

Герпес - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби

Лазарева Валентина, лікар-терапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Герпес – захворювання, яке викликається вірусами простого герпесу першого, другого, шостого та восьмого типів, варіцелою зостер, епштейн-барр, цитомегаловірусом.

Ключові слова: Герпес, опис, причини виникнення, види та симптоми, догляд, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Вірус вражає зоровий тракт, ЛОР-органи, органи порожнини рота, слизові оболонки та шкіру, легені, серцево-судинну систему, центральну нервову систему, статеві органи та лімфатичну систему. Герпес сприяє розвитку таких хвороб: кератит, неврит зорового нерва, іридоцикліт, флеботромбоз, хоріоретиніт, «герпетична ангіна», фарингіт, ларингіт, вестибулярні розлади, раптова глухота, гінгівіт, стоматит [1], ген іт, атеросклероз [2], гепатит [3], проктит, ілео-коліт, кольпіт, амніоніт, ендометрит, метроендометрит, хоріоніт, порушення дітородної функції, простатит [4], ураження сперматозоїдів, уретрит, іцефаліт, ураження нервових сплетінь, симпатія [5].

Чинники провокують рецидив герпесу:

переохолодження, застуда, бактеріальні чи вірусні інфекції, перевтома, стрес [6], травми, менструація, гіповітаміноз, «жорсткі» дієти, загальне виснаження, захоплення засмагою, онкологічні захворювання.

Різновиди герпесу:

герпес губ, слизової оболонки рота, генітальний герпес, що оперізує лишай, вірус вітряної віспи, вірус Епштейн Барр.

При герпесі слід дотримуватися дієти, в раціон якої повинні входити продукти з високим вмістом лізину та низькою концентрацією аргініну, страви, що підвищують імунітет [7], а також знижують кислотність організму.

Корисні продукти при герпесі

- морепродукти (наприклад, креветки);
- молочні продукти (натуральний йогурт [8], знежирене молоко, сир);
- овочі, зелень та фрукти, багаті на фітонциди (цибуля [9], лимони [10], часник [11], імбир [12]);
- продукти з урахуванням зерен пшениці;
- картопля [13] та картопляний відвар;

- казеїн;
- м'ясо (свинина, баранина, м'ясо індички та курки);
- риба (крім камбали);
- продукти із сої;
- пивні дріжджі;
- яйця [14] (особливо яєчний білок);
- соя;
- пшеничні зародки;
- морська капуста.

Народні засоби лікування герпесу

- сік каланхое;
- часник (зубчики часнику роздавити в часнику, загорнути в марлю і протирати висипання на губах);
- яблучний оцет [15] та мед [16] (змішати у співвідношенні один до одного і намазувати висипання на губах двічі на день);
- сік бурякового бадилля, моркви [17] та яблука [18] приймати протягом дня;
- відвар білого полину [19] замість чаю;
- плівка із внутрішньої сторони свіжого курячого яйця (прикладати до висипання липкою стороною);
- ялицеву олію, камфорну олію, олію чайного дерева або олію меліси (прикладати змочену олією ватку до висипань тричі на день);
- настій імунний (змішати по дві частини кореня заманихи, трави звіробою і кореня родіоли рожевої, по три частини трави кропиви [20] і плодів глоду, чотири частини плодів шипшини [21]; суміш залити окропом і наполягати протягом півгодини, приймати підігрітим тричі в день по одній третині склянки перед їдою);
- настій з березових бруньок (дві столові ложки березових бруньок залити однією склянкою 70% спирту, наполягати протягом двох тижнів у темному місці).

Небезпечні та шкідливі продукти при герпесі

У раціоні слід обмежити вживання продуктів, багатих аргініном. До них відносяться:

- горіхи, арахіс, шоколад, желатин, насіння соняшнику, бобові (горох [22], квасоля [23], сочевицю [24]), цільнозернові продукти, сіль;

- алкогольні напої (надає токсичний вплив на імунну систему);
- м'ясо яловичини;
- цукор (знижує швидкість всмоктування вітамінів групи В [25] та С [26], знижує імунітет).

Література

1. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2022). Стоматит – ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.43
2. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Атеросклероз - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.47
3. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Гепатит - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.67
4. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2022). Простатит - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.18
5. Лазарева, Ст, & Єлісєєва, Т. (2022). Простатит - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (19). DOI: 10.59316/j.edpl.2022.19.18
6. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа проти стресу. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.47
7. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа підвищення імунітету. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.34
8. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2022). Йогурт: вплив на здоров'я та користь, доведена вченими. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 28-33. DOI: 10.59316/.vi19.155
9. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Цибуля ріпчаста (лат. *Allium cépa*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 25-36. DOI: 10.59316/.vi11.63
10. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Лимон (лат. *Cítrus limon*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
11. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. *Allium sativum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
12. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Імбир (лат. *Zingiber*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
13. Тарантул, О. (2018). Картопля (Паслін бульбоносний, *Solánium tuberósum*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18
14. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
15. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2022). Яблучний оцет для краси та здоров'я: наукові факти про користь, шкоду та прийом для схуднення. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (21), 12-17. DOI: 10.59316 /.v 3i21.189

16. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
17. Eliseeva, T., & Tkacheva, N. (2023). Морквяний сік-8 науково доведених фактів користі для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (24), 31-36. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.5
18. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/vi17.130
19. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Полин (лат. Artemisia). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (1), 32-42. DOI: 10.59316/vi1.4
20. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Кропива (Urtica). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/vi1.1
21. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Шипшина (лат. Rosa). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/vi11.67
22. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. Písum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 14-26. DOI: 10.59316/vi8.40
23. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Квасоля (лат. Phaséolus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/vi15.95
24. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Сочевиця (лат. Lens culinaris). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16), 2-11. DOI: 10.59316/vi16.100
25. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2019). Вітаміни групи В – опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 74-87. DOI: 10.59316/vi8.45
26. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін С (аскорбінова кислота) опис, користь та де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (4), 33-44. DOI: 10.59316/vi4.19

[HTML версія статті](#)

Отримано 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.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.