21 Οκτωβρίου 2013

Πώς να ξεφορτωθείτε εύκολα τον επιχείλιο



Ο επιχείλιος έρπης οφείλεται σε ιό και όταν κάνει την εμφάνισή του μία φορά, ακόμη και αν αντιμετωπιστεί πρόσκαιρα, δεν «εκριζώνεται» ποτέ τελείως από τον οργανισμό.

Πολλοί είναι οι παράγοντες που συμβάλλουν στην εκ νέου εκδήλωσή του. Τέτοιοι είναι το στρες, η έκθεση σε υπεριώδη ακτινοβολία, όπως επίσης και η πτώση της άμυνας του οργανισμού.

Ποιες τροφές να αποφύγετε

Όταν εκδηλωθεί, προκειμένου να τον αντιμετωπίσετε γρήγορα, καλό θα είναι να αποφύγετε τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε αργινίνη. Πρόκειται για ένα αμινοξύ, που επί της ουσίας παρέχει την «τροφή» για την επιβίωση του έρπητα.

Τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε αργινίνη είναι ο καφές, η σοκολάτα, οι ξηροί καρποί, η βρώμη, οι σταφίδες, το ψωμί ολικής αλέσεως, το καστανό ρύζι, η καρύδα και οι φακές.

Παράλληλα, φροντίστε να αποφύγετε τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε κιτρικό οξύ, όπως τα πορτοκάλια και το γκρέιπφρουτ, αλλά και αναψυκτικά.

Ποιες τροφές να προτιμήσετε

Καλό είναι, όταν ο έρπης κάνει την εμφάνισή του, να προτιμάτε τροφές πλούσιες σε λυσίνη. Η λυσίνη βοηθά στην καταπολέμηση του έρπητα και συμβάλλει στην πρόληψη της εξάπλωσής του.

Τέτοιες τροφές είναι το τυρί, το κοτόπουλο, τα αυγά, τα ψάρια, το γάλα, οι πατάτες, το βόειο κρέας, η μαγιά μπύρας, το γιαούρτι, τα λάχανα, το αβοκάντο, η παπάγια, το μάνγκο, τα βερίκοκα, τα μήλα, τα σύκα και τα παντζάρια.

Οι γιατροί συμβουλεύουν ότι, σε πολλές περιπτώσεις, για την αντιμετώπιση του έρπη απαιτείται αντιική θεραπεία.

Με την κατάλληλη αντιμετώπιση, περιορίζεται ο κίνδυνος εκ νέου εκδήλωσης, ενώ, αν ο έρπης εμφανιστεί ξανά, τα συμπτώματα θα είναι πολύ πιο ήπια.

Πηγή:onmed.gr