

Herpes-Viren im/am Auge sind eine ernsthafte Gefahr für das Sehvermögen. Herpes kann auch an anderen Körperstellen (Bein, Unterleib, Lippen usw.) starke Schmerzen auslösen. Etwa 90% der Menschen sind mit Herpes infiziert. Mit einem intakten und gesunden Immunsystem tauchen keine gesundheitlichen Probleme auf. Taucht Herpes auf, wissen Sie, dass Ihr Immunsystem leidet.

Was können Sie selber tun?

- Stärken Sie immer, täglich Ihr Immunsystem mit gesunder Ernährung (Stichwort: Nährstoffe) und viel Bewegung an der frischen Luft (Ausdauer und Kraft). So spüren Sie Stress nicht mehr oder nicht mehr gross.
- Verzicht auf alle chemische Substanzen und Spritzen, die Ihre DNA verändern.
- Meiden Sie Alkohol.
- Versorgen Sie Ihren Körper immer wieder zusätzlich mit Vitamin C, spätestens wenn ein Schub auftaucht. Hochdosierte 1 – 5 g pro Tag für rund 3 – 5 Tage. Ihr Arzt kann es auch spritzen.
- Versorgen Sie Ihren Körper **mit B-Vitaminen**.
- Vitamin D, wenn immer möglich mit Sonnenlicht. Über Vitamin D lesen Sie hier weiter: <https://www.schmerzexperten.ch/vitamin-d-rachitis-starke-knochen-und-zaehne/>
- Lysin, ist eine essenzielle Aminosäure, die der Körper bei der Biosynthese lebenswichtiger Stoffe benötigt. Lysin können Sie in einer gesunden Ernährung Ihrem Körper zuführen.
- Magnesium, Zink, Selen, Vitamin E können Sie ebenfalls mit Ihrer Ernährung Ihrem Körper zuführen. Bei zusätzlichem Bedarf können Sie o.g. mit Nahrungsergänzungen einnehmen.
- Frischer Bio-Kurkuma (keine Kapseln), Ingwer und Knoblauch (keine Kapseln) ist generell sehr gut!
- Eine Nahrungsergänzung mit Natriumpropionat unterdrückt die Schwere viraler immun-inflammatorischer Läsionen. Lesen Sie hier weiter: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33208449/>

Generell hilft eine gesunde Ernährung und sportliche Aktivitäten am besten.