

Opryszczka – 8 naturalnych sposobów walki z wirusem

Ewa Kozioł



SŁOWIAŃSKA ZIELARKA

Odkryj więcej sprawdzonych przepisów w DARMOWYM herbarium wejdź na [www.słowianskazielarka.pl](http://www.slowianskazielarka.pl) , aby uzyskać swój dostęp i zacząć skutecznie używać ziół

Początek wiosny to często okres obniżonej odporności, w tym też czasie u bardzo dużej ilości osób na wargach, czy też w kącikach ust pojawia się opryszczka.

Opryszczka

Jeśli choć raz zetknęliśmy się z wirusem, który je wywołuje, a mianowicie herpes simplex, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że opryszczka będzie pojawiać się dość często w naszym życiu. Szacuje się, że aż 75% społeczeństwa posiada w sobie wirusa. Dostępne w sklepach medykamenty pomagają zewnętrznym, lecz nie eliminują źródła, łagodząc jedynie objawy i pozwalając schować się wirusowi ponownie w naszym ciele. Opryszczka często pojawia się ponownie. Uśpiony wirus może zostać aktywowany przez złą dietę, obniżoną odporność, stres, a nawet w wyniku czynników atmosferycznych jak mróz czy upał.

W medycynie indyjskiej opryszczka związana jest z zanieczyszczeniem krwi wywołanym poprzez nagromadzenie się toksyn w wyniku niepoprawnie działającego układu trawiennego. Problemy z trawieniem sprawiają, że po pierwsze nasz organizm przyswaja mniej składników odżywczych, a po drugie nieprzetrawione pożywienie tworzy złoży, odpowiedzialne za gromadzenie się toksyn w naszym ciele. Dlatego na samym początku należy zharmonizować ciało i usunąć toksyny. Dlatego poznaj 10 kroków, które pomogą zwalczyć opryszczkę nie tylko jej objawy, ale i przyczynę.



Krok 1. Sen

Zacznijmy od podstaw, czyli snu. W czasie kiedy dopadła Cię opryszczka sen powyżej 8 godzin jest koniecznością. Dzięki temu układ odpornościowy nabierze siły do walki.

Krok 2. Woda

Na dzień dobry wypij szklanę gorącej wody, dzięki temu obudzisz żołądek po nocy, przyspieszysz wydzielanie soków trawiennych, przyspieszymy usuwanie toksyn. Przeważnie po takim gorącym poranku nasze jelita chcą usunąć swoją zawartość, gdyż ciepła woda ma delikatne działanie przeczyszczające, co jest bardzo dobre. Właśnie poranek powinien być porą dnia kiedy pozbywamy się pozostałości po przemianie materii. Jeśli na szklanę wody dodamy jedną łyżkę octu jabłkowego wspomozemy również w ten sposób swój organizm dzięki zasadowym właściwościom tego octu.

Krok 3. Czosnek



Często jesteśmy w stanie zauważyć, że coś się dzieje i lada

dzień pojawi się opryszczka. To właśnie wtedy warto zaprzyjaźnić się z czosnkiem który ma wszystkim znane działanie antywirusowe. Do tego celu weź kilka główek czosnku i przeciśnij kilkakrotnie przez praskę lub jeszcze lepiej zrób z nich puree w mikserze ręcznym (blenderze). Następnie dodaj jedną kroplę olejku z drzewa herbacianego na łyżkę pasty i wymieszaj. Przełóż do szczelnego pojemniczka np. po błyszczyku i smaruj pastą czerwone miejsce kilka razy dziennie.

Krok 4. Olejki eteryczne

W poprzednim kroku wspomniałam o olejku eterycznym i właśnie warto o nich pamiętać w walce z zimnem. Olejki eteryczne takie jak geraniowy, lawendowy czy też z drzewa herbacianego działają bardzo skutecznie w walce z opryszczką, jak zauważył to profesor Kurt Schnaubelt w książce „The Healing Intelligence of Essential Oils”, dlatego warto się z nimi zaprzyjaźnić i 1 kroplę wybranego olejku wcierać do 6 razy dziennie przez 3-6 dni w zimno do momentu usunięcia zmiany. Jeśli w między czasie zmiana zacznie się łuszczyć wymieszaj olejek eteryczny z olejem migdałowym lub słonecznikowym, tak aby olejek eteryczny stanowił 10% tłuszczu, czyli na łyżkę tłuszczu (około 220 kropli) dodajemy 22 krople olejku eterycznego. Wymienione olejki mają silne działanie antyseptyczne dlatego warto o nich pamiętać.

Krok 5. Melisa



Melisa już od wieków używana była w walce z opryszczką, gdyż posiada ona składniki antywirusowe w tym kwas kawowy i taninowy. Dlatego warto użyć jej w dwojaki sposób. Pierwszym będzie napar z tego zioła, gdzie na 1 szklanek wrzątku dodajemy 1 kopiastą łyżkę suszonej melisy. Należy pamiętać, że jeśli chcemy użyć świeżej melisy wtedy używamy dwa razy więcej surowca ze względu na zawartość wody surowcu, co obniża jego efektywność. Czyli najpierw pijemy napar, a następnie ponownie wykorzystujemy zalane wcześniej zioła do sporządzenia okładu, czyli nic się nie zmarnuje. Wilgotne zioła przykładamy na zmianę i przyklejamy plastrem, taki okład zmieniamy kilkakrotnie w ciągu dnia. Ponieważ melisa pomimo wszystko jest delikatnym ziołem warto pić kilka szklanek mocnego naparu dziennie.

Krok 6. Odporność

Wzmacniamy odporność za pomocą ziół – tutaj jak zwykle przyda nam się korzeń jeżówki lub żeńszenia syberyjskiego. Tą

pierwszą przygotowujemy w formie nalewki (klik) zaś żeńszeń pijemy w formie naparu na przemian z melisą.

Krok 7. Dieta

Opryszczka i dieta – to istotne połączenie, w końcu wszystko zaczyna się od środka. Dlatego rozpoczniemy od usuwania toksyn za pomocą wody, dlatego pij spore ilości wody w formie naparów ziołowych, aby pozbyć się toksyn z organizmu. W diecie uwzględnij spore ilości witaminy C i nie w postaci soku pomarańczowego, a wartościowej pietruszki czy brokułu. Wirus uaktywnia się w organizmie, gdzie jest nieodpowiedni stosunek aminokwasów Argininy (obecnej w piwie, orzechach, płatkach czy też groszku) i Lizyny (jajka, ryby, mięso i nabiał), to znaczy kiedy mamy więcej Agraniny to wtedy pojawia się problem.

UNIKAJ:

- cukru i innej przetworzonej żywności,
- pikantnych i słonych oraz tych mocno wysmażonych potraw,
- jakiegokolwiek używki, gdzie jest kofeina, nikotyna ponadto ogranicz konsumpcję alkoholu,
- czerwonego mięsa, w tym wypadku drób i ryby są najlepszym rozwiązaniem.

Krok 8. Błiznom stop

Leczymy zmiany, kiedy opryszczka delikatnie się zagoi, warto pomóc sobie żywokostem lekarskim. Zioło to jest bardzo pomocne w procesie regeneracji skóry, działa ono tak szybko, że należy pamiętać, aby wewnątrz rany zawsze było idealnie czyste by nie zamknąć w środku bakterii. Do tego kroku potrzebujemy odrobinę żywokostu lekarskiego zmielonego w młynku do kawy lub też w

moździerzu na proszek, dodajemy odrobinę wody lub jeszcze lepiej żelu z aloesu i tworzymy papkę. Taką papkę nakładamy wieczorem i pozostawiamy na całą noc. Papka schnie na twardą skorupę, dlatego aby ściągnąć żywokost ze zmiany należy go ponownie zwilżyć.

Bibliografia:

David Hoffman "Holistic Herbal: A Safe and Practical Guide to Making and Using Herbal Remedies"

Kurt Schnaubelt "The Healing Intelligence of Essential Oils "

Dawid Frawley "Ayurvedic Healing: A Comprehensive Guide"

Vasant Lad "The Complete Book of Ayurvedic Home Remedies"

[mpp_inline id="55194"]

UWAGA, ten dokument jest prawnie chroniony prawem autorskim ©Copyright 2012-2024 Fundacja Zielony Zagonek, nie wolno go powielać, kserować ani używać w jakikolwiek sposób bez kontaktu z autorem na stronie www.slowianskazielarka.pl