



# Cronograma De Suplementação Tratamento Vital Para Herpes

Sem Isso Nada Que Fizer Vai Adiantar Muito  
Para Todo Tipo De Herpes



## Aviso Legal

- Em nenhum momento as informações contidas neste livro devem ser utilizadas como aconselhamento médico.
- Consulte o seu médico antes de modificar o seu regime regular.
- Essa publicação não pode ser reproduzida sem a permissão prévia por escrito.
- Esse material é protegido pela lei 9.610, de fevereiro de 1998, podendo seu desrespeito ser multado em até 3.000 vezes o valor da reprodução.
- Cada pessoa que comprou esse e-book está autorizada a imprimir uma cópia, exclusiva para uso pessoal.

## Sumário

- 1. Introdução**
- 2. Cronograma e Suplementação**
  - 2.1. Porque Suplementar
  - 2.2. Sugestões
- 3. Vitaminas**
  - 3.1. Vitamina D3
  - 3.2. Vitamina K2
  - 3.3. Vitamina A
  - 3.4. Vitamina C
  - 3.5. Vitamina E
  - 3.6. Vitamina B6
  - 3.7. Vitamina B12
  - 3.8. Epicor
- 4. Minerais**
  - 4.1. Zinco
  - 4.2. Magnésio
  - 4.3. Selênio
  - 4.4. Ferro
  - 4.5. Cobre
  - 4.6. Folato
  - 4.7. Ômega 3
- 5. Aminoácidos**
  - 5.1. Lisina
  - 5.2. Glutamina



**TÔNICO ANTI HERPES**

O Fim Definitivo Da Herpes



## **6. Combinações**

6.1. Introdução

## **7. Ervas Medicinais**

7.1. Melissa

7.2. Erva de San Juan

7.3. Alcaçuz

7.4. Lomatium

7.5. Astrágalo

7.6. Própolis

7.7. Saúco

7.8. Raiz Osha

7.9. Mel

7.10. Tribulus Terrestris

7.11. Echinacea Purpurea

7.12. Valeriana

## **8. Hormônios**

8.1. Melatonina

## Introdução

Esse guia passo a passo foi feito com intuito de te auxiliar na escolha dos suplementos e ervas medicinais para tratar e herpes, seja ela genital, labial ou zoster.

Os principais aqui apresentados tem por finalidade aumentar a capacidade do seu sistema imunológico para combater a herpes.

Herpes se combate (*ou se cura*) com mais saúde e não mais remédios.

Não se preocupe, se uma determinada substância é perigosa para uma determinada condição de saúde, eu vou te avisar sobre os riscos de cada um dos ingredientes sugeridos.

O uso do termo “suplemento” não deve ser entendido como o senso comum de que o “suplemento” é algo que só esportistas, ou que pessoas que praticam atividades físicas intensas como um praticante de musculação avançado ou fisiculturista (*atleta de fisiculturismo*) fazem uso por ser “altamente calórico”.

O termo “suplemento” é bem mais amplo do que isso, e abrange todo um universo de compostos que vem para complementar a nutrição que uma pessoa precisa para manter seu corpo (*e mente*) saudável.

Todos os suplementos sugeridos aqui são de venda livre no Brasil, ou seja, podemos ser comprados sem a necessidade de receitas médicas, pois são suplementos e não medicamentos.

Você pode encontrar em casas de produtos naturais, farmácias de manipulação, farmácias tradicionais e na internet.

No final do guia você terá uma lista de farmácias de confiança onde pode comprar e pesquisar por melhores preços.

## Porquê Suplementar

Antes de começar a suplementar é importante ter em mente que suplementação não substitui a alimentação correta, de nada adianta tomar suplemento se sua alimentação é completamente inadequada, vai apenas estar jogando dinheiro fora.

Nem preciso falar em relação a cigarro, excesso de álcool e açúcar, esse tipo de coisa vai levar todo seu esforço por água abaixo.

Dito isto, vamos aos motivos de se fazer suplementação adequada para combater a herpes definitivamente.

A alimentação é a melhor fonte de nutrientes, mas em geral a alimentação de hoje em dia é pobre em alguns nutrientes, principalmente quando você mora em grandes cidades.

Quando você mora no campo ou no interior e tem acesso a alimentos mais naturais, orgânicos ou de agricultura familiar você consegue aproveitar melhor os nutrientes da sua alimentação.

A suplementação visa preencher essa lacuna de nutrientes.

É comprovado cientificamente que a herpes se aproveita de um sistema imune fraco para se manifestar no organismo.

E o principal motivo de um sistema imunológico fraco é a deficiência de nutrientes, todos os suplementos indicados neste manual tem por finalidade melhorar sua saúde e fortalecer o sistema imune.

Isso a longo prazo vai trazer benefícios enormes à sua saúde, disposição, energia e até libido.

Não fique ansioso, tenha fé coloque tudo e prática que vai sentir os benefícios a médio e longo prazo.

**Herpes não se trata a base de remédios, se trata com mais saúde, lembre-se disso!**

## Sugestões

O tratamento a base de suplementos não precisa ser feito constantemente, você intercala, ou seja.

Comece tomando por pelo menos 90 dias, os suplementos, depois de uma pausa de 30 dias e volte a tomar por 60 dias e intercalado com pausas de 20 dias.

Colocamos uma escala de importância nos suplementos de 1 a 5 sendo 5 o mais importante.

Sendo assim, você pode selecionar os mais importantes caso não queira ou não possa fazer uso de todos ao mesmo tempo.

Lembrando que estamos à disposição para qualquer dúvida que surja.

## Vitamina D3

Escala de importância: ★ ★ ★ ★ ★

A vitamina D3 é extremamente importante para nosso organismo. A dose diária recomendada para um adulto é entre 5.000 UI e 10.000 UI.

No entanto, essa quantidade é difícil de ser preenchida, pois a vitamina D3 não é encontrada em grandes porções e está presente em poucos alimentos — sardinha, gema de ovo, queijos, bife de fígado etc.

Sendo assim, a melhor fonte continua sendo o banho de sol de forma moderada. Para isso, prefira horários entre 11:00 e 13:00.

Em média, 2 horas de sol por semana são suficientes para que o corpo consiga sintetizar a quantidade adequada de vitamina D3.

Contudo, muitas pessoas não têm tempo para isso. Para contornar essa situação, existe uma alternativa sintética que é fonte de vitamina D3.

As células de defesa presentes no sistema imunológico, chamadas linfócitos, apresentam receptores que ajudam a vitamina D3 no fortalecimento das células de defesa.

Por esse motivo, manter as taxas dessa substância sempre em ideais é fundamental para o bom funcionamento do corpo.

Para quem sofre com Herpes (quando ativa no organismo) o sol pode ser um incômodo pois pode levar a infecções.

Por esse motivo a suplementação é muito importante.



## Dose Diária Recomenda

**Vitamina D3 - 10.000 U.I. / Por dia** *(com alguma refeição)*

Obs: De preferência a cápsulas gelatinosas com óleo, *(aquelas amarelinhas)* pois é necessário gordura boa para melhor absorção, não confunda gordura com fritura *(fritura é um veneno)*.

**Fontes de gordura boa**, Azeite de oliva extravirgem, abacate, coco, ovos, e carnes

Procure ingerir a vitamina D3 com esse tipo de alimento, de preferência com Ômega 3 junto.

Suplementação constante, ou se desejar faça pausas de 15 dias entre 2 meses de suplementação.

## Vitamina K2

Escala de importância: ★ ★ ★ ★ ★

Enquanto a vitamina D promove a absorção do cálcio, a vitamina K2 direciona o cálcio para onde deve ser depositado: nos tecidos duros, como ossos e dentes, e em mínimas porções em circulação pelo sangue para regulação do equilíbrio do sangue.

Quando o corpo não tem vitamina D suficiente, a absorção do cálcio fica severamente prejudicada, e isto não pode acontecer ao organismo - sobretudo de quem está crescendo, mas também de quem está envelhecendo.

Mas, elevar os níveis sanguíneos de Vitamina D sem se atentar ao seu nutriente de sinergia a vitamina K2 - pode ser perigoso.

Suprir vitamina D é sempre importante, mas sem a K2, o cálcio absorvido tem grande chance de ser depositado indevidamente nos tecidos moles artérias, articulações e outros tecidos que sofrem com o enrijecimento e a calcificação.

Esse é o receio do profissional de saúde com a suplementação de vitamina D feita sem conhecimento, uma vez que a hipercalcificação é um efeito colateral de um suplemento que não inclui a vitamina K2, pouco presente nos hábitos da dieta moderna comum.

A K2 - ou menaquinona - é a forma bioativa de vitamina K que o organismo de fato necessita. Ela não é comum nos alimentos do dia a dia. Não temos o hábito de consumir boas fontes de vitamina K2 - como vísceras, bife de fígado.

E isso explica a informação, divulgada pelo próprio IBGE, de que mais de 90% da população é deficiente em vitamina K2, e sofre com consequências.

Isso é característico do estilo de vida moderno, em que é comum haver pouca ou nenhuma exposição diária ao sol.

Passamos a maior parte do tempo em ambientes fechados e sombreados por edifícios, utilizamos roupas, protetor solar e quase sempre evitamos o sol forte, próximo ao meio-dia, horário em que a síntese cutânea de vitamina D acontece com maior intensidade.



**TÔNICO ANTI HERPES**

O Fim Definitivo Da Herpes



E, uma vez que é muito pouco provável obter quantidades significativas destes nutrientes através de alimentos, faz sentido buscar se expor ao sol de forma estratégica.

Mas, acima de tudo, faz sentido garantir aporte regular através da suplementação, escolhendo fórmulas que ofereçam o combo destas duas vitaminas tão importantes, mas tão escassas.

## Dose Diária Recomendada

**Vitamina K2 (MK-2) - 200 mcg / Por dia (com alguma refeição)**

Obs: É importante ingerir a vitamina K2 com a Vitamina D3 para melhores resultados.

## Vitamina A

Escala de importância: ★ ★ ★ ★ ★

A vitamina A é uma substância que tem entre suas propriedades a modulação da imunidade. É encontrada na natureza em alimentos de origem animal e em vegetais, existentes nos carotenóides.

As principais fontes de obtenção da vitamina A são fígado, óleos, vegetais como cenoura e couve...

## Causa de deficiência

1. Falta de amamentação ou desmame precoce: o leite materno é rico em vitamina A e é o alimento ideal para crianças até seis meses de idade;
2. Consumo insuficiente de alimentos ricos em vitamina A;
3. Consumo insuficiente de alimentos que contêm gordura: o organismo humano necessita de uma quantidade de gordura proveniente dos alimentos para manter diversas funções essenciais ao seu bom funcionamento. Uma delas é permitir a absorção de algumas vitaminas, chamadas lipossolúveis (Vitaminas A, D, E e K);

4. Infecções frequentes: as infecções que acometem as crianças levam a uma diminuição do apetite: a criança passa a ingerir menos alimentos podendo surgir uma deficiência de Vitamina A. Além disso, a infecção faz com que as necessidades orgânicas de Vitamina A sejam mais altas, levando a redução dos estoques no organismo e desencadeando ou agravando o estado nutricional.

## Ralação Vitamina A e Vitamina D3

Apesar de existirem “médicos” na internet praticando o desserviço desassociando a vitamina A da vitamina D3.

É muito importante que seus níveis de vitamina A estejam elevados para a perfeita absorção da vitamina D3.

Isso porque a vitamina A é o receptor no organismo da vitamina D3, já que como já explicado a vitamina D3 é um hormônio e precisa de um receptor para entrar nas células e então trazer os benefícios esperados ao organismo.

Sendo assim, é muito importante suplementar os dois a ordem de 10 para 1.

**Obs: Isso é melhor explicado na seção de sugestões de suplementação.**

### Relação Da Vitamina A e Herpes

Como já foi explicado a herpes depende de um sistema imune enfraquecido para se manifestar em seu organismo, a Vitamina A é muito importante para fortalecer seu sistema imune, o que vai combater a herpes ajudando a inativar o vírus.



**TÔNICO ANTI HERPES**

O Fim Definitivo Da Herpes



## Dose Diária Recomenda

**Vitamina A - 1000 U.I. / Por dia (com alguma refeição)**

Obs: De preferência a cápsulas gelatinosas com óleo, *(aquelas amarelinhas)* pois é necessário gordura boa para melhor absorção, não confunda gordura com fritura *(fritura é um veneno)*.

Ingira junto com a vitamina D3

**Fontes de gordura boa**, Azeite de oliva extravirgem, abacate, coco, ovos, e carnes

Procure ingerir a vitamina D3 com esse tipo de alimento, de preferência com Ômega 3 junto.

## Vitamina C

Escala de importância: ★ ★ ★ ★ ★

A vitamina C é uma das vitaminas mais importantes do nosso corpo, as melhores fontes naturais são frutas e vegetais.

É extremamente importante para nossa imunidade, apesar de normalmente ser lembrada quando está gripado ou resfriado (mais uma vez influência negativa da mídia).

A vitamina C participa de praticamente todas as funções do nosso organismo, desde formação de tecidos e ossos, absorção de nutrientes, modulação de hormônios, entre centenas de outras.

## Vitamina C para herpes.

A vitamina C atua diretamente no sistema imunológico sendo uma das vitaminas mais importantes nesse sentido.

Combate diretamente o vírus, a melhor fonte são as frutas, legumes e vegetais, sua duração no organismo é rápida pois é muito utilizada é muito importante ingerir porções de frutas e vegetais ao longo do dia, principalmente pela manhã.

De preferência quebre o jejum com frutas pela manhã.

### **Dose Diária Recomenda**

**Vitamina C - 1000 Mg / Por dia** *(com alguma refeição)*

**Obs:** Pode ser duas cápsulas de 500mg por día.

## Vitamina E

Escala de importância: ★ ★ ★ ★ ★

O sistema imunológico é a parte do organismo responsável por combater vírus, bactérias e qualquer outro invasor microscópico ou substância que entra em contato com o corpo.

O bom funcionamento da imunidade é muito importante para a saúde e a nutrição pode ajudar a fortalecê-la.

Nesse sentido, a vitamina E é um nutriente muito importante para manter o sistema imune funcionando adequadamente.

Os estudos demonstram que doses adequadas de vitamina E aumentam a atividade imunológica nas células de defesa e diminuem os radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento precoce.

## Sistema Imunológico

Quem se beneficia da ação do nutriente são os leucócitos. Também conhecidos como glóbulos brancos, essas células são um grupo de defesa do organismo, entre os quais se destacam os linfócitos, que se tornam mais eficientes diante de um bom suprimento de vitamina E no corpo.

Os grupos de pessoas que mais sentem as vantagens do consumo adequado de vitamina E são os fumantes e praticantes de atividades físicas, devido à ação antioxidante, e os idosos, cujos níveis do nutriente ficam reduzidos, resultando em uma menor capacidade de resposta do sistema imunológico.

A falta de vitamina E no corpo pode aumentar as chances de contrair infecções, como gripes e resfriados, além de uma série de outras questões de saúde, como anemia, problemas musculares e na visão.

Uma forma de se prevenir é criar uma alimentação rica no nutriente, com o auxílio de um nutricionista. Avelã, nozes, amêndoa, gérmen de trigo, azeite de oliva e semente de girassol são as principais fontes de vitamina E.



**TÔNICO ANTI HERPES**

O Fim Definitivo Da Herpes



Em alguns casos, quando a alimentação não é suficiente para atingir as quantidades diárias recomendadas ou há alguma dificuldade de absorção, a suplementação também pode ser indicada, por isso, converse com seu médico, que vai indicar o melhor curso de ação.

## Dose Diária Recomenda

**Vitamina E - 400 U.I. / Por dia** *(Tomar após o café da manhã)*

Obs: De preferência a cápsulas gelatinosas com óleo, *(aquelas amarelinhas)* pois é necessário gordura boa para melhor absorção, não confunda gordura com fritura *(fritura é um veneno)*.

## Vitamina B6

Escala de importância: ★ ★ ★ ★ ★

Com participação em diversos processos metabólicos do corpo, a deficiência de vitamina B6 prejudica as reações imunes das células.

O nutriente participa da regulação de respostas imunológicas a várias doenças, incluindo inflamações e câncer.

A baixa concentração de vitamina B6 no organismo prejudica a proliferação dos linfócitos e reduz a produção de anticorpos.

Essa relação tem sido observada em pessoas infectadas pelo vírus HIV, idosos e portadores de uremia e artrite reumatóide.

### Dose Diária Recomenda

**Vitamina B6 - 100 mg / Por dia (com alguma refeição)**

## Vitamina B12

Escala de importância: ★ ★ ★ ★ ★

Indispensável para vegetariano a vitamina B12 é muito importante pois participa de diversos processos do organismo.

Para quem tem herpes ela é importante por dois motivos, primeiro, ela ajuda no fortalecimento do sistema imunológico, segundo, na alimentação a maioria dos alimentos que possuem esse vitaminas são ricos em L-arginina um aminoácidos que pessoas que tem, ou que já tiveram herpes precisa evitar.

Daí a importância de suplementar essa vitamina por meio de cápsulas.

### Dose Diária Recomenda

**Vitamina B12 - 50 mcg / Por dia** *(com alguma refeição)*

## Epicor

Escala de importância: ★ ★ ★ ★ ★

Epicor contribui para a redução de radicais livres e para o equilíbrio da microbiota intestinal.

Também possui um conjunto de ações que ajudam a reforçar as defesas do organismo contra infecções e a incidência de doenças oportunistas, que ocorrem a partir da baixa imunidade.

O Epicor é composto por metabólitos,  $\beta$ -glucans, vitaminas (principalmente do complexo B), aminoácidos, oligossacarídeos, ácidos e ésteres orgânicos e também substâncias antioxidantes, que combatem os efeitos dos radicais livres e melhoram o sistema imunológico, fortalecendo o organismo contra gripes e resfriados.

### Dose Diária Recomenda

**Epicor - 500mg / Por dia (com alguma refeição)**

## Zinco

Escala de importância: ★ ★ ★ ★ ★

No sistema imunológico, o zinco desempenha um papel fundamental pelo fato das células do sistema apresentarem altas taxas de proliferação e este mineral está envolvido na replicação do DNA.

A falta de zinco está relacionada à atrofia do timo e de outros órgãos, além da linfocitopenia, que é a queda considerável da quantidade de células de defesa encontradas no sangue.

O desequilíbrio do número das células de defesa, chamadas de glóbulos brancos, altera a regulação do sistema imunológico, afetando sua capacidade de resposta diante da invasão de vírus, bactérias e outros microrganismos.

Como consequência, o corpo fica mais vulnerável a gripes, resfriados e infecções alimentares, **infecções virais como a herpes** e o processo de cicatrização tende a demorar mais.

## Dose Diária Recomenda

**Zinco 50mg / Por dia (com alguma refeição)**

## Magnésio

Escala de importância: ★ ★ ★ ★ ★

O Magnésio desempenha papel fundamental no metabolismo da glicose, na homeostase insulínica e glicêmica, na síntese de adenosina trifosfato, proteínas e ácidos nucleicos.

Atua ainda na estabilidade da membrana neuromuscular e cardiovascular, na manutenção do tônus vasomotor e como regulador fisiológico da função hormonal e imunológica.

O Magnésio é um suplemento alimentar desenvolvido sob medida para proporcionar uma maior absorção e aproveitamento pelo organismo.

É considerado um mineral anti-estresse, participa do processo de fixação do cálcio nos ossos e contribui para o fortalecimento ósseo.

Além disso, promove efeito analgésico natural, auxiliando na redução da dor, recuperação muscular e melhora do desempenho durante a atividade física.

O Magnésio é um componente vital para a saúde do tecido muscular e nervoso.

## **Magnésio e Sistema Imune**

Dentre os vários papéis na regulação das funções imunológicas, vemos o magnésio atuando nas estruturas do sistema imune inato, no sistema imune adaptativo e a regulação de processos inflamatórios agudos e crônicos.

## **Fontes de Magnésio**

O Magnésio atua na produção de energia. As principais fontes alimentares desse mineral são os cereais integrais, vegetais folhosos verdes, espinafre, nozes, frutas, legumes e tubérculos, como a batata.

A suplementação de Magnésio atua como cofator em mais de 300 reações metabólicas, contribuindo para o bom funcionamento de muitos sistemas do organismo, em especial músculos e nervos.

## Tipos de Magnésio

O magnésio pode ser encontrado em diversas formas no mercado, cada um desses tipos tem suas particularidades, variando preço e nível de absorção.

- Magnésio Dimalato
- Magnésio Quelato (Magnésio Glicina)
- Magnésio Taurato
- Citrato de Magnésio
- Cloreto de Magnésio P. A.

Você pode escolher qualquer uma delas, como falei os valores variam e o nível de absorção, vamos recomendar magnésio dimalato pois está em um meio termo em relação ao preço no mercado.

### Dose Diária Recomenda

**Magnésio Dimalato - 800 mg / Por dia (com alguma refeição)**

## Selênio

Escala de importância: ★ ★ ★ ★ ★

O selênio é um micronutriente essencial que afeta vários aspectos da saúde humana, incluindo as respostas imunológicas.

O selênio está envolvido na regulação do estresse oxidativo e outros processos celulares cruciais em quase todos os tecidos e tipos de células, incluindo aqueles envolvidos nas respostas imunes inatas e adaptativas.

Este antioxidante ajuda a diminuir o estresse oxidativo no corpo, o que reduz a inflamação e aumenta a imunidade.

### Dose Diária Recomendada

**Selênio** - 200 Mcg / Por dia *(com alguma refeição)*

## Ferro

Escala de importância: ★ ★ ★ ★ ★

O ferro é importante no combate à anemia, a anemia diminui os glóbulos brancos, também conhecidos como leucócitos, são células de defesa que o organismo produz para que o corpo consiga se defender de elementos estranhos que possam representar alguma ameaça, seja ela de vírus ou bactérias.

A melhor fonte é através da alimentação, mas a suplementação se faz necessária quando tratamos de herpes.

A suplementação desse mineral é facilmente encontrada em farmácias tradicionais no formato de sulfato ferroso.

### Dose Diária Recomenda

**Ferro Quelato: 34 mg / Por dia (com alguma refeição)**

## Cobre

Escala de importância: ★ ★ ★ ★ ★

O cobre é importante para diversas questões de saúde, incluindo o sistema imune.

O cobre é também importante e melhora a biodisponibilidade e absorção de vitamina C.

A suplementação de Cobre contribui para:

- fortalecimento do sistema imune;
- participa do metabolismo energético;
- pigmentação de cabelo e pele;
- transporte de ferro no organismo;
- antioxidante que auxilia na proteção dos danos causados pelos radicais livres;
- manutenção dos tecidos conjuntivos.

### Dose Diária Recomenda

**Cobre - 5 mg / Por dia (com alguma refeição)**

## Folato (Ácido Fólico ou Vitamina B9)

Escala de importância: ★ ★ ★ ★ ★

Para que o sistema imunológico esteja fortalecido, vários fatores são necessários, entre eles as vitaminas do complexo B, inclusive o folato.

O folato, presente na grande maioria dos vegetais verde-escuros, como a couve, os brócolis e o espinafre, ajuda na formação de novos glóbulos brancos, que atuam na defesa do organismo.

### Dose Diária Recomendada

**Vitamina B9 - 500 mcg / Por dia** *(com alguma refeição)*

## Ômega 3

Escala de importância: ★★★★★

O ômega-3 é considerado um nutriente imunomodulador. Isso porque auxilia na **regulação de algumas células do sistema imune** e tem ação de diminuir citocinas.

As citocinas são produzidas por células do sistema imune a fim de ativar, mediar ou regular a resposta imune total.

Ou seja, o ômega-3 ajuda a manter seu sistema imune fortalecido e assim evitar doenças indesejáveis como herpes e outras doenças virais.



## Dose Diária Recomenda

**Ômega 3 (EPA E DHA) - De 1200 mg a 4000 mg /  
Por dia (*com alguma refeição*)**

Obs: De preferência a cápsulas gelatinosas com óleo, (*aquelas amarelinhas*) pois é necessário gordura boa para melhor absorção, não confunda gordura com fritura (*fritura é um veneno*).

**Fontes de gordura boa**, Azeite de oliva extravirgem, abacate, coco, ovos, e carnes

Procure ingerir a vitamina D3 com esse tipo de alimento, de preferência com Ômega 3 junto.

## Lisina

Escala de importância: ★ ★ ★ ★ ★

A lisina é um aminoácido que pode ser facilmente encontrado em alimentos de consumo diário e que ajuda a combater o vírus.

Quando ingerida, a lisina faz uma inibição competitiva na absorção da arginina, que é outro aminoácido utilizado pelo vírus para formação de seu capsídeo.

Ou seja, no que diz respeito às questões nutricionais, é importante consumir lisina e evitar arginina, a fim de combater o herpes.

A lisina é um aminoácido presente em diversos alimentos do dia a dia do brasileiro.

Podemos encontrá-la no leite e derivados, carnes, soja, feijão, ovos e lentilha”, indica a médica.

Além da alimentação, o aminoácido também pode ser suplementado na dieta, a lisina natural, geralmente encontrada em forma de comprimidos ou cápsulas.

Em nosso manual sobre alimentação você vai encontrar uma lista com alimentos que você deve priorizar em sua dieta para manter seus níveis de lisina altos no organismo.

Sempre é interessante buscar as duas fontes, através da alimentação pois possui melhor biodisponibilidade e melhor absorção no organismo.

Não ache que por estar suplementando pode esquecer a alimentação.

## **Outras Informações Sobre Lisina**

A Lisina ajuda a melhorar o desempenho físico ao reduzir a fadiga e auxiliar na produção hormonal e no desenvolvimento ósseo.

Como não é produzida de forma natural pelo organismo, é indicada a suplementação para o alcance dos níveis adequados desse nutriente.



**TÔNICO ANTI HERPES**

O Fim Definitivo Da Herpes



Como estimula a produção de colágeno, ao suprir o corpo com esse ativo, os ossos e cartilagens serão beneficiados.

Para praticantes de atividades físicas esse aminoácido também se faz necessário, pois auxilia no aumento do rendimento esportivo, melhora do desenvolvimento muscular e ajuda a reduzir a fadiga.

## Dose Diária Recomenda

**Lisina - 500mg / Por dia (com alguma refeição)**

## Melatonina

Escala de importância: ★ ★ ★ ★ ★

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.

### Dose Diária Recomenda

**Melatonina - 5 mg / Por dia** (*Tomar 1 hora antes de dormir*)

Obs: Evite ficar em lugares muito iluminados, e usar celular após tomar a melatonina para não cortar o efeito.

## Echinacea Purpurea

Escala de importância: ★ ★ ★ ★ ★

A Equinácea é uma das ervas terapêuticas mais populares e bem pesquisadas atualmente.

Equinácea está relacionada com a família do girassol. Nativos americanos têm usado a equinácea para suporte da função imunológica saudável por centenas de anos.

Estudos clínicos também mostram o benefício do uso do extrato de Echinacea para minorar a severidade e duração de resfriados e gripes.

Além disso, também indicam que a equinácea pode ser eficaz na prevenção e tratamento de infecções do trato respiratório superior.

### Dose Diária Recomenda

**Echinacea Purpurea - 500 mg / Por dia** *(Tomar 1 hora antes de dormir)*

## Melissa

Escala de importância: ★★★★★

Conhecida pela ciência como **Melissa officinalis** e também chamada de "*bálsamo de limão*" é uma planta aromática de origem europeia.

O óleo essencial de suas folhas é excelente para eliminar infecções de todos os tipos, seja por vírus, fungos ou bactérias.

A Melissa também é eficaz no alívio do estresse e estimula o sono.

Graças às suas propriedades antivirais, a Melissa bloqueia o vírus herpes para não aderir às células do corpo.

Recomenda-se tratar brotos ativos com 4 aplicações tópicas por dia de creme de Melissa, e em caso de manifestação suspeita, 2 aplicações diárias.

Se você quiser tomar uma infusão de Melissa para relaxar, você pode usar de 1 e ½ a 4 e ½ gramas de erva Diário.

É importante que você consulte seu médico antes de usar a erva, porque embora não tenha efeitos colaterais, sempre há a possibilidade de sofrer alergia a certas ervas.

Melissa foi declarada segura pelas organizações internacionais de alimentos e farmacêutica, mas é recomendado evitar seu uso se estiver consumindo tranquilizantes.

Caso contrário você pode sofrer sedação excessiva.

Também não é bom incorporar Melissa durante atividades que exigem grande concentração, como dirigir um carro, pois a planta diminui o estado de alerta mental.

## Erva de San Juan

Escala de importância: ★★★★★

Nome científico *hypericum perforatum*, é uma planta em forma de arbusto e flores amarelas.

Contém uma grande quantidade de fenóis e flavonoides benéficos para a saúde.

Devido às suas propriedades antivirais, é um bom aliado na luta contra a herpes.

Prepare uma infusão e beba como um chá ou aplique como uma compressa nas bolhas herpes.

Porque a erva de San Juan é frequentemente usada em casos de depressão e dor, você deve evitá-la se estiver tomando antidepressivos.

## Alcaçuz

Escala de importância: ★★★★★

Cientificamente chamado glycyrrhiza glabra, é uma planta com flor lilás.

Alcaçuz é rico em saponina e flavonóides, e por suas propriedades anti inflamatórias, antivirais e imunológicas é extremamente útil para combater herpes.

O chá de alcaçuz bloqueia a ação do vírus mas também, aplicado topicamente, alivia bolhas na pele.

Tem até efeitos calmantes que podem acalmar o estresse antes de uma nova manifestação.

Os especialistas não recomendam seu consumo para hipertensos.

## Lomatium

Escala de importância: ★★★★★

É uma erva com flores características amarelo em forma de guarda-chuva.

É nativa dos Estados Unidos e os índios nativos costumavam usá-lo para tratar infecções causadas por vírus.

Os produtos químicos lomatium poderosos agem contra doenças virais tão variadas como AIDS, hepatite, resfriados, gripe, bronquite severa, sinusite e herpes.

Como se não bastasse, o lomatium fortalece o sistema imunológico.

### Dose Diária Recomendada

Preparar chá com 500 mg da erva e consumir 4 vezes ao dia quando houver um surto do vírus.

## Astrágalo

Escala de importância: ★★★★★

Batizado pela ciência como *Astragalus embranaceus*, o *Astragalus chinês* é usado há milênios pela medicina oriental tradicional.

Cresce na Mongólia e no nordeste da China, em áreas florestais e ao longo de rios.

É uma planta curta e forte, com caules peludos, folhas ovais e flores amarelas suaves.

No entanto, os compostos importantes estão em suas raízes.

O Astrágalo chinês contém aminoácidos e flavonóides com fortes propriedades antivirais.

Graças a isso, é usado para eliminar herpes e outras infecções com origem do vírus.

Ele também fornece efeitos calmantes muito úteis para reduzir o estresse.

A raiz tem um sabor amargo e para tolerá-la você pode misturá-lo com um pouco de alcaçuz.

O astrágalo chinês é comercializado como uma raiz seca ou em pó, como tintura, extrato líquido e comprimidos.

Se você tem um surto de herpes, dilua 1 colher de sopa de astrágalo e alcaçuz em água em 1 copo de água, e tome esta preparação em jejum antes de tomar café da manhã.

É importante que você evite a raiz se estiver tomando produtos farmacêuticos que funcionam com o sistema imunológico, para evitar a interação.

Você não deve administrar astrágalo chinês crianças com febre porque a estimulação imunológica pode aumentar a temperatura corporal.

## Própolis

Escala de importância: ★★★★★

É um produto apícola castanho claro, aroma doce e gosto ligeiramente ácido que é feito por abelhas para cobrir rachaduras em suas colmeias.

É uma substância altamente poderosa, que já era usada milhares de anos atrás pelos antigos gregos e egípcios.

Própolis contém uma grande quantidade de flavonóides, produtos químicos que regeneram células graças ao seu poder antioxidante.

Isto é anti-séptico, cicatrizante e desinfetante.

Costuma ser usado para tratar acne, úlceras bucais, dores de dente, infecções de garganta e herpes.

Geralmente, a própolis não está disponível em seu estado puro, mas você deve comprar a essência na forma de ampolas, comprimidos, tinturas e pomadas.

Sempre procure por um produto contendo no mínimo 20% de própolis para garantir sua eficácia.

Para tratar um surto de herpes, aplique pomada de própolis na área afetada 4 vezes por dia.

Em algumas pessoas, este produto causa reações alérgicas.

Antes de aplicá-lo topicamente pela primeira vez, experimente em uma área saudável da pele e espere por um tempo razoável para verificar se há irritação ou inchaço.

## Saúco

Escala de importância: ★★★★★

É um arbusto de 2 a 10 metros de largura alto com folhas e frutos verdes de cor negra. As folhas têm forma dentada e seu cheiro é desagradável.

Cresce em regiões com sol e solo moderadamente úmido.

É importante não confundir sabugueiro com sauquillo, uma planta que tem frutas de aparência semelhante, mas venenosas.

A planta normalmente não excede 2 metros de altura.

O sabugueiro é um dos antivirais mais poderosos que existem.

A seguir, vamos dar-lhe uma receita de licor de sabugueiro caseiro muito útil para combater herpes.

Ingredientes:



## TÔNICO ANTI HERPES

O Fim Definitivo Da Herpes



1 e 1/2 kg. de sabugueiro

3/4 lt. conhaque

3/4 kg. de Açúcar

4 cravos

1 pau de canela

Coloque as frutas em uma garrafa e cubra com o álcool. Deixe o preparo por 1 mês e meio.

Após esse tempo, coar e esmagar as bagas para extrair o suco.

Coloque a mistura em uma panela, adicione os temperos e o açúcar e ferva por 15 minutos. Finalmente, encha as garrafas e tampe.

Deixe o licor descansar por algumas semanas antes de consumi-lo. Você deve tomar 1 vez ao dia.

Outra opção para combater o herpes com sabugueiro é por meio de uma infusão.

Furaculos 1 xícara de água e adicione 2 colheres de sopa de flores frescas ou secas da planta.

Deixar descansar a preparação por alguns minutos e beber. Beba o chá 3 vezes ao dia.

## Raiz Osha

Escala de importância: ★★★★★

Conhecido entre os cientistas como *ligusti cumporteri*, a raiz de Osha ou gergelim rústico é a raiz de uma planta que cresce em prados abertos, grandes regiões altura árida e depressões.

Está relacionado com salsa e endro; tem uma haste longa, fina e oca com grandes folhas e flores.

Você pode comprar a raiz seca de Osha, em pó ou xarope.

Suas grandes propriedades antibacterianas e antivirais ajudam a tratar resfriados, infecções do trato respiratório, gripe e herpes.

É importante considerar que a raiz de osha é muito semelhante a plantas venenosas como cicuta.

Por isso é fundamental identificá-lo adequadamente e, além disso, consultar um médico em caso de suspeita de alergia.

Você não deve consumir esta raiz por longos períodos de tempo ou em doses exageradas porque você pode sofrer danos no fígado e rins.

Mulheres grávidas ou amamentando devem evitar a planta, pois pode causar contrações do útero e passar para o leite materno.

## Mel

Escala de importância: ★★★★★

Um prestigioso centro médico em Dubai conduziu um estudo no qual foi aplicado a um grupo de pacientes com herpes oral e genital, uma mistura de elementos naturais, entre os quais estava presente o mel.

Outro grupo de participantes teve que usar um creme muito caro conhecido no mercado pelo tratamento do vírus.

Os resultados foram surpreendentes: o tempo de ação foi reduzido em 43% no casos de herpes labial e 59% de herpes genital em pacientes que

Eles usaram o tratamento natural. Além disso, o composto de mel conseguiu fazer desaparecer completamente o herpes tipo 1 na metade dos pacientes e herpes tipo 2 em um quarto.

Pelo contrário, os participantes que usaram a droga continuam sofrendo do vírus.

O melhor de tudo, enquanto 1/5 dos pacientes que usam loções os médicos costumam desenvolver irritações, o tratamento natural não tem efeitos secundários.

Você quer aprender como preparar esta eficaz loção de mel natural?

É muito simples:

Misture em uma panela 3 partes iguais de mel puro, cera de abelha e azeite de oliva.

Leve a mistura ao banho-maria até a cera derreter.

Deixe aquecer e aplique a loção com gaze diretamente nas feridas, e deixe por cerca de 15 minutos.

Em seguida, remova o resíduo da mistura enxaguando a área com água quente.

## Tribulus Terrestris

Escala de importância: ★★★★★

Ajuda na produção natural de testosterona, um dos hormônios mais importantes para o funcionamento do corpo, inclusive de um sistema imunológico potente.

Além de melhorar, força, libido, sono, diminuir os níveis de cortisol no sangue e combater o estresse oxidativo.

### Dose Diária Recomendada

**Tribulus Terrestris - 500 mg / Por dia** (*duas vezes ao dia com alguma refeição*)

## Considerações finais.

Talvez esteja pensando que é muita coisa para tomar e realmente é bastante coisa, mas eu quis deixar bem claro sobre todas as opções que você tem para tratar a herpes.

Tenha em mente que esses suplementos não vão apenas tratar a herpes.

Vão fortalecer o seu organismo, melhorar a sua disposição, sintomas relacionados e depressão, ansiedade, baixa imunidade e até disposição e libido sexual.

Você não precisa fazer tudo de uma vez, (nem aconselho que faça) siga a orientação da escala de importância.

Para se orientar comece com os de pontuação 5 por pelo menos 3 meses depois faça uma variação entre os outros suplementos.

Lembre-se em caso de dúvidas você tem meu whatsapp pode mandar sua dúvida..



Espero realmente que esse material seja tão útil para você como foi e ainda é para mim.

Grande abraça  
Muita Saúde.