

OPAR
věčný
NEPŘÍTEL

*Jak to,
že někdo ho za život má jen
párkrát a někoho provází
téměř stále?*

*Lze se ho zbavit
jednou provždy?*

Bolavé puchýřky kolem úst zná

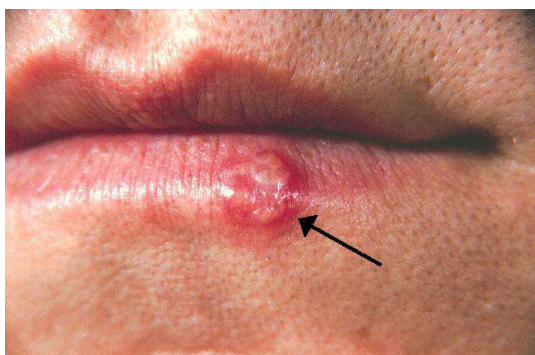
bohužel asi většina z nás.

Pásový opar také již není neznámý pojem.

Co je způsobuje a je možné s nimi zatočit napořád?

*Dozvíte se i **JAK NA TO***

Prosté opary, jak se říká puchýřkům naplněným čirou tekutinou, se nejčastěji objevují a rtech nebo v jejich těsné blízkosti. Vznikají poté, co se do našeho těla dostane virus zvaný herpes simplex přenášený vzduchem a přímým kontaktem s nakaženou osobou. Virus postihuje převážně kůži a sliznice a je zákeřný zvláště tím, že po prvotní nákaze zůstává v těle a dál čeká na svoji příležitost. Tou může být ledasco, ale mezi nejčastější spouštěcí mechanismy patří například oslabená imunita anebo stres.



PROČ PRÁVĚ JÁ?

Ačkoli podle lékařských statistik na opary opakovaně trpí každý 6 Čech, možná vás při prvotním typickém svědění rtu napadne otázka: Proč zase já? Někteří lidé se totiž s oparem setkávají opakovaně. Jakmile se virus herpes simplex dostane do našeho těla, může nakažení proběhnout skoro bezpříznakově, nebo se projeví naopak velmi silně s postižením sliznic dutiny ústní. Většina lidí potom navíc sama zůstává nosičem infekce. Ideální by proto bylo mít možnost zbavit se viru jednou

provždy. „To ovšem bohužel možné není. (jedno „ALE“ na konci) Vlastnosti viru herpes simplex jsou takové, že to imunita nezvládne. V nejlepším případě ho může držet pod pokličkou, optimálně celý život,“ vysvětluje praktický lékař MUDr. Vladimír Kraus. To, jestli ho pod pokličkou skutečně udržíte, potom záleží na různých tzv. provokačních faktorech: „Výsev oparů může vyvolat únava, mezi časté spouštěče patří například stres, menstruace, hladovění, oslnění, pobyt ve vysoké nadmořské výšce a také probíhající onemocnění, ať lehčí nemoci z nachlazení, nebo závažnější nádorová onemocnění,“ objasňuje praktický lékař.

DOMÁCÍ LÉČBA VS. LÉKAŘ

V případě, že se opar objeví kolem rtu, jedná se o nezávažný projev infekce a většinou stačí zaběhnout do první lékárny, kde seženete volně prodejné léky. „Opary se léčí celkovým klidovým režimem, úpravou životosprávy, případně mírnými zklidňujícími prostředky a potíráním lehkou šetrnou dezinfekcí. Neuškodí krátkodobý vyšší přísun vitamínů B a C. V případě, že má onemocnění těžší průběh, rozhodně kontaktujte svého praktického lékaře nebo dermatologa,“ doporučuje MUDr. Vladimír Kraus s tím, že virus bohužel může napadnout jakýkoli kožní či slizniční povrch, včetně oční rohovky nebo genitálu, a to je pak opatrnost a návštěva lékaře namístě. Stejně tak, pokud se projeví na větších plochách, napadne-li osoby s oslabenou imunitou, protože potom může poškodit vnitřní orgány, anebo se projevuje častěji, třeba až 3x do měsíce, a je provázen dlouhodobou únavou.



ZAMEZIT VZNIKU

nových OPARŮ může

ZMĚNA ŽIVOTOSPRÁVY

LZE JIM I PŘEDCHÁZET

Přestože je léčba prostých oparů s nekomplikovaným průběhem jednoduchá, je samozřejmě ideální zahájit ji co nejdříve. A ještě lepší zprávou je, že správnou úpravou životního stylu můžeme docílit i toho, že se s nimi prakticky již nesetkáme. „Především úpravou životosprávy. U komplikovaných případů doporučuji konzultaci s praktickým lékařem, který dobře zná vaši anamnézu a zdravotní stav, případně dermatologem nebo imunologem (jsou-li otevřen i přírodním cestám k uzdravení, tím lépe). Je možné užívat přípravky na podporu imunity s vysokým obsahem antioxidantů, které jsou dlouhými staletími osvědčené.“ Dále je potřeba vyhnout se zbytečnému stresu, nadměrnému slunění, nepropichovat a nemačkat puchýřky, dbát na zvýšenou hygienu a používat jenom vlastní hygienické pomůcky, dávat pozor při líčení či holení, nestrhávat stroupek. Omezit vznik oparů můžete také tím, že přestanete kouřit, budete dostatečně spát, hýbat se nebo otužovat.



PÁSOVÝ OPAR – NEJVĚTŠÍ STRAŠÁK

Opary nás bohužel netrápí jen na rtech. Na našem těle se může objevit i tzv. opar *pásový*. Ten ale s tím na rtech má jenom málo společného – jeho původcem je totiž pouze *příbuzný vir*. Tentýž způsobuje také plané neštovice, po jejichž prodělání se *usazuje* v organismu a při snížené imunitě *napadá libovolný nerv*. Projevovat se může bolestí kůže, bolestí hlavy, zvýšenou teplotou, svalovou slabostí, celkovou únavou a výsevem puchýřků shromážděných do pásu kdekoliv na těle, nejčastěji na trupu. Jeho průběh může být lehký a rychle odeznít, ale může být také zdraví nebezpečný. Léčí se lokálními pudry či třezalkou, v horším případě se vnitřně podávají příslušné léky – antivirotika, antibiotika či analgetika. Ve většině případů se ovšem stejně jako u neštovic projeví naštěstí pouze jednou v životě.



JAKÁ HROZÍ NEBEZPEČÍ?

- ◆ Neléčené opary, které se objevují v blízkosti oka, mohou způsobit poškození zraku nebo přímo oslepnutí
- ◆ Jakmile se vám objeví puchýřek, jste vysoce infekční, protože obsahuje aktivní virus, a proto je potřeba vyhnout se přímému kontaktu s druhými lidmi (rozhodně nepropichovat!)
- ◆ **Těžký průběh může poškodit vnitřní orgány, způsobit zánět mozkových blan a mozku!**

Jak tedy na to?

CO JÍST A NEJÍST?

Důležitý je poměr dvou aminokyselin v našem organismu – argininu a lysinu.

- ◆ **Arginin** napomáhá vzniku oparů, proto se vyhněte konzumaci ořechů, čokoády, želatiny, těstovin, pšenice, ovsa, ječmene, kukuřice. ■
- ◆ **Lysin** naopak vznik oparu potlačuje a najdete ho v mléku a mléčných výrobcích, sójových bobech a mase. +
- ◆ Kromě toho odborníci doporučují k zabránění vzniku oparů konzumovat hlívu ústřichovou, mořské řasy, ryby, pivovarské kvasnice, česnek, cibuli, čerstvou zeleninu a ovoce, zelený čaj, třezalku a ženšen.
- ◆ Koloidní stříbro používat denně: zevně potírat postižená místa a vnitřně 1 polévkovou lžící - **vnitřní užití konzultujte se svým lékařem** - po dobu cca 4 měsíců, (vnitřně jsme, já i má matka Slávka (kurzisté ji znají jako "Epamovou babičku"), obě vyzkoušely vnitřně s pozitivním efektem).

CO NA NĚ ZABÍRÁ?

Z výrobků firmy EPAM:

- ◆ **Epam 8 s mumiem** 4 x denně 9 kapek } 3 lahvičky (á 50 ml), možno použít i aplikaci sprejem na postižená místa na kůži (NE do/kolem očí!)
- ◆ **Epam 1000 – nervový** 4 x denně 7 kapek } 5 lahviček (á 50 ml)
- ◆ **Tobolky ženšen** 1 x denně 2 tbl. 1 bal. (á 100 tbl.)
- ◆ **Tinktura Echinacea** 1 x Denně 1 – 2 tbl. 1 bal. (á 100 tbl.)
- ◆ Tinktury Propolis a Šalvěj možno přidávat do čaje i používat k mazání zevně
- ◆ **Silice - esenciální olej Tea tree** přidat do konopného oleje k zevnímu mazání
- ◆ **Tinkтуру Vlačstovičník** pouze zevně k potírání!



Z dalších preparátů:

- ◆ **Peruánský antivirový elixír** – velmi účinný a potřebný pro léčbu oparů – zpočátku se užívá 5 x denně 2 tbl., po zmírnění příznaků avšak nejméně po 5 dnech dostačujě 3 x denně 2 tl. **DLOUHODOBĚ** a ještě alespoň 5 dní po vymizení příznaků (k dostání též na našich stránkách).
- ◆ **Třezalka** – v podobě tablet: 3 x denně 2 tbl.
- ◆ Bylina **Lýkovec** v homeopatiu **Mezereum** – pomůže v počáteční – akutní fázi oparu.
- ◆ Homeopatikum **Sulfor** č. 9
- ◆ **Koloidní stříbro**



Další prostředky:

- ◆ Kosmetika: konopné oleje či balzámy na rty např. **Lipsticann**, popř jiné se zvýšeným obsahem **Lysinu** a dlejší kosmetika s obsahem tea tree oleje, heřmánku, propolisu, šalvěje.
- ◆ Léčebné pomůcky: volně prodejné prostředky v podobě mastiček, gelů a speciálních sér, jako např. **Herpesin**, **Zavirax** a **Herpatch sérum**, a také náplasti, které mají nejen léčivý účinek, ale také schopnost opar zakrýt, třeba **Compeed** či **Cosmos**.
- ◆ **Biostimulační laser**: má protizánětlivé a analgetické účinky, zkrátí dobu hojení, zvýší tvorbu enzymů, stimuluje kolagen, posiluje imunitní systém a má další pozitivní účinky.
- ◆ Babské rady: přikládání teplých nebo studených obkladů z černého čaje či meduňky, nanášení zubní pasty (při postižení rtů), časté vysoušení oparu tamponkem namočeným v lihu – lépe v koncentrované **ústní vodě Herbadent** – **NEŘEDĚNÉ!**

Osobními zkušenostmi jsme si ověřily, že kombinace zmíněných prostředků **Epam** a **Peruánského elixíru** je natolik účinná a **BEZ** vedlejších **NEŽÁDOUCÍCH účinků**, že jsme nemusely sáhnout po medikamentech syntetických.

Zdorje:

text: článek z časopisu DIETA – autorka Jana Šimoňáková
+ doplnění Miroslava Pohunková a Markéta Čechová
obrázky: internet