Автор: Administrator
03.05.2013 12:02 -

**Осенью обостряются многие хронические болезни. герпес, который известен как простуда на губах, относится к числу особенно неприятных, ведь некрасивые высыпания появляются не где-нибудь, а на лице.**

Вирус герпеса внедряется в организм через слизистые оболочки и пожизненно поселяется в нервных ганглиях. Полностью избавиться от него невозможно, однако можно сделать так, чтобы простуда на губах как можно быстрее проходила и не беспокоила как можно дольше. Вот некоторые из домашних средств, которые помогут справиться с простудными высыпаниями.

Из-за **простуды на губах** появляются корочки. Их можно прижигать ватной палочкой, смоченной в растворе ***перекиси водорода***. Эту нехитрую процедуру следует проводить несколько раз в день.

Хороший эффект может дать и прижигание простуды на губах ***каплями "Корвалол"***. Они содержат в своем составе спирт, оказывающий антисептическое действие, и мятное масло, которое поможет снять отечность губы.

На первоначальной стадии герпеса один из самых эффективных способов борьбы с вирусом - ***ушная сера***. Необходимо просто извлечь ее из ушной раковины ватной палочкой и нанести на простуду на губе. Эту процедуру также рекомендуется проводить несколько раз в день.

Если под рукой нет препаратов для быстрого обеззараживания инфицированного места, болячку можно смазать смоченной в воде ***таблеткой парацетамола или аспирина*** .

На стадии "пузырьков" может помочь лёд. Заверните в салфетку ***кубик льда*** и прижмите к губам. Держать нужно столько, сколько сможете, однако, время от времени, делайте маленькие паузы, чтобы избежать охлаждения. К пузырькам также можно прикладывать и охлажденный компресс с настоем ромашки или календулы.

Облегчение приносит и прикладывание ватки, смоченной в ***растворе морской соли*** (чайную ложку соли растворить в половине стакана воды).

Поможет в борьбе с герпесом и ***сода***. В кипящую воду (полстакана) добавьте одну столовую ложку соды. Снимите воду с огня и тщательно размешайте. Нагревайте в этой воде ложку и прикладывайте ее к больному месту. Если, после процедуры, губы покроются корочкой из соды, убирать ее не нужно. Через несколько часов повторите данную процедуру.

Также против герпеса на губах эффективно ***использование аромамасел***. Смешайте по 4 капли бергамотового, гераниевого и эвкалиптового масел с 2 ложечками оливкового. Этим способом можно пользоваться, только если нет аллергии.

**Как защититься от герпеса**

Чтобы предупредить частые появления герпеса на губах, нужно прежде всего побеспокоиться об укреплении иммунитета:

- избегать переутомления и стрессовых ситуаций;

- хорошо высыпаться;

- включать в ежедневное меню овощи и фрукты. Особенно те, которые богаты витамином С (цитрусовые, киви, белая и брюссельская капуста, шпинат, лук). Они обеспечивают правильное функционирование иммунной системы и ускоряют восстановление слизистой оболочки;

- от герпеса предохраняют и витамины группы В, особенно В6 и В12.

в "сезон" герпеса во избежание заражения следует налегать на продукты, содержащие цинк (мясо, рыбу, ростки пшеницы, семена дыни и подсолнуха) и селен (морепродукты, яйца, орехи). Эти элементы укрепляют сопротивляемость организма инфекции, цинк способствует заживлению ран.