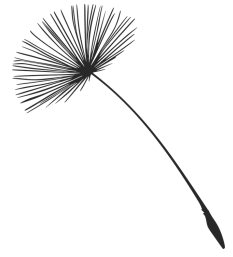


AKCIÓTERV



MIT TEGYÉL, AMIKOR A HERPESZ VÍRUS AKTIVÁLÓDNI KEZD?

0. SZAKASZ: BIZSERGÉS

- Azonnal kezdj vírusellenes krémet! 2-3 óránként kend be!
- Szedj Lizint (1000 mg/nap) +Szedj Cinket + C vitamint
- Kerüld a napfényt, a stresszt!
- Hűtő borogatás napi 2-3X5 percig!

Cél: megállítani vagy enyhíteni a kitörést

1. SZAKASZ: HÓLYAGOSODÁS

- Cink-oxid krém
- Fertőtlenítés (alkohol, teafa, citromfű)
- Továbbra is vírusellenes krém
- Hűtés, ha feszít

Cél: szárítás, gyulladás csökkentés

3. SZAKASZ: PÖRKÖSÖDÉS

- Hagyd száradni!
- Méz vagy citromfű kivonat segítheti a regenerációt
- Ne tépd le a pörköt!
- Vékony rétegben használhatsz regeneráló krémet.

Cél: gyors hámosodás

HÁTTÉRMUNKA

- Több alvás, pihenés
- Több folyadék
- Magnézium
- Cink
- Q10 (ha gyakran visszatér)

Cél: erősebb immunrendszer