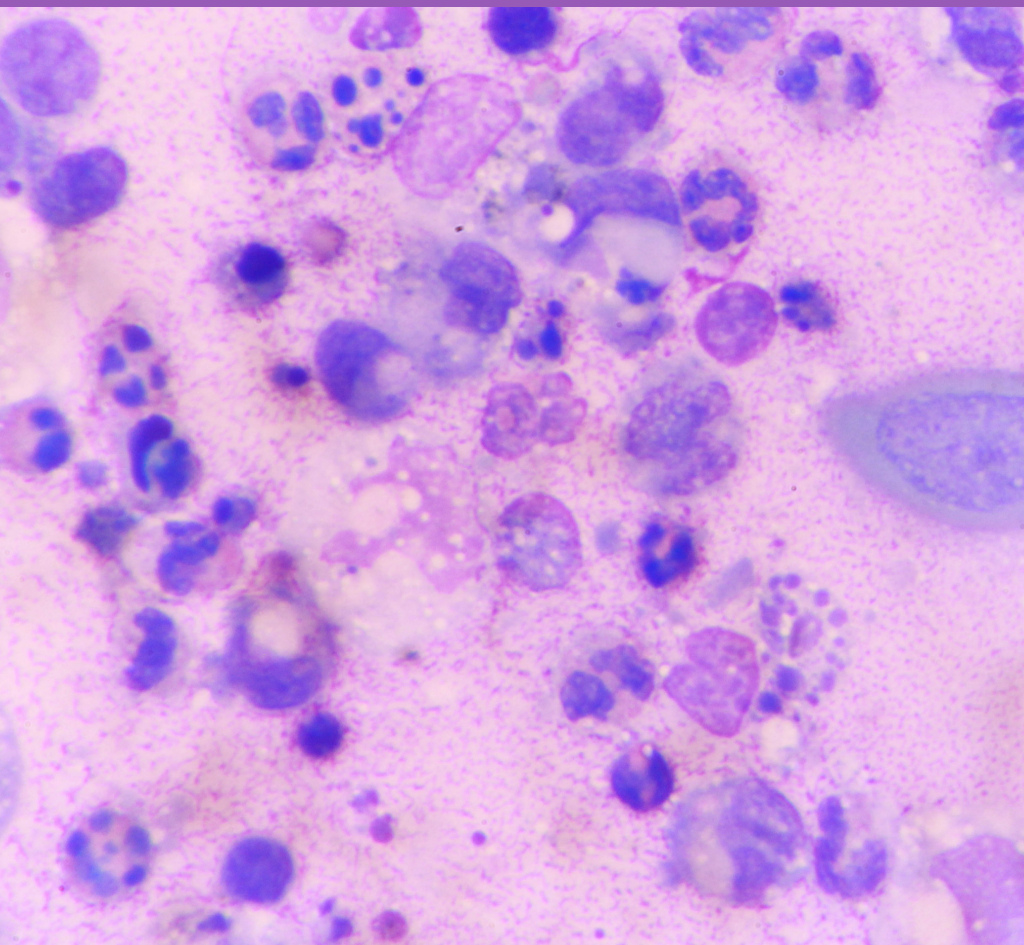


HERPES RECORRENTE



FABI PEREIRA
terapeuta natural

ORIGEM DO VÍRUS DA HERPES E POR QUE ELE É TÃO COMUM

O vírus da herpes é antigo e acompanha a humanidade há milhares de anos. Ele evoluiu junto com o ser humano, adaptando-se ao organismo de forma altamente eficiente. Seu objetivo não é destruir o hospedeiro, mas permanecer nele. Por isso, ele desenvolveu a capacidade de se esconder do sistema imune e permanecer em estado latente.

A transmissão é simples e frequente:

- contato com saliva ou pele
- beijo
- contato íntimo
- compartilhamento de objetos em fases ativas

Muitas pessoas entram em contato com o vírus ainda na infância, muitas vezes sem qualquer sintoma.

A maioria dos portadores:

- nunca desenvolve crises recorrentes
- pode ter apenas um episódio na vida
- convive com o vírus de forma silenciosa

O que diferencia quem tem crises frequentes não é a presença do vírus, mas a capacidade do corpo de mantê-lo sob controle.

O QUE É A HERPES DE REPETIÇÃO

Após o primeiro contato com o vírus, ele não é eliminado do organismo. Ele permanece no corpo em estado latente, principalmente nos gânglios nervosos.

Isso significa que:

- o vírus fica adormecido
- pode permanecer silencioso por longos períodos
- se manifesta quando o organismo perde capacidade de controle

A recorrência das crises indica que o corpo está, naquele momento, sobrecarregado ou desregulado.

Como o Vírus se Mantém no Corpo

O sistema imune é o principal responsável por manter o vírus inativo. Quando o funcionamento interno está equilibrado, o vírus permanece silencioso.

Fatores que ajudam a manter o vírus sob controle:

- boa imunidade
- intestino funcional
- fígado e rins trabalhando bem
- bom estado nutricional
- sono reparador
- baixo nível de estresse crônico

Quando essas bases falham, o vírus encontra espaço para se reativar.

LISINA, ARGININA E O VÍRUS DA HERPES

O vírus da herpes utiliza a arginina como combustível para sua replicação.

A lisina atua como antagonista natural da arginina:

- ambas competem pelas mesmas vias de absorção
- mais lisina significa menos arginina disponível
- menos arginina dificulta a replicação viral

Por isso, o equilíbrio entre esses dois aminoácidos é fundamental no controle das crises.

A lisina não elimina o vírus, mas ajuda a criar um ambiente interno menos favorável à sua ativação.

ENTENDA

Algumas pessoas apresentam lisina baixa não porque falte proteína na alimentação, mas porque o corpo não consegue manter um bom aproveitamento e equilíbrio dos aminoácidos.

Um dos fatores mais comuns é uma alimentação desequilibrada, rica em alimentos com alto teor de arginina e relativamente pobre em fontes de lisina. Chocolate, oleaginosas, grãos e leguminosas em excesso podem favorecer esse desequilíbrio, especialmente quando o consumo de proteínas com melhor perfil de lisina é baixo.

Outro ponto importante é a digestão e a absorção. A lisina precisa ser bem digerida no estômago e absorvida no intestino delgado. Inflamação intestinal, disbiose, parasitas, baixa acidez gástrica e sobrecarga hepática fazem com que a pessoa até coma bem, mas não consiga aproveitar o que ingere.

O estresse também pesa. Em situações de estresse físico ou emocional contínuo, inflamação crônica e ativação frequente do sistema imune, o consumo de lisina aumenta. Com o tempo, as reservas caem.

ENTENDA

Além disso, a lisina compete diretamente com a arginina pelas mesmas vias de absorção.

Quando há excesso de arginina na alimentação ou uso exagerado de suplementos proteicos, a lisina perde espaço, mesmo estando presente na dieta.

Por fim, noites mal dormidas, excesso de treino, dietas muito restritivas e uso constante de estimulantes aumentam o gasto de aminoácidos e dificultam a recuperação.

Na prática, lisina baixa raramente é um problema isolado. Ela costuma ser um sinal de terreno interno enfraquecido. Melhorar digestão, reduzir inflamação, equilibrar a alimentação, cuidar do sono e do estresse é o que permite que a lisina volte a se normalizar e que o corpo recupere sua capacidade de controle.

ALIMENTOS RICOS EM ARGININA

O consumo frequente ou excessivo desses alimentos pode favorecer crises em pessoas suscetíveis:

- Chocolate e cacau
- Amendoim
- Oleaginosas (amêndoas, castanhas, nozes)
- Milho
- Aveia
- Trigo e derivados
- Grão-de-bico
- Lentilha
- Feijão
- Soja
- Whey protein e produtos hiperproteicos
- Excesso de carnes e ovos em curto período

Não são alimentos proibidos, mas exigem moderação e atenção ao contexto.

ALIMENTOS RICOS EM LISINA

Alimentos que ajudam a favorecer o equilíbrio:

- Peixes
- Frango e peru
- Carne bovina
- Ovos (com moderação)
- Iogurte natural, kefir, coalhada
- Feijão-preto e feijão-branco
- Lentilha
- Batata
- Abacate
- Brócolis
- Espinafre
- Manga
- Mamão
- Spirulina
- Levedura nutricional

A absorção da lisina depende de um intestino saudável e de baixa inflamação.

PRINCIPAIS GATILHOS DA HERPES DE REPETIÇÃO

Além da alimentação, outros fatores são decisivos:

- Estresse emocional crônico
- Falta de sono
- Calor excessivo
- Sobrecarga física
- Queda de imunidade
- Excesso de estímulos
- Pós menstruação
- Pós relação sexual

A crise geralmente surge quando vários desses fatores se somam. Em todos os casos, o problema não é o evento, mas a falta de reserva e equilíbrio interno.

Quando o corpo está forte, esses momentos não desencadeiam crises.

PSICOSSOMÁTICA DA HERPES

A herpes está diretamente ligada ao sistema nervoso, à pele e à imunidade.

Na leitura psicossomática, ela costuma se associar a:

- repressão emocional
- conflitos não expressos
- culpa ou vergonha
- autocontrole excessivo
- dificuldade de descanso real

A pele funciona como fronteira. Quando emoções são contidas por muito tempo, o corpo encontra outra forma de expressão.

A crise costuma aparecer após:

- conflitos afetivos
- períodos prolongados de tensão
- situações em que a pessoa se ultrapassa

O corpo fala quando a palavra não sai.

CONCLUSÃO

A herpes de repetição não é um inimigo externo. Ela é um sinal de que o corpo perdeu, naquele momento, sua capacidade de autorregulação.

Quando o terreno interno se fortalece, o vírus permanece silencioso.

Cuidar da herpes é cuidar do corpo como um todo – com consciência, constância e respeito ao próprio ritmo.

O TERRENO INTERNO: A BASE DE TODA SAÚDE

Mais importante do que combater vírus, bactérias ou sintomas é compreender o estado do terreno interno.

O terreno interno representa o ambiente onde todas as células vivem:

- intestino
- fígado
- rins
- sistema nervoso
- sistema imune
- estado inflamatório
- reservas nutricionais

Quando esse terreno está sobrecarregado, inflamado ou carente, o corpo perde sua capacidade de adaptação e controle. É nesse contexto que surgem:

- herpes de repetição
- infecções frequentes
- inflamações persistentes
- desequilíbrios hormonais
- cansaço crônico

Não é o agente externo que define a doença. É o estado do terreno.

DDD70 – RECUPERAÇÃO DO TERRENO INTERNO

O DDD70 é um programa de saúde integrativa criado para restaurar o funcionamento interno do corpo.

Ele não é um protocolo isolado e nem um tratamento pontual. É um processo de recuperação do terreno, que atua nas principais bases que sustentam a saúde:

- desinflamação do organismo
- detox de metais pesados
- desparasitação
- apoio ao fígado, intestino e rins
- reeducação alimentar
- ajuste de hábitos físicos e emocionais

Quando o terreno se fortalece:

- o sistema imune volta a funcionar melhor
- os vírus perdem espaço de manifestação
- as crises se tornam mais raras ou deixam de acontecer

O DDD70 não promete eliminar vírus. Ele ensina o corpo a retomar o controle.



UM CONVITE À PREVENÇÃO CONSCIENTE

Se você chegou até aqui, já entendeu que saúde não é ausência de sintomas, mas capacidade de funcionamento.

Este eBook foi oferecido gratuitamente porque informação transforma. Mas a mudança real acontece quando o conhecimento vira prática.

O DDD70 é um convite para quem deseja:

- parar de viver apagando incêndios
- sair do ciclo de crises recorrentes
- construir saúde de forma consciente e duradoura

Cuidar do terreno é um caminho. E ele começa com uma decisão.

Para matrículas e mais informações:
fabipereira.com.br

**FABIANA PEREIRA
LIEVRE**

Terapeuta Integrativa
CRTP4678
Ortomolecular, Naturopatia,
Homeopatia, PNL, Terapia somática,
Auriculoterapia, Florais, Educação
em alimentação

