

Házi praktikák herpesz ellen

A herpesz talán az egyik legkínzóbb és legkellemetlenebb betegség, mely az emberek jelentős részét érinti. Hogy szabadulhatunk meg házilag a bőrpírtól, a viszketéstől és a fájdalmas kis hólyagocskáktól?

A herpesz kiváltó okai közt számos tényező szerepel, mint például a trauma, stressz, az immunrendszer gyengesége, gyulladás, sőt még az erős fény- vagy sugárhatás is előidézhetheti. A gyógyulás kortikoszteroid tartalmú kenőccsel gyorsítható a legtöbb esetben, ám számos házi praktika is segíthet.

Só

A leelterjedtebb módszer a kristálysó vagy jobb híján a tiszta étkezési sóval történő kengetés. Közkeletű és hatékonysága a só vírusölő hatásában és könnyű hozzáférhetőségében rejlik.

Teafaolaj

A természetes fertőtlenítőként ismeretes teafaolaj is segítheti a gyógyulást. Azonos mennyiségű olívaolajjal keverjük el a teafaolajat, majd az így kapott keverékkel naponta háromszor kenjük át a kezelendő bőrfelületet.

Olívaolaj

Az olívaolaj nemcsak a teafaolajjal és ecettel való elegyként lehet hatékony megoldás, hisz önmagában is segíthet a bőr regenerálásában.

Cink

Az immunerősítő hatású cink szedése is segíthet leküzdeni a betegséget. Az ajkak és a szájüreg felszínére is jótékony hatással bíró ásványi anyagból napi 15 milligrammot szedjünk a kívánt hatás érdekében.

Ecet

Az ecet vagy almaecet is eltüntetheti a herpeszt. Az ecetben mártott vattát naponta többször helyezd az érintett felületre és tartsd rajta pár pillanatig. Titka az ecet savas kémhatásában rejlik, hisz a baktériumok és vírusok nem kedvelik ezt a közeget.

Citromfű

Frissítő megoldást nyújthat a citromfű, melyet hétköznapi használatra is bátran alkalmazzunk, hisz az olaj összetevői gátolják a vírusok szaporodását és erősödését.

Jég

A legegyszerűbb módszerek egyike a jégelés. Az első tünetek jelentkezével szoríts egy jégkockát a viszkető területre, mely elmulasztja a fájdalmat és a duzzanatot is lejjebb viszi.

Lizin

A herpeszvírus szaporodását megakadályozó lizin is természetes alternatívát jelenthet. Eme aminosav megtalálható számos mindennapi táplálékunkban, mint például a tejben, a joghurtban, a babban, halfélékben vagy a burgonyában.

forrás: <http://www.femcafe.hu/cikkek/egeszseg/hazi-praktikak-herpesz-ellen>

Saját receptem, ami nekem bevált:

grapefruitmag olajjal ecsetelni a felületet naponta többször is, amíg feszít és zavar.