



Ο έρπης είναι ένας ιός γνωστός εδώ και 25 αιώνες και ονομάστηκε έτσι από τον Ιπποκράτη. Οι ιοί συνήθως παίρνουν το όνομά τους από τη συμπεριφορά των συμπτωμάτων που προκαλούν και ο Ιπποκράτης είχε παρατηρήσει ότι πρόκειται για έναν ιός που “έρπει”. Ο έρπης όταν μολύνει ένα σημείο το σώματος, συνήθως τα χείλη (επιχείλιος). Ο ιός του έρπητα ονομάζεται HSV (Herpes Simplex Virus)

και φυσικά είναι μια μεταδιδόμενη ασθένεια. Έχει ανακαλυφθεί ότι στην πραγματικότητα δεν είναι μόνο ένας ιός αλλά μια οικογένεια ιών με πάνω από 150 στελέχη (παραλλαγές). Τον άνθρωπο τον αφορούν οκτώ από αυτά τα στελέχη και πιο πολύ δύο τύποι: ο HSV1 (έρπης τύπου 1) που συνήθως προκαλεί τον επιχείλιο έρπη (στα χείλη και στο στόμα). Οι ιοί είναι παράσιτα. Επιτίθενται στα κύτταρα, εισχωρούν μέσα τους και ζουν εις βάρος τους με σκοπό να αναπαράγονται. Αυτό κάνει και ο έρπης. Ο έρπης 1 μπορεί να μολύνει οποιαδήποτε περιοχή του σώματος αλλά έχει την τάση να μολύνει τα χείλη, το στόμα και γενικότερα το πρόσωπο, δηλαδή προκαλεί αυτό που ονομάζεται επιχείλιος έρπης. Μπορεί επίσης να προσβάλει τα γεννητικά όργανα, και πράγματι το 30% των περιπτώσεων του έρπη γεννητικών οργάνων οφείλεται στον τύπο 1. Αυτό κυρίως συμβαίνει με τον στοματικό έρωτα, όταν ένας από τους δύο ερωτικούς συντρόφους έχει επιχείλιο έρπη και τον κολλάει στα γεννητικά όργανα του άλλου.

### Επιχείλιος έρπης: Συμπτώματα

Στην περίπτωση του επιχείλιου έρπητα (herpes labialis) ο ιός πρώτα προσβάλει τα επιθηλιακά κύτταρα του στόματος και ύστερα μεταφέρεται στο δέρμα του προσώπου και τελικά στα νεύρα των χειλέων όπου τελικά και παραμένει για πάντα. Εκεί βρίσκεται σε λανθάνουσα κατάσταση και μπορεί να ενεργοποιηθεί μία ή και περισσότερες φορές κατά τη διάρκεια της ζωής, ιδιαίτερα σε περιόδους που κάποιος έχει υποτονικό ανοσοποιητικό σύστημα. Μπορεί βέβαια ο έρπης να παραμείνει αδρανής και να μην δραστηριοποιηθεί ποτέ.

Πράγματι, σε μεγάλο ποσοστό ο ιός είναι ασυμπτωματικός. Δύο στους τρεις φορείς του ιού δεν γνωρίζουν ότι τον έχουν διότι δεν εκδηλώνουν συμπτώματα. Ο επιχείλιος έρπης δραστηριοποιείται συνήθως από την υπεριώδη ακτινοβολία, το στρες, την κόπωση, το κρουλόγημα, τη γρίπη, την εμμηνουρσία, την εγκυμοσύνη και τις ακραίες καιρικές συνθήκες διότι οι καταστάσεις αυτές μειώνουν την ισχύ του ανοσοποιητικού συστήματος.

Στην αρχή προκαλείται ένα μούδιασμα και κάψιμο γύρω από τα χείλη ή στο εσωτερικό του στόματος. Το δέρμα κοκκινίζει, πρήζεται και πονάει. Μάλιστα, όταν η λοίμωξη παρουσιάζεται για πρώτη φορά, συνήθως συνυπάρχει πόνος, χαμηλός πυρετός και διόγκωση των τραχηλικών λεμφαδένων στο λαιμό. Σταδιακά μπορεί να εμφανιστούν επώδυνες φουσκάλες ή φυσαλίδες με υγρό πάνω στο ερεθισμένο δέρμα που προκαλούν τσούξιμο, πύον και ξερά σκασμένα χείλη. Σ' αυτή την φάση είναι επικίνδυνο να μεταδοθεί ο έρπης σε άλλα σημεία του σώματος, όπως για παράδειγμα στα μάτια και τότε απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή. Κάποια στιγμή οι φουσκάλες σπάνε και δημιουργούν πληγές που θέλουν περίπου δύο εβδομάδες για να υποχωρήσουν από μόνες τους. Κατά τη διάρκεια αυτών των συμπτωμάτων μπορεί κάποιος να νιώθει άρρωστος σαν να έχει γρίπη και να αισθάνεται κουρασμένος.

### Πως η Αλόη βοηθάει

Σύμφωνα με ένα άρθρο στο Biotech, νέες εκθέσεις δείχνουν ότι η Αλόη Βέρα μπορεί να αντιμετωπίσει πολλά προβλήματα στοματικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της πληγής ελκών, επιχείλιος έρπης, λειχήνας και ουλίτιδα. Στο άρθρο αναφέρει ο Δρ Wynn: "η Αλόη Βέρα μπορεί να ληφθεί τόσο ως Aloe Vera χυμός όσο και ζελέ της αλόης. Αυτές είναι οι δύο τρόποι ς αναγνωρίζονται από το FDA.» InfiniteAloe® για την περιποίηση του δέρματος ως προς την χρήση, βιολογικού Aloe Vera gel, από την ποικιλία των φυτών Αλόη Barbadensis Miller. Η αντι-ικκή δράση της Αλόης βάση των συστατικών της, λειτουργούν σε μεγάλο βαθμό για την πρόληψη των ιών. Βοηθά στη μείωση του κνησμού που προκαλείται από τον ιό και να θεραπεύσει το δέρμα μετά από μια έξαρση. Εφαρμόστε το φρέσκο ζελέ από τα φύλλα του φυτού της αλόης για το εξάνθημα και τις φουσκάλες. Ακόμα μπορείτε να βάλετε ένα κομμάτι από παγωμένο φύλλο με λίγο μέλι και να το αφήσετε επάνω για 5 λεπτά το λιγότερο.

### Τι πρέπει να έχουμε υπόψην μας ..

- Τα Αρνητικά συναισθήματα μπορούν μόνο να προσθέσουν άγχος το οποίο μπορεί να

προκαλέσει μια υποτροπή του ιού.

- Χρησιμοποιούμε την κατάλληλη προστασία από την ακραία ηλιακή ακτινοβολία και την υπεριώδη ακτινοβολία.
- Φροντίζουμε να έχουμε επαρκή ανάπαυση και να βρούμε τρόπους για να μειώσουμε το στρες.
- Υποστήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος διασφαλίζοντας ότι η διατροφή είναι πλούσια σε βιταμίνες, δηλ. δημητριακά ολικής άλεσης, πολύχρωμα και εποχιακά φρούτα και λαχανικά, ενώ αποφεύγουμε τα επεξεργασμένα τρόφιμα και τις υπερβολές της κατανάλωση καφεΐνης, αλκοόλ και επεξεργασμένης ζάχαρης.
- Κρατάμε σε ένα ημερολόγιο τα συμπτώματα και τις εξάρσεις. Αυτό θα βοηθήσει να ανακαλύψουμε τι προκαλεί τις εξάρσεις.
- Βεβαιωνόμαστε ότι είναι σε επαρκή επίπεδα τα βασικά θρεπτικά συστατικά που λαμβάνονται μέσω της διατροφής και των συμπληρωμάτων.
- Να πίνουμε τουλάχιστον 6 με 8 ποτήρια νερό την ημέρα για να ενυδατώνομαστε και ξεπλένουμε το στόμα μας.
- Χρησιμοποιούμε με προσοχή προσωπικά αντικείμενα υγιεινής, οδοντόβουρτσες, ξυραφάκια, πετσέτες, πιρούνια, κουτάλια κλπ. Και καλο θα είναι να τα απολυμάνουμε με οινόπνευμα πριν την χρήση.