**Lepiej wzmocnić odporność zamiast leczyć opryszczkę**

**Szacuje się, że w Polsce prawie 80% ludzi zakażonych jest wirusem HSV1, wywołującym przede wszystkim opryszczkę wargową, a 15% jest nosicielem wirusa HSV2, który objawia się opryszczką narządów płciowych. Badania wykazały jednak, że ryzyko wystąpienia objawów opryszczki znacznie się zmniejsza po zastosowaniu ekstraktu ze spiruliny.**

Opryszczka nie wydaje się groźna i o ile przebiega łagodnie, bywa ignorowana nawet przez chorych. Ale nie zawsze opryszczka ogranicza się do bolesnego bądź swędzącego wykwitu w okolicy ust. Mogą towarzyszyć jej inne objawy, m.in. obrzęk węzłów chłonnych, ból dziąseł i ogólne poczucie osłabienia. Opryszczka to bowiem tylko jeden z objawów choroby wywoływanej przez wirus HSV.

**Opryszczka może prowadzić do powikłań**

Nosicielami wirusa HSV jest zdecydowana większość populacji – zarówno w Polsce, w Europie, jak i w Stanach Zjednoczonych, ale warto wiedzieć, że wirus nie u każdego wywołuje opryszczkę. U osób, które doświadczają nieprzyjemnych wykwitów na skórze, epizody takie występuję najczęściej od 2 do 4 razy w roku. Zazwyczaj uważane są one za objawy nieprzyjemne, nieco uciążliwe, ale niezbyt groźne.

Niestety, w skrajnej sytuacji wirus może doprowadzić do zapalenia rogówki oka, a nawet do zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych. Do zakażenia oka może dojść szczególnie w sytuacji, gdy chora osoba rozdrapie pęcherzyk z płynem surowiczym (np. z powodu swędzenia), a potem tymi samymi palcami przetrze oczy. Poza tym opryszczka (zarówno wargowa, jak i płciowa) jest chorobą zakaźną, więc można nią zarazić innych. Szczególnie łatwo o to podczas stosunków seksualnych, ale zagrożone chorobą są także dzieci – wystarczy, że rodzic z opryszczką obliże smoczek lub łyżeczkę dziecka.

Wśród wielu informacji dostępnych na temat opryszczki oraz wirusa HSV, łatwo przegapić pewien istotny fakt – otóż pomimo, że będąc nosicielem wirusa, ma się go do końca życia, to jednak uaktywnia on się tylko w pewnych sytuacjach. Wystąpieniu wykwitów na skórze (czy to w okolicach ust, czy to w miejscach intymnych) w szczególności sprzyja ogólne osłabienie organizmu oraz stres. Na rozwój opryszczki wpływ mają także silne promienie słoneczne (np. podczas opalania się latem) oraz gorączka.

Jednak fakt, że istnieje związek pomiędzy osłabioną barierą immunologiczną organizmu a opryszczką, spowodował, że naukowcy zaczęli szukać środków wspomagających odporność, aby zmniejszyć lub zatrzymać epizody opryszczki.

**Silny organizm bez opryszczki**

Czy jeśli wzmocnimy odporność organizmu, opryszczka nie będzie występowała lub będzie pojawiała się rzadziej? To bardzo prawdopodobne!

- Dr Lars Lindmark oceniał przydatność przyjmowania preparatu zawierającego ekstrakt spiruliny przez osoby cierpiące na uporczywą, nawrotową opryszczkę, pojawiającą się nawet kilkanaście razy w ciągu roku. Stosowanie preparatu znacząco zmniejszyło częstotliwość występowania incydentów opryszczki wargowej, a w przypadkach, gdy opryszczka jednak wystąpiła, stosowanie ekstraktu spiruliny łagodziło i skracało jej przebieg – mówi dr med. Andrzej Lasota, prezes firmy Phytomedica. - Ekstrakt spiruliny był dobrze tolerowany przez wszystkich badanych. W trakcie obserwacji nie stwierdzono wystąpienia objawów ubocznych, ani działań niepożądanych – podkreśla.

Spirulina, to immunoaktywny ekstrakt z alg gatunku Arthrospira Platensis. Mikroalgi są cenione m.in. ze względu na swoje właściwości pobudzające i modulujące układ odporności. Istniało więc duże prawdopodobieństwo, że ich stosowanie pomoże także osobom z uporczywą opryszczką.

W badaniu przeprowadzonym pod kierunkiem szwedzkiego naukowca, dra Larsa Lindmarka, uczestniczyło 148 osób, z których 84 osoby (22 mężczyzn i 62 kobiety) otrzymały aktywny preparat zawierający ekstrakt spiruliny oraz 64 osoby (18 mężczyzn i 46 kobiet), które otrzymały placebo. Do badania zostały zaproszone wyłącznie takie osoby, które w ciągu ostatnich 12 miesięcy doświadczyły co najmniej 6 epizodów opryszczki.

Grupa, która otrzymała Immulinę – suplement diety zawierający ekstrakt spiruliny, miała w okresie badania średnio o 40% mniej incydentów opryszczki w porównaniu z grupą placebo! U 34 osób otrzymujących Immulinę objawy opryszczki w ogóle nie wystąpiły w okresie badania. Wśród osób, które przyjmowały placebo, objawów nie miały tylko 3 osoby (5%). Co jednak wydaje się szczególnie istotne, w ciągu ostatnich 12 tygodni badania, nawrotu opryszczki nie stwierdzono już u 51 (61%) spośród osób przyjmujących ekstrakt spiruliny.

Wnioski z badania okazały się jednoznaczne – stosowanie preparatu zawierającego ekstrakt spiruliny znacząco zmniejsza częstotliwość występowania incydentów opryszczki wargowej (HSV1). A jeśli, pomimo stosowania spiruliny, epizod opryszczki wystąpi, jej przebieg będzie najczęściej łagodniejszy i krótszy. Choć badanie dotyczyło wirusa wywołującego głównie opryszczkę wargową, obserwacje lekarzy potwierdzają podobne działanie w odniesieniu do opryszczki narządów płciowych (HSV2).

**Leki antywirusowe łagodzą objawy**

Warto dodać, że gdy opryszczka już wystąpi, lekarze przepisują pacjentom leki przeciwwirusowe (acyklowir, walacyklowir). Zmniejszają one nasilenie objawów, ale nie eliminują wirusa utajonego. Leki przeciwwirusowe nie zmniejszają też ryzyka zakażenia innych osób, ani częstości i ciężkości nawrotów po zaprzestaniu leczenia.

W związku z tym, w sytuacji, gdy chcemy zmniejszyć częstotliwość epizodów opryszczki, wtedy należy przede wszystkim szukać sposobów na wzmocnienie odporności organizmu. Pomóc w tym może dieta bogata w warzywa i owoce, niektóre suplementy diety oraz regularna aktywność fizyczna. Warto także unikać długotrwałego stresu. Tylko tak można sprawić, że bolesne wykwity będą pojawiały się rzadziej lub nawet całkowicie ustąpią.

Źródło: [Phytomedica](http://phytomedica.pl/)