



ADIÓS  
HERPES



Método Natural Para Eliminar Todo Tipo de Herpes Para Siempre

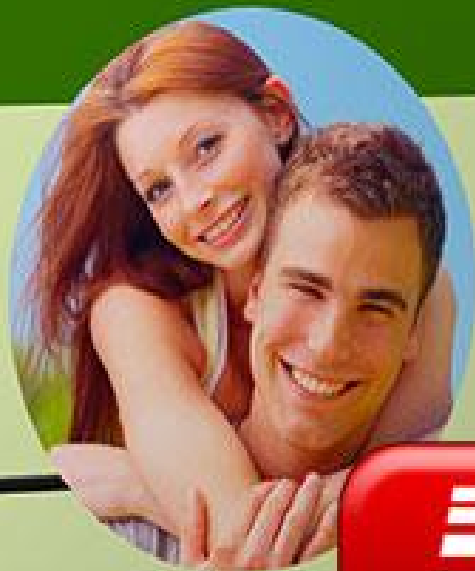
# ADIÓS HERPES



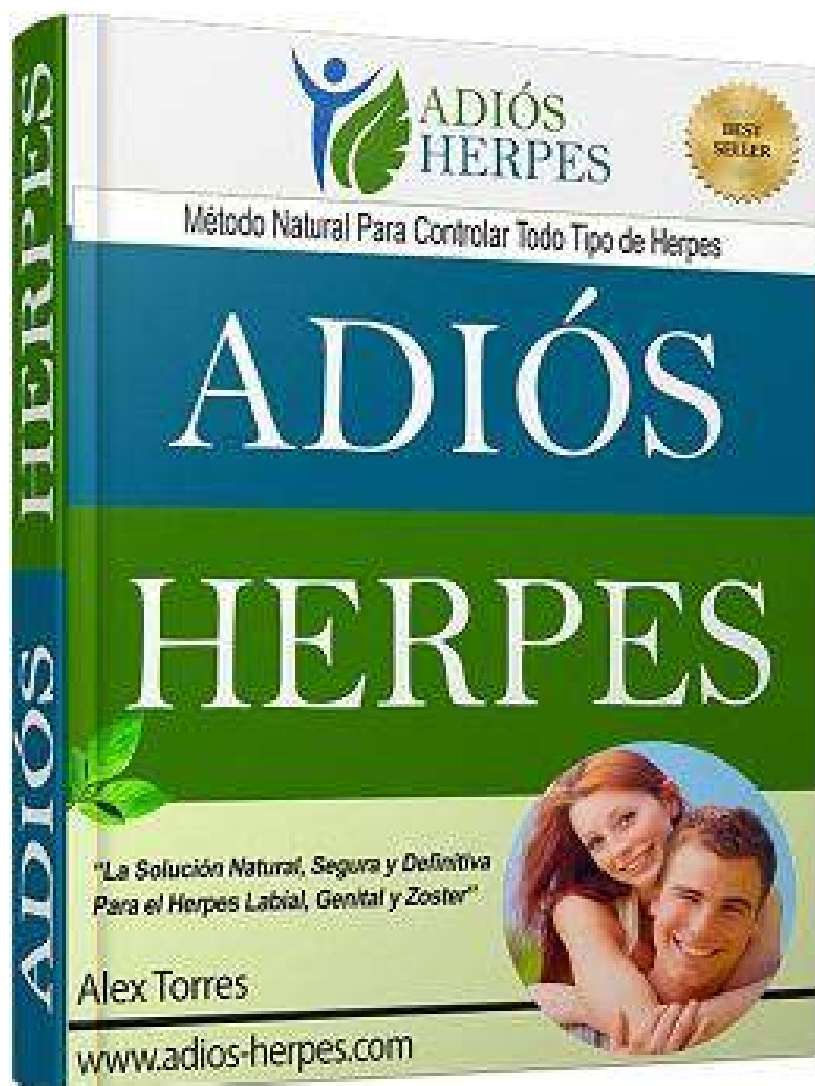
*"La Solución Natural, Segura y Definitiva  
Para el Herpes Labial, Genital y Zoster"*

Alex Torres

[www.adios-herpes.com](http://www.adios-herpes.com)



COMO CONTROLAR EL HERPES DE MANERA RAPIDA Y NATURAL



CLICK AQUI  
PARA DESCARGAR  
COMPLETO

*Recomendado  
por expertos*

# COMO CONTROLAR EL HERPES DE MANERA RAPIDA Y NATURAL

## TABLA DE CONTENIDOS

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| El Herpes: Una Enfermedad Controlable                              | 5  |
| Mitos Y Verdades Del Herpes                                        | 7  |
| ¿Por Qué Contraí El Herpes?                                        | 9  |
| ¿Puedo Curarme De Herpes O Al Menos Controlarlo De Manera Natural? | 10 |
| Inicia El Camino Para Mantener El Herpes Controlado                | 11 |
| Remedios Naturales Para Controlar El Herpes                        | 12 |
| El Ejercicio Como Estimulante Del Sistema Inmunológico             | 13 |
| El Sueño, El Mejor Preventivo Del Herpes                           | 14 |
| Conclusión                                                         | 16 |

## COMO CONTROLAR EL HERPES DE MANERA RAPIDA Y NATURAL

### EL HERPES: UNA ENFERMEDAD CONTROLABLE

Una de las enfermedades que mucha gente suele padecer en la actualidad es el horrible herpes, dicho mal suele aparecer principalmente en las zonas más sensibles de la piel con mucha frecuencia durante el año.



Su causante principal es un microorganismo denominado herpes virus, el cual una vez que tiene contacto con la piel infecta los nervios de las zonas más sensibles de la piel, tales como los labios, la piel de los genitales, los dedos e incluso muchas veces los párpados y la nariz.

Por desagradable que pudiera parecer, la infección por herpes no tiene cura, pero si un perfecto control por parte de las defensas del organismo, es decir, el cuerpo mismo se encarga de mantenerlo controlado o en un periodo de hibernación por mucho tiempo.

Existen básicamente dos tipos de herpes: el común y el herpes zoster. El herpes común generalmente suele afectar la piel de la cara, manos y genitales. Por su cuenta el herpes zoster, tiene selección por la piel de la zona de las costillas y abdomen.

El herpes común se adquiere por contacto con una zona infectada y esto puede ser por medio de un beso, una relación sexual e incluso en no muy pocas veces por beber de un vaso o botella donde una persona con herpes activo ha bebido.

Por su cuenta el herpes zoster, tiene que ver con una secuela de la varicela común, en personas que están genéticamente predispuestas a padecerlo, de otra forma todas las personas que han sufrido de varicela tendrían herpes.

A pesar de ser una enfermedad un poco tediosa para las personas que la padecen, usualmente la aparición de un brote de enfermedad se relaciona con la baja de las defensas provocadas generalmente por estrés, insomnio o intensa exposición a la radiación solar.

## COMO CONTROLAR EL HERPES DE MANERA RAPIDA Y NATURAL

La industria farmacéutica ha logrado tener avances importantes para el control de la enfermedad y muchos de estos medicamentos son muy efectivos, sin embargo, a la vez son muy costosos y dichas píldoras tienen que ingerirse entre dos y tres veces al día para tener algún efecto. Estos medicamentos usualmente tienen un costo entre 50 a 130 dólares por caja y suele resultar muy costoso para las personas adquirirlos de inmediato.

Por otra parte, existen otras cremas muy recomendadas para el herpes labial, pero suelen tardar en tener efectos sobre la aparición de un brote, generalmente su costo es un poco más accesible y tienen que usarse por más de dos semanas.

En la actualidad existen muchas formas naturales para combatir el herpes de manera natural y todas se basan en mantener al sistema inmunológico en perfectas condiciones, de manera que este mantenga controlado al microorganismo el mayor tiempo posible, asimismo, también mediante estos métodos se puede lograr que la duración de un brote sea mucho menor.

## COMO CONTROLAR EL HERPES DE MANERA RAPIDA Y NATURAL

### MITOS Y VERDADES DEL HERPES



Las personas que recién se enfermaron de herpes, suelen tener muchas preguntas acerca de la enfermedad, sin mencionar que muchas veces sufren de depresión por los múltiples rumores y comentarios negativos que escuchan por parte de las demás personas de su alrededor.

Es verdad que el herpes no tiene cura, el microorganismo causante de tal enfermedad se queda guardado en los nervios de la piel, pero al mismo tiempo el sistema de defensas del cuerpo se encarga de combatir todo el tiempo para que no cause daño.

Un brote de herpes es la aparición de las pequeñas bolsitas que aparecen alrededor de los labios, los genitales o la piel de las costillas, cuando está microorganismo afecta los dedos, generalmente se verá como pequeñas manchas blancas muy dolorosas.

El comer en exceso no tiene que ver con la aparición de un brote de herpes, ni con la aparición del mismo, es una mentira que comer en exceso provocará brotes de herpes. Por otro lado, el cigarro y el alcohol si desencadenan brotes, debido a que ambos son supresores del sistema de defensas del organismo, lo cual trae como consecuencia la aparición de las horribles bolsitas de agua alrededor de los labios.

Otro de los rumores que comúnmente son escuchados es que el tener herpes puede ser sinónimo de tener SIDA. El herpes genital, si bien, se adquiere a través de relaciones sexuales, no tiene relación con el virus de tal enfermedad. Ambos padecimientos son totalmente diferentes, tal rumor se fundamenta en el hecho de que muchas personas promiscuas suelen tener ambas cosas, pero no en la gran mayoría de los casos.

Por otro lado, el herpes tampoco tiene relación con el cáncer, tener herpes es solamente sinónimo de que se tuvo contacto con la piel de una persona que tenía un brote activo y se realizó el contagio.

El herpes zoster, por su parte, no es contagioso, una persona con un brote de herpes zoster no puede contagiar a otra de herpes zoster, en el más grave de los casos lo único que podría transmitirle es varicela.

## COMO CONTROLAR EL HERPES DE MANERA RAPIDA Y NATURAL

El herpes es doloroso para el paciente que lo padece, sobre todo los brotes que aparecen en el área de las costillas y de los dedos, esto debido a que los nervios de la piel de esas zonas son muy sensibles. Sin embargo, tener herpes no es sinónimo de que la enfermedad pueda estar presente todos los días del año.

Es necesario tener presente que en la actualidad existen remedios naturales con los cuales se puede tener el menor número de brotes durante el año, estos son efectivos y sin duda, te podrán ayudar a mantenerte libre de brotes durante la gran parte del año.

### ¿POR QUÉ CONTRAJE EL HERPES?



El contagio del herpes es muy común, sobre todo entre personas jóvenes. Muchas parejas de novios suelen tener herpes, asimismo, existen niños que lo padecen e incluso bebés que suelen nacer con tal problema, pero, ¿Qué es lo que causa que las personas se contagien de herpes?

El herpes como cualquier enfermedad infecciosa, necesita de un contacto directo entre el microorganismo infectante y la persona sana. Dichos contactos son de diversas formas y cada uno puede ser intencionado o no.

Entre los jóvenes, el contagio del herpes generalmente se da por los besos entre novios, compartir bebidas alcohólicas o el cigarro y por relaciones sexuales. Motivo por el cual, si tu pareja tiene tal problema evita darte besos cuando esté pasando por un brote activo o en su caso usar condón al tener relaciones sexuales, aunque parezca poco probable esto último, existen muchas parejas que no se abstienen de tener relaciones sexuales cuando tienen un brote de herpes activo, aún, cuando dicho acto sea muy doloroso.

Los niños por su parte, suelen contraer el herpes a través de dos formas: por medio de besos de un familiar con un brote activo, ¡claro, no intencionados!, pues quien no quisiera darle un besito al hermanito o hijo preferido. Por su parte, el herpes zoster en los niños es causado por una predisposición genética a desarrollarlo después de superar la varicela.

En los bebés, el herpes suele transmitirse a través del canal del parto, cuando este proceso inicia durante un brote en los genitales de la madre. En ellos, los ojos, los labios y los dedos suelen ser los sitios más afectados por lo poco desarrollado de su sistema de defensas.

En el caso de las personas ancianas, el herpes generalmente es consecuencia de un contacto accidental bebiendo del mismo vaso o cigarro de una persona contagiada o tal vez por un beso de algún nieto. Sin embargo, su presencia también es consecuencia del contagio del microorganismo durante la juventud.

## COMO CONTROLAR EL HERPES DE MANERA RAPIDA Y NATURAL

### ¿PUEDO CURARME DEL HERPES O AL MENOS CONTROLARLO DE MANERA NATURAL?



Por razones poco conocidas, todavía no se ha descubierto con exactitud la forma de curar el herpes, sin embargo, existen medicamentos en la actualidad que son efectivos para combatirlo.

A pesar de lo anterior, dichas medicinas son algo costosas en la mayoría de las farmacias, razón por la cual las personas que suelen tener brotes de herpes prefieren resistir la dolorosa erupción que suele venir con el brote, debido a sus pocas posibilidades económicas.

Para alegría de muchos, el herpes puede ser controlado de manera natural en la actualidad. Es sabido que una buena dieta, descanso y poco estrés son la clave para poder hacer realizar el sueño de las personas que padecen tal enfermedad.

Para que el herpes pueda realizar un brote, es necesario que las defensas del organismo bajen, esta desregulación entre la lucha constante entre el microorganismo y las células del sistema inmunológico provoca que este pueda invadir las células de la piel y replicarse en ellas, lo que comúnmente se ve como las dolorosas bolsitas de agua alrededor de la boca.

El sistema inmunológico se mantiene, por decirlo, en forma, siempre que el individuo no pase por situaciones en las cuales exista de alguna manera algo que esté haciendo pasar al cuerpo por algún estrés, esto puede ser: exceso de trabajo, uso de medicamentos pertenecientes a la familia de la cortisona, enfermedades como la gripa / gripe, mala alimentación e incluso excesiva actividad sexual. Todas estas tienen en común un excesivo consumo de nutrientes y energía, dejando al cuerpo poco apto para su producción normal de anticuerpos y células de defensa.

Por todo lo anterior, es posible combatir al herpes de manera natural dándole al cuerpo todo lo necesario para mantenerse nutrido y de esta forma pueda combatir al microorganismo, además, está comprobado que existen sustancias como la vitamina C que tienen la capacidad de unirse de manera efectiva a los microorganismos y evitar que estos se reproduzcan, a la vez que también favorecen el fortalecimiento de las defensas del cuerpo.

## COMO CONTROLAR EL HERPES DE MANERA RAPIDA Y NATURAL

### INICIA EL CAMINO PARA MANTENER EL HERPES CONTROLADO

Si el herpes te ha preocupado por su mal aspecto, además de poder impedirte abrirte abiertamente con tu pareja, debes de saber que puedes iniciar un camino en el cual puedas controlar las aparición brotes durante el año.

Para comenzar, empieza a programar todas las horas del día para asegurarte de que puedas dormir ocho horas completas, dormir es uno de los principales reguladores del sistema de defensas del organismo y mientras mejor y más duermas tu cuerpo podrá hacer frente de mejor manera al microorganismo del herpes.



Por otro lado, es necesario que consumas grandes cantidades de frutas y verduras ricas en vitamina C y ácido fólico. El consumo de este tipo de alimentos podrá ayudarte a hacer frente de mejor manera a la infección cuando esté activa. Además, de que estas sustancias son los principales estimulantes de la reparación de los tejidos, por lo cual, su consumo ayuda de manera efectiva en la cicatrización que provoca un brote de herpes en las áreas de los labios y genitales.

Por otro lado, otra de las medidas que puedes tomar para empezar tu camino hacia el control del herpes es realizar ejercicio moderado, sobre todo el cardiovascular, la actividad física que se realiza en estas actividades ayuda a estimular el sistema de defensas del cuerpo, debido a que estimula las células productoras de anticuerpos contra el microorganismo causante del herpes.

En el caso de los niños, es necesario el uso de protector solar o gorras para evitar la excesiva exposición al sol, la radiación de la luz del día de forma prolongada disminuye los niveles de células denominadas linfocitos, los cuales son encargados de atacar al microorganismo de esta enfermedad y mantenerlo controlado, sin embargo, si su número disminuye el efecto será un inevitable brote de herpes, por lo tanto, si tienes un hijo con esta enfermedad y va a ir a la playa, lleva siempre un bloqueador solar de factor 50 o mayor para evitar que en los días posteriores tenga algún brote.

### REMEDIOS NATURALES PARA CONTROLAR EL HERPES

En la actualidad existen una gran cantidad de remedios naturales conocidos tanto para controlar y ayudar a la piel a recuperarse de un brote de herpes.

Para prevenir la erupción dolorosa es muy recomendado consumir durante las mañanas una ensalada de frutas que contenga guayaba, naranjas y manzanas debido a su alto contenido de vitamina C, de esta forma el cuerpo se asegura de manera efectiva de recibir las cantidades necesarias de una fuente natural. Además, durante los brotes es más recomendable consumir el doble de este tipo de alimentos debido al aumento de los requerimientos de vitamina C.



Otro de los remedios naturales que es muy efectivo, sobre todo para la prevención del dolor y de futuras erupciones es el consumo frecuente de brócoli, el efecto del brócoli se basa en su alto contenido de sulfaranos, estas sustancias son conocidas por su efecto regulador del sistema de defensas del organismo y han ayudado a muchas personas a prevenir eventos de enfermedad al menos.

Otros de los remedios naturales cuando se tenga un brote activo en el área de los labios o los genitales es la limpieza con agua de manzanilla dos o tres veces al día. La manzanilla tiene sustancias que son astringentes y antiinflamatorias en la piel. Las cuales, en conjunto promueven la cicatrización rápida en esas zonas.

Es importante recordar que el consumo de carne debe aumentarse en periodos en los que existan brotes, debido a que la demanda de proteínas aumenta. La carne es necesaria para poder crear células que combatan al microorganismo del herpes y se recomienda que sean de: pollo, codorniz o pescado, debido a que no contienen toxinas como las carnes rojas.

### EL EJERCICIO COMO ESTIMULANTE DEL SISTEMA DE DEFENSAS DEL CUERPO

El sistema de defensas del cuerpo es estimulado por muchos factores, dentro de los más conocidos son: las infecciones, la deshidratación, el calor, pero sin duda uno de los más potentes que se conocen es el ejercicio.



Se ha demostrado que las personas con herpes que realizan ejercicio tienen menos episodios de brotes durante el año, es de esperarse esto, debido a que durante la actividad física no extenuante las células protectoras del cuerpo se mantienen más oxigenadas y los nutrientes les llegan más fácilmente a su interior.

El ejercicio ayuda a eliminar muchas toxinas a través del sudor, estas sustancias muchas veces tienen la finalidad de impedir que las defensas del organismo contra los microbios puedan actuar de manera eficiente e incluso muchas veces son agentes tóxicos contra las células que protegen contra las enfermedades.

Lamentablemente, la industria farmacéutica ha logrado desviar la atención de los beneficios que proporciona el ejercicio en los pacientes que padecen infección por herpes, debido a que para todas estas compañías no piensan arriesgar las millonarias ganancias que obtienen en la venta de los medicamentos contra el herpes, sinceramente, yo optaría primero por cambiar mis hábitos comunes de vida, para llevar una vida saludable por muchos meses sin tener que usar medicinas para quitar un brote de herpes.

No dejes perder más tiempo, aparta tiempo en tu agenda semanal para salir a correr por las mañanas o por las tardes o en su defecto para que puedas asistir al gimnasio más cercano y de esta forma empezar tu rutina de actividad física por al menos cuarenta minutos. Si sigues tales instrucciones, puedes tener la seguridad de que lograrás prevenir brotes durante muchos meses.

Trata de alimentarte bien y de no consumir complementos proteicos, ya que muchos de estos tienen hormonas denominadas esteroides que barren con las células de defensa del organismo, provocando el efecto contrario al que estabas esperando.

Tú puedes hacer que el herpes te deje tranquilo, solo tienes que intentarlo con esfuerzo y paciencia, seguro que lo harás porque eres alguien con mucha confianza en ti mismo.

### EL SUEÑO, EL MEJOR PREVENTIVO CONTRA EL HERPES

Es muy sabido entre las personas con herpes de la aparición de brotes en días de exceso de trabajo y desvelo. Asimismo, también es conocido que durante los días de fiestas, sobre todo en los que dichas celebraciones son llevadas a cabo durante la noche, la aparición de las clásicas bolsitas de agua es casi inevitable.

Durante el sueño tienen lugar múltiples procesos para la reparación de los tejidos del organismo, y aunque no lo creas, la sangre es un órgano, solamente que se encuentra en estado líquido, esta necesita como todos los demás tejidos, mantenerse saludable para poder producir todas las defensas que el organismo necesita para combatir el microorganismo del herpes.

Es durante el sueño cuando se segregan varias hormonas encargadas del crecimiento correcto de las células del sistema inmunológico, así como de la eliminación de células ancianas que ya han perdido su capacidad de defender al cuerpo del ataque de virus y microbios.

Cuando una persona no duerme bien, gran parte de su sistema de defensas contra enfermedades se ve reducido, incluso hasta niveles críticos, por lo tanto, es común que las personas que tengan herpes y se desvelen despierten al siguiente día con grandes erupciones en sus labios, genitales o espalda.

El sueño es esencial para las personas con herpes y mínimo deben dormir 8 horas al día para poder mantener sus defensas en óptimas condiciones. Asimismo, si el sueño es combinado con la actividad física del ejercicio, el efecto protector es aún mayor, ya que se combinan dos potentes estimulantes del sistema de defensas, por un lado, la eliminación de toxinas y por otro, la regeneración de las células del sistema anti enfermedades como: linfocitos, neutrófilos, etc.

Además, es muy recomendable que antes de dormir, las personas afectadas por este mal consuman alimentos ricos en vitamina C como: las guayabas, las naranjas, las manzanas, entre otras; así como vegetales con grandes cantidades de ácido fólico como: brócoli, aguacates, calabazas, las espinacas, entre muchas otras más. Toda esta combinación, hará sin duda que el cuerpo recupere de manera muy fácil su salud y empiece a restaurar la piel de manera acelerada.

## COMO CONTROLAR EL HERPES DE MANERA RAPIDA Y NATURAL

Empieza a comprobar todo esto cuanto antes: compra en el supermercado varios kilos de los alimentos antes mencionados, programa tu agenda mensual para dormir temprano todos los días, realiza ejercicio de bajo impacto y no abuses de la actividad sexual y evita el cigarro y el alcohol. Veraz que durante ese mes no tendrás absolutamente ningún brote doloroso, ni siquiera esa horrible sensación de ardor que aparece horas antes de la aparición de las clásicas vesículas.



Dormir bien no sólo te ayudará a combatir el herpes de manera natural, sino que también promoverá el crecimiento y reparación de tu cuerpo, si estás en edad de seguir creciendo, ¡claro!

Los niveles de estrés se reducen en gran manera en las personas que duermen de manera adecuada y tienen mejor capacidad para resolver problemas de manera tranquila. Asimismo, es durante el sueño donde se realiza la curación de la gran mayoría de las enfermedades: varicela, dengue, gripe, paperas, influenza, entre muchas otras.

Por otro lado, si tienes brotes de herpes zoster, trata de dormir sólo y con ropa extremadamente cómoda, de preferencia sin botones y sin algún tipo de accesorios que puedan hacer contacto con tu piel, el dolor de este tipo de herpes, muchas veces es insoportable para las personas que lo padecen e incluso el más mínimo roce suele ser verdaderamente doloroso para ellos. En estos casos, el sueño es el único alivio que en la gran mayoría de las ocasiones tienen estos para sus brotes y también la única manera en que las erupciones puedan desaparecer.

## COMO CONTROLAR EL HERPES DE MANERA RAPIDA Y NATURAL

### CONCLUSIÓN

En gran manera espero que tu concepción sobre el herpes haya podido haber cambiado para bien. Si has logrado llegar hasta esta página es porque has aprendido cada una de las formas en las que puedes combatir la odiosa enfermedad e igualmente comprendes un poco mejor la forma en la cual pudiste haber contraído la enfermedad; esto te ayudará para evitar que miembros de tu familia puedan contagiarse por accidente e incluso que tu pareja pueda de la misma forma adquirir el herpes por contacto sexual.

Si tienes deseos de conocer más sobre el tema o de tener información con más detalle sobre las formas en las que puedes combatir toda la enfermedad de manera efectiva y natural, puedes encontrar todo un programa con el cual puedes iniciar tu aventura en el combate contra el herpes dentro de: **“Adios Herpes”**, una vez que lo conozcas todos los beneficios que se ofrecen aquí te quedarás sorprendido/a.

Si tienes alguna duda relacionada con este tema, de la cual desees respuesta inmediata, puede visitar el siguiente sitio web y dejar tu mensaje:

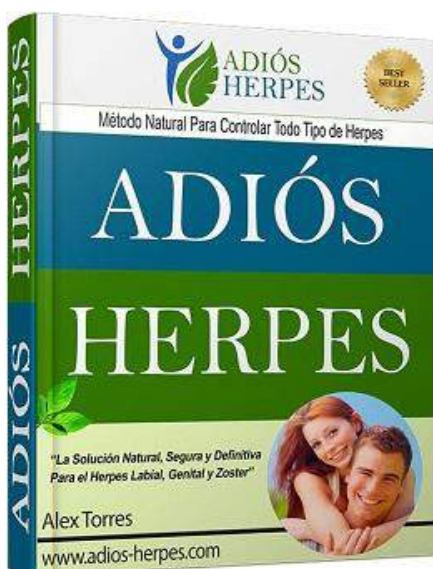
>> [www.adios-herpes.com](http://www.adios-herpes.com) << Click Aquí

Dentro de la página web podrás conocer poco a poco más información sobre este importante campo de tu interés para que puedas comenzar cuanto antes.

Yo quiero que puedas neutralizar al virus del herpes como usted lo desea. Hoy es el día ideal para empezar!

Puedes comenzar a disfrutar de una vida sin el herpes dando click aquí:

>> [www.adios-herpes.com](http://www.adios-herpes.com) << Click Aquí



CLICK AQUÍ  
PARA DESCARGAR  
COMPLETO