

Герпес - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Герпес – заболевание, которое вызывается вирусами простого герпеса первого, второго, шестого и восьмого типов, варицеллой зостер, Эпштейн-Барр, цитомегаловирусом.

Ключевые слова: Герпес, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Вирус поражает зрительный тракт, ЛОР-органы, органы полости рта, слизистые оболочки и кожу, легкие, сердечнососудистую систему, центральную нервную систему, половые органы и лимфатическую систему. Герпес способствует развитию таких болезней: кератит, неврит зрительного нерва, иридоциклит, флеботромбоз, хориоретинит, «герпетическая ангина», фарингит, ларингит, вестибулярные расстройства, внезапная глухота, гингивит, стоматит [1], генитальный герпес, бронхо-пневмонию, миокардиопатия, миокардит, атеросклероз [2], гепатит [3], проктит, илео-колит, кольпит, амнионит, эндометрит, метроэндометрит, хорионит, нарушение детородной функции, простатит [4], поражение сперматозоидов, уретрит, ицефалит, поражение нервных сплетений, симпатоганглионеврит, депрессия [5].

Факторы провоцирующие рецидив герпеса:

переохлаждение, простуда, бактериальные или вирусные инфекции, переутомление, стресс [6], травмы, менструация, гиповитаминоз, «жесткие» диеты, общее истощение, увлечение загаром, онкологические заболевания.

Разновидности герпеса:

герпес губ, слизистой оболочки рта, генитальный герпес, опоясывающий лишай, вирус ветряной оспы, вирус Эпштейн Барр.

При герпесе следует придерживаться диеты, в рацион которой должны входить продукты с высоким содержанием лизина и низкой концентрацией аргинина, блюда повышающие иммунитет [7], а также снижающие кислотность организма.

Полезные продукты при герпесе

- морепродукты (например, креветки);
- молочные продукты (натуральный йогурт [8], обезжиренное молоко, сыр);
- овощи, зелень и фрукты, богатые фитонцидами (лук [9], лимоны [10], чеснок [11], имбирь [12]);
- продукты на основе зерен пшеницы;

- картофель [13] и картофельный отвар;
- казеин;
- мясо (свинина, баранина, мясо индейки и курицы);
- рыба (кроме камбалы);
- продукты из сои;
- пивные дрожжи;
- яйца [14] (особенно яичный белок);
- соя;
- пшеничные зародыши;
- морская капуста.

Народные средства лечения герпеса

- сок каланхоэ;
- чеснок (зубчики чеснока раздавить в чесночнице, завернуть в марлю и протирать высыпания на губах);
- яблочный уксус [15] и мед [16] (смешать в соотношении один к одному и намазывать высыпания на губах дважды в день);
- сок свекольной ботвы, моркови [17] и яблока [18] принимать в течении дня;
- отвар белой полыни [19] вместо чая;
- пленка с внутренней стороны свежего куриного яйца (прикладывать к высыпанию липкой стороной);
- пихтовое масло, камфорное масло, масло чайного дерева или масло мелиссы (прикладывать смоченную маслом ватку к высыпаниям трижды в день);
- настой иммунный (смешать по две части корня заманихи, травы зверобоя и корня родиолы розовой, по три части травы крапивы [20] и плодов боярышника, четыре части плодов шиповника [21]; смесь залить кипятком и настаивать в течение получаса, принимать подогретым трижды в день по одной трети стакана перед едой);
- настой из березовых почек (две столовые ложки берёзовых почек залить одним стаканом 70% спирта, настаивать в течении двух недель в темном месте).

Опасные и вредные продукты при герпесе

В рационе следует ограничить употребление продуктов богатых аргинином. К ним относятся:

- орехи, арахис, шоколад, желатин, семена подсолнуха, бобовые (горох [22], фасоль [23], чечевицу [24]), цельнозерновые продукты, соль;
- алкогольные напитки (оказывает токсическое влияние на иммунную систему);
- мясо говядины;
- сахар (снижает скорость всасывание витаминов группы В [25] и С [26], снижает иммунитет).

Литература

1. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Стоматит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.43
2. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Атеросклероз - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.47
3. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Гепатит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.67
4. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Простатит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.18
5. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2022). Простатит - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.18
6. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против стресса. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.47
7. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Еда для повышения иммунитета. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
8. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Йогурт: влияние на здоровье и польза, доказанная учеными. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
9. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Лук репчатый (лат. *Allium céra*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
10. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Лимон (лат. *Cítrus límon*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
11. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. *Allium satívum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
12. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Имбирь (лат. *Zíngiber*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
13. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, *Solánum tuberósum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
14. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
15. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Яблочный уксус для красоты и здоровья: научные факты о пользе, вреде и приеме для похудения. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(21), 12-17. DOI: 10.59316/.v3i21.189

16. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.25.14
17. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морковный сок—8 научно доказанных фактов пользы для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplus.2023.24.5
18. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки—польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
19. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Полынь (лат. Artemisia). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(1), 32-42. DOI: 10.59316/.vi1.4
20. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Крапива (Urtica). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1
21. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. Rōsa). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
22. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. Pīsum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 14-26. DOI: 10.59316/.vi8.40
23. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. Phasēolus). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
24. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Чечевица (лат. Lens culinaris). *Журнал здорового питания и диетологии*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/.vi16.100
25. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
26. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19

[HTML версия статьи](#)

Получено 01.04.2021

Herpes - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. Herpes is a disease that is caused by herpes simplex viruses types one, two, six, and eight, varicella zoster, Epstein-Barr, and cytomegalovirus.