

## Επιχείλιος έρπης: Πώς θα φύγει πιο γρήγορα;



Ο

επιχείλιος έρπης οφείλεται σε ιό. Όταν εμφανιστεί, ενδέχεται να υποτροπιάσει πολλές φορές και στο μέλλον, αφού δεν εκριζώνεται ποτέ τελείως από τον οργανισμό.

Το στρες, η έκθεση σε υπεριώδη ακτινοβολία και η πτώση της άμυνας του οργανισμού αυξάνουν τις πιθανότητες να εκδηλώσουμε έρπη.

### Συμπτώματα:

- φυσαλίδες στα χείλη
- ερυθρότητα
- αίσθημα καύσου
- κνησμός
- ευαισθησία και πόνο στην περιοχή που έχει προσβληθεί.

Όταν σας εκδηλωθεί καλό θα ήταν να αποφεύγετε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε αργινίνη. Η αργινίνη είναι ένα αμινοξύ που κατά κάποιο τρόπο παρέχει την "τροφή" που είναι αναγκαία για την επιβίωση του ιού του έρπητα. Υψηλές ποσότητες αργινίνης περιέχουν ο καφές, η σοκολάτα, οι ξηροί καρποί, η βρώμη, οι σταφίδες, το ψωμί ολικής αλέσεως, το καστανό ρύζι, η καρύδα και οι φακές. Θα πρέπει επίσης να αποφύγετε να τρώτε φρούτα με υψηλή περιεκτικότητα σε κιτρικό οξύ, όπως τα πορτοκάλια και το γκρέιπφρουτ. Σε γενικές γραμμές, θα πρέπει να αποφεύγετε και τα επεξεργασμένα τρόφιμα και τα αναψυκτικά.

## **Το γιαούρτι βοηθάει στην αντιμετώπιση του έρπη.**

Καταναλώνετε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λυσίνη όπως τυρί, κοτόπουλο, αυγά, ψάρια, γάλα, πατάτες, βόειο κρέας, μαγιά μύρας, γιαούρτι, λάχανα, αβοκάντο, παπάγια, μάνγκο, βερίκοκα, μήλα, σύκα, και παντζάρια. Η λυσίνη χρησιμεύει στην καταπολέμηση του έρπητα, και βοηθάει στην πρόληψη της εξάπλωσης του.

Συχνά για την αντιμετώπιση του έρπη απαιτείται αντιική θεραπεία (από το στόμα). Με την κατάλληλη θεραπεία θα περιορίσετε τον κίνδυνο να εκδηλώσετε ξανά συμπτώματα ή αν εκδηλώσετε, αυτά θα είναι πιο ήπια και χωρίς επιπλοκές. Αν εμφανίζετε πολύ συχνά έρπη ή αν αυτός επιμένει συμβουλευτείτε γιατρό.

Υπάρχουν τρεις διαφορετικοί ιοί που προκαλούν έρπητα. Ο απλός έρπης τύπου 1 (HSV1) προκαλεί επιχείλιο έρπητα, ο απλός έρπης τύπου 2 (HSV2) προκαλεί έρπητα των γεννητικών οργάνων, ενώ ο ιός (VZV) προκαλεί έρπητα ζωστήρα. Και οι τρεις ιοί προκαλούν φουσκάλες και έλκη (πληγές), τα οποία εκδηλώνονται σε διαφορετικά σημεία και με διαφορετική ένταση ανάλογα με τον τύπο του ιού. Ο επιχείλιος έρπης εμφανίζεται στα χείλια, το στόμα και το πρόσωπο. Ο έρπης των γεννητικών οργάνων εμφανίζεται στα γεννητικά όργανα, ενώ ο έρπης ζωστήρας, ο οποίος προσβάλλει μόνον όσους έχουν περάσει ανεμοβλογιά, εμφανίζεται κατά μήκος της οδού του νεύρου όπου κρυβόταν ο ιός από τότε που ο οργανισμός είχε προσβληθεί από ανεμοβλογιά.

## **Τα παρακάτω προτεινόμενα βότανα αφορούν μόνο τον επιχείλιο Έρπη και τον Έρπητα ζωστήρα.**

[Αιχινάκεια](#)

[Ευκάλυπτο και αιθέριο έλαιο Ευκάλυπτου](#)

[Γλυκόριζα](#)

[Ίνουλα](#)

[Βαλσαμόχορτο](#)

Τα βότανα αυτά κυκλοφορούν ευρέως οπότε δεν θα είναι δύσκολο να τα βρεις.

Σε μορφή βάμματος πίνεις, 1/2 κουτ. γλ Αιχινάκεια και Βαλσαμόχορτο σε ένα ποτήρι νερό 2 – 3 φορές την ημέρα.

Σε μορφή αφέψιμα μπορείς να πιεις την γλυκόριζα, 1 φλιτζάνι την ημέρα και τέλος σε έγχυμα βάλε Ίνουλα, ευκάλυπτο και βαλσαμόχορτο επιτόπου στο πρόβλημα δύο με τρεις φορές την ημέρα.

Τα αποτελέσματα είναι σχετικά γρήγορα, αλλά να θυμάσαι ότι τα βάμματα τουλάχιστον καλό είναι να τα παίρνεις για τουλάχιστον μία εβδομάδα μετά την εξαφάνιση των συμπτωμάτων.

Επίσης, καλό είναι να επισκεφθείς πρώτα τον γιατρό ή τον ομοιοπαθητικό σου και να τον ενημερώσεις για την λήψη αυτών των βοτάνων μήπως υπάρχει κάποια αλλεργία σε κάποιο συστατικό τους.

## **Ομοιοπαθητική**

Οι αντιαισθητικές πληγές που βγάζετε στα χείλη σας έπειτα από μια αρρώστια, όταν έχετε πολύ άγχος ή όταν «πέφτει» η άμυνα του οργανισμού σας, μπορούν να φύγουν με τα ειδικά φαρμακευτικά σκεύασμα που θα βρείτε στην αγορά, αλλά και με ομοιοπαθητικά. Κατάλληλο φάρμακο: Natrum Muriaticum.

## **Αιθέρια Έλαια**

Μπορείτε να φτιάξετε μόνοι σας δύο κρέμες, τις οποίες θα εφαρμόζετε τοπικά 2-3 φορές τη μέρα.

1η κρέμα

- 1 κρέμα βάσης
- 1 σταγόνα αιθέριο έλαιο περγαμόντο

2η κρέμα

- 30 ml αμυγδαλέλαιο

- 10 γρ. άσπρο κερí μέλισσας
- 10 σταγόνες λάδι χοχόμπα
- 1 αμπούλα βιταμίνη Ε
- 7 σταγόνες αιθέριο έλαιο tea tree
- 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο μύρο

## **Βότανα**

Κάντε κομπρέσες στην περιοχή με αφέψημα, χρησιμοποιώντας ένα από τα βότανα μύρο, καλέντουλα, μελισσόχορτο, που έχουν αντισηπτικές και κατευναστικές ιδιότητες. Για να τονώσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα, πίνετε 2-3 φορές τη μέρα αφέψημα από ένα βότανο που ονομάζεται lapacho (λαπάτσο) και φύεται στον Αμαζόνιο. Μπορείτε να το βρείτε επίσης και στα ομοιοπαθητικά φαρμακεία, σε μορφή χαπιών.

**Πηγές:** [enallaktikidrasi.com](http://enallaktikidrasi.com) – [ehealthcyprus.com](http://ehealthcyprus.com)