

HERPES SIMPLEX I ISHRANA

Iako infekcija virusom herpes nije ubojita kao AIDS, herpes je rašireniji i, za većinu koji ga imaju, vrlo bolan. Više od polovine stanovništva povremeno dobija ranice koje su posljedica infekcije virusom herpesa simplex (HSV - 1) ili herpesa genitalis (HSV - 2). Drugi su pogođeni infekcijom herpesa zoster koja se javlja u vidu bolnog herpetičnog osipa na koži u predjelu struka. Osim toga, u grupi herpes virusa spada i Epstein-Barr virus koji izaziva mononukleozu. Kada se sve zbroji, broj muškaraca i žena s herpesom prevazilazi 80%.

Nakon prvog izbijanja bolesti (primarna infekcija herpesom) virus se smješta u živčane ganglije, gdje može ostati pritajen više mjeseci ili čak godina. Česta je pojava recidiva - ponovnog izbijanja simptoma (sekundarna infekcija herpesom), a usljed širenja virusa preko živaca bolest može izbiti pri tome i na više mjesta. Povremeni napadi nastupaju uvijek kada oslabi imunološki sastav. Uobičajeni fizički stresovi koji mogu izazvati bolest su snažna uzbuđenja, različita emocionalna stanja kao što su depresija, tjeskoba ili neprijateljstvo, fizički napor, nedostatak sna, menstruacija ili intenzivan umor. Trudnice mogu prenijeti virus svojoj nerođenoj djeci preko krvi ili u direktnom dodiru s inficiranim tkivom pri porodu, što može dovesti do teških formi upale pluća, sepse i smrti novorođenčeta zbog nezrelosti njegovog imunološkog sastava i neadekvatne antivirusne zaštite.

Infekcija virusom herpesa se ne može izliječiti, ali što ranijim početkom liječenja može se izbjeći izbijanje mjehurića, uveliko smanjiti tjege, kao i učestalost recidiva. Lijekovi koji se primjenjuju u liječenju herpesa su simptomatski lijekovi - lijekovi koji ublažavaju simptome. Lijekovi za herpes imaju mnogo mogućih popratnih simptoma uključujući vrtoglavicu, glavobolje, proliv, mučninu, povraćanje, opštu slabost, umor, upalu grla, nesanicu, oticanje, osjetljivost i krvarenje iz desni, te alergijske kožne reakcije. One, koji pate od herpesa, obradovat će saznanje da prehrana i prirodni lijekovi često vrlo djelotvorno skraćuju trajanje izbijanja herpesa, te smanjuju učestalost njegovog pojavljivanja.

Osnovno pravilo kad vas pogodi herpes je mirovanje i lagana hrana. Od pomoći mogu biti kratkotrajni postovi s voćem, mnogo obične vode i biljni čajevi za čišćenje. Preporučuje se tokom infekcije koristiti slijedeće biljke: kadulju, ruzmarin, korijen čička, livadsku djetelinu, kajen i kanadsku žutiku. Od velike koristi može biti unos korisnih bakterija, kao što su bakterije u jogurtu ili dodaci laktobacilusa (*Lactobacillus acidophyllus*). Ovdje se radi o "prijateljskim" bakterijama koje u prirodnim uslovima naseljavaju kako crijeva, tako i matericu.

Ove bakterije stvaraju iz glikogena mliječnu kiselinu koja osigurava nizak pH sredine u kojoj se nalaze, te na taj način čini prvu odbrambenu liniju u nastupanju različitih infekcija. Prirodni izvor laktobacilusa je obični jogurt (*Acidofil*, *LGG*, *Biojogurt* itd). Takođe su mnogobrojni suplementi koji sadrže ove bakterije: tablete, kapsule, prah i napitci.

Imunološki sastav direktno jačaju i ostali nutritijenti kao što su bijeli luk, vitamin C, beta karoten ili vitamin A, cink i kvercetin. Za bijeli luk (*Alicin*, *Garlic Allium Complex*) su naučno dokazana snažna antivirusna, antibakterijska i antigljivična djelovanja. Zbog neugodnog zadaha pri upotrebi bijelog luka, možete uzeti kapsule u kojima je luku oduzet miris. Preporuka je započeti s bijelim lukom već kod poznatog osjećaja peckanja koji prethodi izbijanju herpesa. Potrebno je uzeti odmah 12 kapsula, i potom nastaviti po 3 kapsule svaka 4 sata tokom slijedeća tri dana. Ženama koje već dugo imaju herpes, a planiraju trudnoću ili su već trudne, savjetuje se uzimanje 2 kapsule bijelog luka na dan, a doza se može povisiti do 6 - 8 kapsula na dan, ukoliko je trudnica izložena pojačanom stresu.

Neke žene uspješno zaustavljaju izbijanje herpesa povećavajući unos aminokiseline lizin, uz istovremeno smanjenje unosa aminokiseline arginin u prehrani. Lizin se uzima u dozi od 400 - 500 mg 2 - 4 puta na dan, a namirnice bogate lizinom su krompir, pivski kvasac, riba, mahunarke i jaja.

Namirnice bogate argininom koje bi trebalo izbjegavati su čokolada, kikiriki, buter od kikirikija, luk i orašasti plodovi.