, teclados; se você tocar esses objetos e, em seguida, levar a mão ao seu rosto, você pode pegá-lo.

Recomendamos que você lave as mãos com frequência por pelo menos 1 minuto todas as vezes e não toque no rosto com as mãos sujas.

O uso de álcool gel também é uma boa medida para evitar contrair muitos tipos de vírus.

8. Estresse

O estresse é um destruidor do sistema imunológico ao lado da alimentação inadequada representam os maiores “gatilhos” para o surgimento das crises de herpes.

Na verdade o estresse é uma reação natural do nosso organismo, ele faz liberar um hormônio chamado cortisol que em pequenas doses faz bem ao nosso organismo, faz parte de nossa natureza e sistema de autodefesa.

O problema é quando o estresse se torna crônico fazendo com que o corpo libera cortisol na corrente sanguínea o tempo todo, isso para nosso organismo tem um efeito devastador.

Destrói nosso sistema imunológico, desregula toda a produção de hormônios e deixa o organismo completamente exposto a novas infecções e a novas doenças.

Sei que já deve ter ouvido falar dos malefícios do estresse, a questão o que fez para aliviar ou até acabar com ele?

Sem dúvidas a alternativa mais eficaz para combater o estresse é a atividade física, atividades aeróbicas e de ganho de massa muscular alternadas.

Se puder, vale a pena buscar uma academia, se não gostar de academia pode buscar formas de se movimentar e praticar algum esporte que lhe traga prazer.

- Corrida

- Natação
- Hidroginástica
- Meditação
- Yoga
- Dança
- Artes marciais
- Caminhadas ao ar livre exposta ao sol

São algumas opções que você pode levar em consideração.

Existem alguns suplementos e fitoterápicos que podem ser usados também como:

- Gaba
- Valeriana
- Coenzima Q10
- Melatonina
- Serotonina
- Griffonia Simplicifolia
- Triptofano

Obs:

No final do livro tem algumas opções de farmácias de manipulação online onde pode encontrar todos esses produtos

Mas o estresse não é exclusivamente causado por fatores externos ou psicológicos, o que você come também estressa seu organismo.

A sua alimentação também pode estressar seu organismo e fazer ele trabalhar muito mais sobrecarregando alguns órgãos como rins e intestino.

Alimentos a base de leite e derivados, e trigo processado (farinhas) sobrecarregam principalmente o seu intestino, o que a longo prazo causa uma doença chamada “*disbiose intestinal*”.

Basicamente é causado um desequilíbrio em sua microbiota intestinal fazendo um dos órgãos mais importantes considerado o segundo cérebro no corpo simplesmente deixar de funcionar corretamente.

As consequências vão desde um desequilíbrio no sistema imunológico ao surgimento das conhecidas doenças autoimunes.

Quando o seu sistema imunológico passa a atacar células saudáveis do seu organismo.

Em pessoas portadoras de herpes esse processo leva a crises recorrentes cada vez mais severas.

Manter a sua microbiota intestinal sempre saudável é simples, corte o máximo possível (*ou totalmente*) alimentos processados em geral, principalmente a base de leite e trigo.

A caseína do leite e o glúten do trigo moderno tem efeitos devastadores para seu organismo.

De preferência a alimentos frescos, principalmente frutas, legumes e vegetais, talvez já tenha ouvido falar isso, mas a questão é: **Você Fez?**

Eu adotei essas práticas em minha vida, já tem anos que não tomo uma dipirona

9. Prevenção de entrada de fungos

A exposição frequente a alimentos mofados pode prejudicar seu sistema imune, essa é outra consequência de consumir produtos industrializados embalados a meses.

Alguns tipos de fungos tornam os glóbulos brancos inúteis e outros eles os matam diretamente.

Qualquer um poderia dizer que evitar fungos é fácil olhando para a data de expiração de contêineres.

Mas o problema é que cada vez compramos mais quantidade de comida mofada sem perceber.

Normalmente um alimento com o fungo teria um gosto ruim, mas os fabricantes adicionam aromatizantes aos seus produtos para esconder seu envelhecimento.

Um dos produtos mais problemáticos é o pão. Fabricantes adicionam propionato de vinagre para prevenir fungos e, em seguida, embalá-lo em sacos plásticos para não secar.

Mas o plástico selado cria um microclima favorável para o desenvolvimento de fungos.

Os esporos se espalham apesar de tudo substâncias que impedem sua incubação.

Alguns dos alimentos industrializados mais comuns para mofo são:

- Todos os tipos de queijos
- Vinagre e alimentos conservados em vinagre: molhos para salada, mostarda, azeitonas, vinagre branco

- Creme de leite, leite azedo, leiteiro, iogurte
- Bebidas alcoólicas: cerveja, vinho
- Pão
- Vegetais fermentados em conserva
- Carnes em conserva: Jerky (mesmo orgânico e charque alimentado com capim), carnes defumadas, peixes defumados, salsichas, carne enlatada, presunto, bacon
- Todas as frutas secas: passas, damascos, cranberries, figos, ameixas
- Suco em caixa
- Molho de tomates enlatados

Se você tem comido vários dos alimentos da lista recentemente, talvez você precise dar uma pausa (*ou parar de vez de consumir*) ao seu sistema imunológico para se livrar do microorganismos de fungos.

Siga algumas sugestões para uma dieta livre de mofo e bolor e comece a ser mais cuidadoso com a comida que você come.

Dieta livre de mofo

Café da manhã:

- Ovos (*cozidos ou mexidos no óleo de coco*)
- Abacate
- Frutas frescas
- Coco verde ou seco (beba a água).

Almoço:

- Legumes cozidos no vapor
- Peixes (de preferência frescos)

- Feijão verde ou de corda.
- Carnes frescas comprado no dia

Jantar:

- Sopa de legumes
- Guacamole com temperos verde e tomate
- Omelete
- Aipim (*mandioca*), batata doces ou inhame.

Lanche / Sobremesa: Oleaginosas (castanhas e nozes), semente de abóbora, sementes de girassol, sementes de gergelim, amêndoas, sementes de chia.

Obs. Evite todo o tipo de alimento processado a maior parte do tempo, principalmente quando está com o surto ativo.

Capítulo 5

Impeça o herpes de voltar!

Uma das razões pelas quais o vírus do herpes é difícil de tratar é o fato dele se expandir rapidamente.

De acordo com pesquisa da Universidade de Washington, Estados Unidos, o herpes tipo 2 se reproduz em milhares de células em apenas 12 horas.

No processo de multiplicação, o herpes geralmente usa um aminoácido conhecido como arginina.

Por isso é essencial que, se você sofre do vírus, cuide de sua alimentação e evite alimentos ricos em arginina.

Aqui está uma lista das 10 melhores refeições evitar:

1. Frutos do mar
2. Farinha de gergelim
3. Soja
4. Sementes de algodão
5. Amendoim
6. Espinafre
7. Turquia
8. Sementes de girassol
9. Algas
10. Carne de caça

** No guia sobre alimentação para combater a herpes você tem uma lista mais completa desses alimentos.*

Se você evitar esses alimentos em sua dieta, estará fazendo muito para prevenir o herpes de se espalhar mais rapidamente.

Mas, além de evitar a arginina, há um nutriente que você deve incorporar porque compete com ela: a **lisina**.

Trata-se de um aminoácido que, consumido na quantidade certa, ajuda a expulsar a arginina do seu corpo.

Muitos estudos científicos mostraram uma redução significativa no número de recorrências de herpes em pacientes que seguiram uma dieta rica em lisina e pobre arginina.

A eficácia do tratamento varia de acordo com a dose de aminoácido incorporado, que deve estar entre 500 e 3000 miligramas por dia.

Em muitos casos, resultados positivos foram observados em pacientes que começaram com uma dose intermediária de 1.250 miligramas diários.

A Food Federation of America sugere uma dose máxima de 100 ml / kg de peso corporal, embora de acordo com o protocolo de herpes mais recente, eles não deveriam exceder 3.000 miligramas diários.

A lisina não tem efeitos colaterais, mas pode causar algum desconforto digestivo. Se você se sentir mal do estômago, apenas reduza a dose.

Os suplementos à base de lisina são muito acessíveis; no entanto, o melhor é incorporar o aminoácido naturalmente, por meio dos alimentos.

Produtos de origem animal e leguminosas são fontes ricas em lisina.

Além disso, é importante que você reduza o consumo de grãos refinados e açúcar.

Para aproveitar ao máximo a lisina dos alimentos, você deve consumi-los crus ou cozidos no vapor.

O processo de cozimento ou processamento excessivo pode quebrar as cadeias de aminoácidos.

Abaixo você encontrará uma lista completa de alimentos ricos em lisina e pobres em arginina.

Os alimentos são encomendados de acordo com seu maior conteúdo de lisina, então você sabe quais são os mais benéficos a esse respeito.

Alimento	Lisina	Arginina
----------	--------	----------

165 mg. atum para água	4480	2920
120 mg. leite em pó desnatado	3440	1570
246 mg. ricota desnatada parcialmente	3320	1570
246 mg. ricota	3290	1550
128 mg. leite em pó integral	2670	1220
226 mg. 2% de queijo cottage gordo	2510	1410
210 mg. queijo cottage cremoso	2120	1190
145 mg. queijo cottage seco	2020	1140
306 mg. leite condensado com açúcar	1920	876
68 mg. leite em pó instantâneo desnatado	1890	864
85 mg. Caçã	1640	1070
85 mg. Rodovalho	1620	1060
85 mg. pargo	1600	1040
85 mg. peixe azul	1560	1020
85 mg. por Pollock	1520	989
85 mg. de pique	1500	979
85 mg. peixe branco	1490	971
85 mg. de merlango	1480	961
85 mg. peixe pleuro neto	1470	959
85 mg. cavalinha	1450	946
85 mg. poleiro	1450	948
85 mg. enguia	1440	938
85 mg. peixe-gato	1420	925
85 mg. arenque	1400	914
85 mg. bacalhau	1390	906

85 mg. carpa	1390	907
85 mg. cheirar	1380	897
85 mg. de robalo	1380	902
227 mg. iogurte natural desnatado	1160	391
85 mg. salmão	1150	1000
85 mg. peixe-espada	1150	1000
227 mg. iogurte natural com baixo teor de gordura	1060	359
28 mg. queijo parmesão	937	373
227 mg. iogurte desnatado com frutas	810	272
28 mg. Queijo Gruyère	768	276
128 mg. leite desnatado evaporado	763	349
254 mg. gemada	758	378
28 mg. queijo edam	754	273
28 mg. queijo gouda	752	273
28 mg. queijo provolone	750	290
28 mg. queijo suíço	733	263
244 ml. de leite de cabra	708	291
227 mg. iogurte natural	796	237
28 mg. queijo mussarela cortado em pedaços	699	295
28 mg. Queijo processado suíço	696	293
126 ml. leite evaporado	681	311
245 mg. soro de leite	679	309
244 ml. leite 2% de gordura	644	294
244 ml. leite inteiro	637	291
250 ml. achocolatado	629	287

28 mg. queijo americano processado	623	263
28 mg. Queijo muenster	606	250
28 mg. queijo de tijolo	602	248
28 mg. queijo cheddar	588	267
28 mg. queijo tilsit	578	241
28 mg. Queijo Monterey Jack	578	262
28 mg. de queijo Port Salut	563	235
28 mg. queijo colby	561	254
28 mg. queijo mussarela	559	236
28 mg. queijo cheshire	551	254
24 mg. sardinhas em óleo de conserva	542	354
20 mg. anchovas secas em azeite	531	346
28 mg. queijo azul	526	202
28 mg. queijo brie	525	208
28 mg. queijo camembert	501	199
28 mg. queijo limburguer	475	198
28 mg. queijo americano	427	155
239 mg. creme de leite light	411	188
131 ml. sorvete de leite	409	187
238 mg. creme de chantilly pesado	387	177
133 ml. de sorvete	381	174
148 mg. copioso sorvete	327	150
28 mg. queijo neufchatel	253	107
245 mg. creme de leite - leite desnatado	242	663
28 mg. queijo gjetost	231	93

189 mg. figos secos	228	131
5 mg. queijo parmesão ralado	192	77
28 mg. Requeijão cremoso	192	81
272 mg. abacate	189	119
193 mg. sorvete	171	78
246 ml. leite materno	168	105
60 mg. chantilly pressurizado	152	70
175 mg. pêra seca	116	56
114 mg. damasco	103	48
35 mg. damasco seco	89	49
300 mg. manga	85	39
7,5 mg. leitelho doce seco	77	28
454 mg. mamão	76	30
136 mg. beterraba	72	30
243 ml. suco de tomate	54	36
130 mg. nabos	47	31
123 mg. de tomate	41	27
64 mg. maçã seca	37	19
15 mg. café com creme	32	15
110 mg. maçã selvagem cortada	28	14
244 mg. purê de maçã sem açúcar	24	12
180 mg. pera	23	12
65 mg. Figo	19	11
150 mg. da maçã	17	8
14,1 mg. Margarina	9	3

14,1 mg. manteiga	9	4
16 mg. nêspera	2	1

Conclusão

Ao longo deste livro, fomos capazes de explorar extensivamente o mundo do herpes.

Se bem que uma consulta com o médico é sempre necessária se houver suspeita de doença, é muito positivo ler sobre o assunto e ter algum conhecimento básico para não entrar em pânico nas primeiras manifestações.

Por outro lado, como vimos, não há uma maneira única de lidar com este vírus.

Felizmente, temos uma grande variedade de métodos, alguns apoiados pela ciência e outros fornecidos pela sabedoria transmitida por gerações.

O importante é que você abriu sua mente para todas as possibilidades, sem se privar de experimentar métodos caseiros ou naturais, e até mesmo um psicólogo, se isso te ajuda na luta contra o herpes.

Cada pessoa é diferente, e as manifestações e o desenvolvimento de infecção.

Nesse sentido, é fundamental estar sempre bem informado, para decidir quais as medidas que pretende tomar.

Esperamos que compartilhar nosso conhecimento ajude você a dar mais um passo em direção à sua liberdade e bem-estar.

Com nossos melhores votos, nos despedimos.

Isenção de responsabilidade

Este ebook foi criado exclusivamente para fins recreativos e informativos, para uso particular dos leitores.

O material não foi escrito por médicos, farmacêuticos, pessoal de laboratório, empresários ou profissionais de saúde ou afins.

Recomenda-se a consulta com um dermatologista, imunologista, alergista e / ou médico autorizado em caso de suspeita de herpes, e antes da execução de alguns dos tratamentos que apresentamos neste livro.

Este manual não pretende ser, de forma alguma, um substituto para o conselho profissional.

Bibliografia

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC116584/>
- https://www.researchgate.net/publication/11321947_Dimethyl_sulf_oxide_blocks_herpes_simplex_virus-I_productive_infection_in_vitro_acting_at_different_stages_with_positive_cooperativity_Application_of_micro-array_analysis
- <https://europepmc.org/article/med/9683881>
- https://www.rxlist.com/dmsol_dimethylsulfoxide/supplements.htm
- <https://academic.oup.com/jid/article-abstract/161/2/191/898226>
- <https://www.bmj.com/content/bmj/280/6228/1335.2.full.pdf>
- <https://journals.asm.org/doi/pdf/10.1128/jcm.27.4.770-772.1989>
- https://www.rxlist.com/dmsol_dimethylsulfoxide/supplements.htm
- <https://escholarship.org/uc/item/1cb3z4m2>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22915822/>
- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/popping-a-cold-sore#toothpaste-and-hydrogen-peroxide>
- <https://www.practo.com/health-wiki/genital-herpes-symptoms-and-treatment/22/article>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3486305/>