

INFEZIONE DA HERPES LABIALE



consigli di carattere generale

- Assumere prodotti capaci di aumentare il lavoro di difesa del sistema immunitario come Influvix Polidefence o Oscillococcinum 6 dosi.
- Utilizzare localmente creme a base di aloe, salvia, tea tree e oli essenziali capaci di impedire la replicazione cellulare come Oroben herpes; applicare il prodotto ogni due ore.
 - Evitare l'uso di farmaci (specialmente antibiotici, cortisonici, antidepressivi ed anticoncezionali).
- Evitare eccessive esposizioni al sole o lampade solari o usare solari ad alta protezione dermatologicamente testati.
 - Evitare il più possibile ansie e stress; pensare positivo.

ricorda che

La malattia infettiva denominata herpes labiale è causata prevalentemente dal virus Herpes simplex 1 (HSV-1); Viene contratto nell'infanzia attraverso saliva, baci o in generale tramite contatto durante la fase infettiva. Una volta che l'herpes ha infettato l'organismo rimane latente fino al momento in cui si manifesta; può manifestarsi a causa di diversi fattori scatenanti:

- bruschi sbalzi di temperatura
- esposizione prolungata e non controllata ai raggi solari (sia in estate che in inverno)
 - attacchi febbrili, stati influenzali e parainfluenzali
 - periodi prolungati di forte stress
 - alimentazione scorretta
- stato di gravidanza e improvvisi sbalzi ormonali

Altro fattore scatenante è l'arginina, un aminoacido capace di riattivare il virus latente. Evitare quindi integratori o cibi preconfezionati che in etichetta riportino la presenza di questo aminoacido. Da bandire i cibi che ne sono ricchi: noci, mandorle, arachidi, cioccolato e vino rosso. Inoltre evitare gli alimenti grassi, le spezie, le gelatine, il cocco, l'orzo, l'avena, il frumento, il mais. Invece da preferire gli alimenti che contengono lisina, un aminoacido che antagonizza l'arginina, presente in grandi quantità in pesce e frutti di mare, manzo, vitello, maiale e pollo. La carne e il pesce sono gli alimenti in assoluto più ricchi di lisina; aumentare anche la verdura che potenzia la capacità reattiva del sistema immunitario bloccando l'insorgere delle recidive, grazie alla presenza di vitamine del gruppo B, minerali e antiossidanti.

