

---

# Herpes labiale: come riconoscerlo e prevenirlo

**Autore:** Elena D'Angelo

**Fonte:** Città Nuova

**L'Herpes labiale è una fastidiosa patologia causata dal virus Herpes simplex. Non esiste una cura definitiva, ma numerosi rimedi naturali per prevenirne la comparsa e alleviarne i sintomi**

L'**herpes labiale** (*herpes labialis*) è una malattia infettiva che si manifesta generalmente sulle labbra. Questo particolare tipo di herpes è causato da un ceppo virale chiamato herpes simplex che può interessare, talvolta, anche guance e palato. L'infezione si manifesta a seguito di forti **stress** fisici o mentali. In questi periodi si è maggiormente esposti non solo all'herpes labiale, ma anche a molte altre malattie come la febbre o al raffreddore. Lo stress va infatti ad indebolire le difese immunitarie dell'organismo. Altre possibili cause della comparsa dell'herpes labiale sono: contatto con persone infette, febbre, influenza o raffreddore, sbalzi ormonali, esposizione eccessiva al sole o a temperature estreme.

I **sintomi** della malattia sono legati alla comparsa di fastidiose e dolorose vescichette (da non confondere con le afte, piccole bollicine non contagiose che possono comparire nella bocca o sulla lingua a causa di altre problematiche come intolleranze alimentari) che attraversano quattro fasi di sviluppo: arrossamento, bruciore e pizzicore (il riconoscimento precoce di questi sintomi consente al soggetto di intervenire precocemente limitando l'eruzione attraverso l'applicazione di apposite pomate a base di zinco e/o eparina); comparsa delle vescicole; comparsa delle lesioni (fase acuta del contagio); comparsa delle crosticine (l'avvio del processo di guarigione).

Una volta contratto il **virus**, questo rimane in forma latente nell'organismo ed è possibile che si ripresenti in futuro, per questo motivo non esiste alcun medicinale in grado di curare definitivamente l'herpes. La miglior cura contro questo fastidiosissimo e antiestetico virus risiede nel nostro sistema immunitario: mantenendolo efficiente ed attivo con una sana alimentazione e un po' di moto si è infatti molto meno suscettibili all'infezione. Lo **sport** è una potente medicina contro lo stress, aiuta a rilassarsi e potenzia le difese del nostro organismo. Praticando regolarmente 30-40 minuti di attività fisica almeno tre volte alla settimana, avremo molte più armi a disposizione per combattere gli herpes virus.

Anche l'**alimentazione**, se ben calibrata, ci rende meno aggredibili dalla malattia. In particolare l'alimentazione deve assolutamente soddisfare il fabbisogno di vitamina C, magnesio e ferro. Alimenti particolarmente indicati per migliorare l'efficienza del sistema immunitario sono gli agrumi, le alghe, l'echinacea ed i prodotti dell'alveare: miele, pappa reale e propoli. Un rimedio piuttosto antico, ma senz'altro efficace nel favorire la risoluzione dei sintomi, consiste proprio nell'applicazione di una goccia di tintura di propoli sulla parte malata prima di coricarsi. Un altro aminoacido l'arginina è stato invece messo in relazione con gli episodi di riattivazione dell'herpes virus. Questo aminoacido è

---

contenuto soprattutto nella frutta secca, nel cioccolato, in alcuni tipi di vino rosso e negli integratori proteici per sportivi.