

ALIMENTAÇÃO E HERPES CRÔNICO

Alguns nutrientes são capazes de interferir no desencadear do vírus da Herpes, estimulando ou freando o aparecimento de novas feridas.



Sabe-se que um nutriente chamado **ARGININA** é capaz de estimular o vírus. Trata-se de um aminoácido que atua em vários mecanismos importantes do organismo, como divisões de células e remoção de amônia do corpo (substância tóxica). Porém, seu uso excessivo pode levar ao aparecimento da Herpes e por isso deve ser evitado por aqueles que freqüentemente apresentam as feridas características da doença.

Por outro lado, o aminoácido chamado LISINA protege o corpo contra a ação do vírus e evita a ação do mesmo sob o corpo. O mecanismo explicativo para que isso ocorra é que por meio da Lisina, o corpo passa a produzir enzimas, hormônios e anticorpos, que passarão a combater a doença.

Sendo assim, é aconselhável comer alimentos ricos em Lisina e diminuir o consumo de alimentos que possuem Arginina.

Alimentos capazes de **estimular o vírus: Alimentos ricos em arginina**

Chocolate, feijão, semente do tomate, milho, coco, massas, amendoim, nozes, aveia, cevada e couve de Bruxelas.

Alimentos capazes de **inibir ou matar o vírus: Alimentos ricos em Lisina**

Ovos, peixes e laticínios em geral (não deve ser consumido o leite de vaca propriamente dito, e sim seus derivados magros, como iogurte, queijo branco, etc.).