

Jak se zbavit oparů



Vysoce infekční nepřítel

Opar postihuje lidské jedince všech věkových kategorií a ras. Těžko tomu uvěřit, ale virus HSV 1, který je příčinou vzniku oparů na rtech, se **může uhnížit už v organismu novorozence**. Matka či jiný příbuzný, kteří mají opar, dají miminku polibek na pusinku a na celoživotní problém je zaděláno.

Prvotní infekce probíhá jako mírný zánět sliznice dutiny ústní nebo zcela bez příznaků. Virus však v tělíčku přežívá ve svazcích nervových vláken podél páteře nebo v mozku a léta čeká na svou příležitost.

Je dokázané, že se virus HSV 1 často aktivuje stresem (takže leknutí, které je stresující, může být také viníkem). Probouzí se **při oslabení imunitního systému vlivem infekce, při velké fyzické zátěži, nadměrném slunění, ale i při náhlé změně počasí, u žen často při menstruaci**

Ret začíná svědět, jakoby se napínat, brnět. Mnohdy již druhý den na rtu vyskáčou ony charakteristické puchýřky, které svědí, pálí a bolí. Za několik dní prasknou, může z nich vytékat hnis. Začnou vysychat a udělá se na nich strup. Do tohoto okamžiku je postižený člověk nejvíc infekční. Postižené místo se vyhojí za 10 - 14 dní.

A pozor! **Puchýře se sice nejčastěji vyskytují na rtech, ale občas se objeví i v okolí nosních dírek, bradě či na prstech**. Mohou se také objevit na dásních nebo na patře.

Opary jsou opravdu vysoce nakažlivé. Virus se může probudit nejen líbáním, ale také používáním stejného ručníku nebo nádobí s někým, kdo opar má, kontaminovanými předměty či prsty. K přenosu může dojít slinami, ale i slzami.

Také to nemusí skončit jen vřídky na rtech. **Komplikace oparu rtu zahrnují zápal plic, zánět oka nebo zánět jater.** Postižení oka může dále vést ke vzniku rohovkového vředu, a dokonce i oslepnutí. Nejtěžší případy končí zánětem mozkových blan či zánětem mozku. Naštěstí k tomu nedochází příliš často. Velmi nebezpečný je však tento virus pro pacienty po transplantaci.

Lze na opary vyzrát?

Samozřejmě je to možné. Pravdou je, že **někdo na opary trpí více, někdo méně, podle toho, jak silnou má jeho organizmus imunitu. Ten, koho trápí často, by se měl zamyslet nad svou životosprávou.** Nestáčí jen důsledně dodržovat přísná hygienická pravidla, pokud možno se vyhýbat velkému stresu a fyzické zátěži, dostatečně odpočívat a spát, ale také upravit jídelníček.

Některé pokrmy totiž obsahují **větší množství aminokyseliny argininu**, který je sice velmi důležitý jako přenašeč dusíku v lidském těle, ale také **napomáhá vzniku oparů**. Arginin obsahují ořechy a čokoláda, obiloviny a pokrmy z nich, želatina, kapusta.

Druhá aminokyselina, která je v tomto případě ve hře, se jmenuje **lyzin**. Ten **má naopak schopnost výsev oparu omezit**. Říká se mu dokonce hojivý zázrak, protože je zásadní pro růst a obnovu tkání, pro produkci hormonů, enzymů a protilátek. **Lyzin obsahují mléko a mléčné výrobky, maso a sójové boby, česnek a cibule, čerstvé ovoce a zelenina, zelený čaj, třezalka.**

Na paměti mějme také to, že **puchýřky nikdy nemačkáme ani nepropichujeme, stroupek nenamáčíme neolizujeme a nestrháváme!**

Léky na opar

Jakmile cítíme, že na nás opar útočí, je nejlepší **okamžitě postižené místo natřít protivirovým gelem nebo mastí**. Další možností jsou **antivirotika v tabletách**, vhodná především pro lidi dlouhodobě a opakovaně trpící opary rtu. Podávají se především u pacientů s komplikovaným průběhem, s defekty imunitního systému nebo jako prevence možného vzplanutí infekce.

Na trhu jsou **také náplasti s léčivými látkami**, které ulevují od bolesti, zmírňují tvorbu puchýřků, omezují tvorbu strupu, urychlují hojení a mají i krycí efekt, takže brání šíření infekce na další osoby. **V náplastech je zinek a výtažek z hlívy ústříčné, červených řas.** Na místě vydrží až 12 hodin a lze na ně nanést make-up nebo rtěnku.

Dobрым bojovníkem je osvědčený čajovníkový olej, známější pod anglickým názvem tea tree oil. Olej se kápne na vatovou tyčinku a opar se jemně potírá. Na puchýřky se dá přímo aplikovat i olej obsahující vitamin E.

Při hojení oparu pomáhají **také přípravky se zinkem**. Po generace je oblíbená **zinková mast, která zklidňuje, chladí a kryje plně propuklé opary**. Další oblíbené přírodní látky, které pomáhají při hojení oparu, jsou **výtažky z tzv. technického konopí a z propolisu**, které se v některých mastech nacházejí

společně.

Jako prevenci je vhodné užívat vitamín B12. Při samotném výskytu oparu je dobré přísun tohoto vitamínu ještě zvýšit. **Tělo bychom měli také dostatečně zásobovat vitamínem C a zinkem.** Posilují imunitní systém a působí antivirově. Vhodné je **také užívat vitamín E**, který urychluje léčbu.

Jde to i jinak

Babských rad, jak se co nejrychleji zbavit oparu, je celá řada:

- **Česnek: Při prvních náznacích infekce rozmáčkněte česnek a natřete jím alespoň třikrát denně na několik minut postižené místo.** (Ne déle!) Poté omyjte vlažnou vodou a otřete tamponem, který ihned vyhodte. Pokud se vám podaří vyrazit s česnekem do boje ještě před vznikem puchýrků, dokonce tak prý dokážete zabránit jejich vzniku.
- Snazšímu hojení a menším pocitům bolesti **napomáhá med.** Tím si můžete natírat rty po celý den.
- K potlačení infekce, snížení bolesti a zrychlení hojení **napomáhá aplikovat na postižené místo použité, mírně teplé a stále ještě vlhké sáčky ze zeleného čaje.**
- Někdo má dobré zkušenosti s peroxidem vodíku, jiný s oreganovým olejem, další s meduňkovým odvarem (vně i vnitřně), zubní pastou či aloe vera.