



Testo di **Rossella Briganti**

Al mio matrimonio c'era anche ...L'HERPES

Già, perché il virus che colpisce milioni di donne con la classica "febbre" sulle labbra ha l'abitudine di approfittare delle emozioni più forti per farsi vivo. Per fortuna, oggi le cure sono cambiate. E sono diventate più incisive, grazie a un mix di ossigeno e ozono che mette il virus ko. Ecco come

“ Ambra, 32 anni, architetto Il giorno più bello, ma senza baci sulla bocca

Avete presente lo stress prematrimoniale? Pratiche da sbrigare, sopralluoghi nei ristoranti, lista-nozze da compilare, abiti da scegliere, inviti da mandare... Così, sono arrivata alla vigilia del fatidico "sì", stanchissima. Come se non bastasse, il giorno prima delle nozze mi è spuntata un'orrenda "febbre" al labbro superiore, lo scotto da pagare per essermi strapazzata troppo. Ho cercato di mascherarla col trucco, ma il dramma era sul fronte-foto. Nonostante le rassicurazioni di mio marito ("stai tranquilla, non si vede") io mi sentivo tutti gli occhi e i riflettori puntati addosso, su quelle vescicole venute a guastare il giorno più

bello. Senza contare che non potevo neanche baciare il mio novello sposo! Non era la prima volta che soffrivo di herpes. Anzi, lo scorso anno avevo collezionato ben quattro episodi, tutti a seguito di periodi stressanti. Così, dal giorno del mio matrimonio, ho giurato di dire addio per sempre a quelle odiose "bollicine". Ho iniziato a documentarmi e ho scoperto che c'è una valida alternativa ai soliti farmaci. Ovvero le iniezioni di ossigeno e ozono, due gas che indeboliscono il virus e allontanano le ricadute. Ho terminato la cura nove mesi fa e da allora non ho più avuto la "febbre". Se mi tornasse una sola volta all'anno, sarebbe già un successone!

UNA STORIA
VERA

Un supervirus, dispettoso e resistentissimo. Si annida nei gangli nervosi della pelle e delle mucose, dove resta acquartato per giorni, mesi o anni, per poi riesplodere a fior di labbra appena si profila un periodo di forte stress. Il suo nome? *Virus Herpes Simplex di tipo 1*, responsabile della famigerata "febbre" sulle labbra che dà del filo da torcere all'80 per cento delle donne. Contratto per la prima volta nell'in-

fanzia o nell'adolescenza, in seguito agli sbaciucchiamenti di mamme, zie o fidanzatini, può rimanere silente per lunghi periodi e risvegliarsi, con brucianti vescicole singole o a grappolo, nel momento in cui si abbassa la guardia. Vescicole che a volte colpiscono entrambe le labbra o che si spingono fino alla columella, la "fossetta" sotto il naso. Gli eventi scatenanti sono vari: una malattia, un periodo di lavoro o di studio intenso, un disagio emotivo (come un trasloco o una

separazione), la carenza di sonno ma anche stress fisici "locali" quali l'esposizione al sole e alle lampade Uv, la ceretta a strappo per i baffetti o le punturine di filler per rimpolpare le labbra. Tutte situazioni che abbassano le difese immunitarie o che, provocando alle mucose dei microtraumatismi, hanno buon gioco a risvegliare il nemico.

Bollicine: a volte ritornano

Il virus, insomma, non muore mai ed è pronto a deturpare le labbra,



L'herpes labiale ricompare puntualmente nei momenti di grande stress fisico e mentale, che abbassano le difese immunitarie.

GLI ANTIVIRALI: ISTRUZIONI PER L'USO

● Chi non conosce la crema che viene applicata sulla labbra per abbreviare l'iter della "febbre"? «La più gettonata è a base di *aciclovir*, un antivirale specifico contro la famiglia degli Herpes», spiega il dottor Fabrizio Pregliasco, ricercatore del dipartimento di microbiologia e virologia dell'università di Milano. «Va applicata al primo pizzicorio, cinque volte al dì per cinque giorni».

● **A seconda della gravità** dell'eruzione, il medico può supportare la crema con una terapia per bocca, sempre a base di *aciclovir*. Le compresse vanno da 200 a 500 mg al giorno e in genere si prescrivono quelle da 500 mg, tre volte al giorno, per quattro giorni. Oltre all'*aciclovir*, esistono oggi altri farmaci antivirali, meno noti e della stessa efficacia, che vanno somministrati secondo lo schema indicato dal medico. I più diffusi sono il *famciclovir*, e il *valaciclovir*, venduti sempre dietro ricetta.

● **E per chi soffre di recidive?** «Buoni risultati vengono dalla somministrazione di antivirali per sei mesi di fila», risponde Pregliasco. «In questo modo non si eradica il virus, ma si indebolisce la carica, diradando gli episodi. La risposta è però individuale. Nel 60 per cento delle donne lo spettro dell'Herpes viene allontanato per anni, nel 40 per cento invece si ripresenta appena si sospende la cura». Effetti collaterali? Pochi e rari.

col suo côté di vescicole e crosticine, appena ci si stressa un po'. «Vi sono donne in cui le recidive sono all'ordine del giorno, con episodi di "febbre" ravvicinati che si ripetono anche sei, sette volte all'anno», spiega la dottoressa Adele Sparavigna, dermatologa. «Tutt'altro che rara è anche una forma di herpes labiale, detta *catameniana*, perché si ripresenta tutti i mesi, prima del ciclo. È infatti legata a doppio filo sia alla sindrome premenstruale sia alla presenza di squi-

libri ormonali. In questo caso, però, diventa un problema di competenza del ginecologo, che indagherà sul versante ormoni».

Previene con le cure dolci

Ambra, la protagonista della nostra storia, è riuscita a sbarazzarsi dell'herpes, che la tormentava cinque-sei volte all'anno, con l'ossigeno-ozonoterapia. Una cura efficace ma impegnativa, ideale per chi soffre di recidive. Chi ha qualche episodio annuale, invece, può

provare sia con gli antivirali (leggi il riquadro qui sopra) sia con le cure dolci. «Occorre premettere che le terapie naturali in questo caso danno ottimi risultati», afferma il dottor Giorgio Russo, specialista in dermatologia, esperto in omeopatia e fitoterapia. «Per alleviare il bruciore delle vescicole e favorire la loro essiccazione, è bene fare più volte al giorno delle toccature con la tintura madre di *sempervivum tectorum* (nome comune: *semprevivo*), pianta perenne delle regioni

Segue >

È SUCCESSO A ME

alpine le cui foglie vantano una spiccata azione antivirale e antinfiammatoria. Come sintomatico, specifico per il dolore pungente dell'herpes labiale, consiglio di prendere un rimedio omeopatico: *Apis mellifica 5Cb*, tre granuli ogni due-tre ore fino alla scomparsa del bruciore e del gonfiore».

L'ideale è associare alle terapie locali un fitoterapico per bocca che, potenziando l'attività dei *linfociti T* (le "sentinelle di difesa" impegnate a combattere il virus), dimezza il decorso dell'infezione che in genere dura una decina di giorni. «Molto efficace è l'*Uncaria tomentosa*, pianta della foresta amazzonica che, grazie al pool di *alcaloidi* e di *glicosidi*, svolge una triplice azione: antivirale, antinfiammatoria e antidolorifica», prosegue il dottor Russo.

La terapia d'attacco prevede che venga assunta sotto forma di estratto secco titolato, in capsule o compresse: sei al giorno da 250 mg (due al mattino, due a pranzo e due a cena) o, nelle forme più acute, due al giorno da 500 mg per sei giorni. In caso di herpes recidivante, tipico di chi presenta più episodi all'anno, è anche possibile seguire una terapia preventiva: 500 mg di *uncaria tomentosa*, tutti i giorni per quattro mesi. Efficace immunostimolante, questa pianta è ben tollerata e priva di effetti collaterali ».

A tutto gas contro il virus

Chi vive la "febbre" come un tormentone ricorrente dovrebbe considerare l'idea di avvicinarsi, come ha fatto la protagonista della nostra storia, all'ossigeno-ozonoterapia. Una cura poco conosciuta in Italia ma convalidata da decine di studi pubblicati sulle più autorevoli riviste scientifiche e che in alcuni ospedali stranieri (come in Germania, dove è nata, in Austria o a Cuba) viene adottata come terapia d'elezione per combattere l'inossidabile famiglia dei virus herpetici. Come funziona l'ossigeno-ozonoterapia? E in che modo si somministra? «L'ozono è un po-

Getty



Il bacio appassionato è uno dei veicoli classici di trasmissione dell'herpes. Non ci credi? Leggi il box qui sotto.

LE MANOVRE ANTICONTAGIO

1 DIRE, FARE, BACIARE...

Vietato baciare? «Sì, se tu o il tuo compagno avete l'herpes in fase attiva. Il *Virus Herpes Simplex di tipo 1* è infatti molto infettivo e si trasmette "labbra a labbra"», spiega il dottor Pregliasco.

3 MAI BERE DA UN ALTRO BICCHIERE!

Si può prendere il virus dal bicchiere di una persona? «Sì», risponde Pregliasco. «Si tratta però di un rischio remoto, perché il virus sopravvive per pochi istanti fuori dal suo habitat abituale».

2 ALLA LARGA PER DIECI GIORNI!

Quando si forma la crosticina, teoricamente non si è più infettivi, ma c'è sempre il rischio di una seconda eruzione. Non è raro, infatti, che compaiano, in seconda battuta, nuove vescicole nella zona circostante o sul labbro inferiore. Nel dubbio, meglio astenersi da troppe effusioni.

LASER: NE VALE LA PENA?

Per dimezzare i tempi di guarigione certi medici consigliano quattro-cinque sedute consecutive della cosiddetta *Lilt* (*low intensity laser therapy*). La biostimolazione si effettua irradiando la zona lesa con la luce laser a bassissima intensità, al fine di ridurre l'infiammazione e di stimolare la rigenerazione tissutale. Il difetto? È un po' cara (50 euro a seduta) e non previene affatto le ricadute.

Segue >

**VACCINO
POCO EFFICACE**

Se la febbre al labbro ha una cadenza da incubo (quasi ogni mese!) un'alternativa all'ossigeno-ozonoterapia è farsi prescrivere dal medico il vaccino venduto in farmacia (40 euro). Prevede ben dieci iniezioni, da farsi fare secondo uno schema ben preciso della durata di un anno. «Il successo però non è alto perché si limita a ridurre gli episodi del trenta per cento», dice il dottor Pregliasco.

Se hai la "febbre", attenzione a gloss e rossetti! Alcuni coloranti, profumi e conservanti potrebbero risultare irritanti.

tre, potenzia la barriera degli anti-recettori virali». Risultato? La carica virale è ridotta e, nei casi più fortunati, si arriva alla disattivazione del virus. La percentuale di successo? «Secondo la mia casistica, nel 47 per cento dei casi la "febbre" al labbro non si ripresenta più, nel 34 per cento una sola volta all'anno e nel 19 per cento due volte all'anno», spiega il dottor Mario Franzini, presidente della società scientifica di ossigeno-ozonoterapia.

LE SEI REGOLE DA NON VIOLARE MAI


Cosa non fare

- 1) Non continuare a passare** la lingua sulle "feritine" perché l'umidificazione della parte ostacola quel processo di essiccazione che sta alla base della formazione della crosticina. Da evitare, nei primi giorni, anche sauna, bagno turco, piscina, lampade Uva ed esposizioni al sole.
- 2) Non "tormentare"** con le mani le vesciche e non cercare di staccare la crosticina per accelerare la guarigione (quando sarà ora, cadrà da sola). Le tue mani non sono sterili e così facendo rischi di provocare una sovrainfezione batterica: il liquido contenuto nelle vescicole da chiaro diventa giallo citrino, il bordo arrossato, gonfio e dolente. Tanto da richiedere il "pronto intervento" di pomate e polveri antibiotiche.
- 3) Non cercare di camuffare** la "febbre" al labbro con rossetti e fondotinta. Non solo il risultato è deludente, con un palese effetto-maschera, ma occorre ricordare che il make-up apporta nichel, profumi, coloranti e conservanti che possono ulteriormente irritare le lesioni.

Cosa fare

- 1) Tieni sempre in casa** una soluzione disinfettante a base di *acido borico*. In attesa di recarti in farmacia, per l'acquisto di specifici farmaci antivirali, puoi utilizzarla per tamponare la lesione con delle garzine sterili imbevute.
- 2) Quando cade la crosticina e** affiora la mucosa nuova, puoi usare dei prodotti che accelerano la riepitelizzazione dell'epidermide. I più validi sono a base di *acido ialuronico* (gel, crema o garze impregnate) o di *connettivina* (spray cutaneo, crema, gel o schiuma). Esiste anche una lozione liquida riparatrice a base di acqua termale e *sucralfato*, un silicato di origine naturale che stimola la rigenerazione cellulare.
- 4) Per mimetizzare le vescicole,** esistono dei "cerottini" rotondi, dal diametro di un centimetro e mezzo, color carne. Offrono il comfort di una pellicola trasparente che protegge e maschera le "bolle".

Il "lavaggio" del sangue

«Le modalità di somministrazione sono due», prosegue il dottor Franzini. «La prima è l'*autoemioinfusione* (detta anche *grande autoemo*) che consiste nel prelevare una sacca di 150 cm cubi di sangue, nell'aggiungerlo di una miscela di ossigeno e ozono e nel reinfonderlo al paziente per via endovenosa. Per il successo della terapia, occorre fare tre sedute ravvicinate, appena affiora la "febbre", e altre tre nei giorni successivi, a cadenza settimanale, con eventuali "richiami" bimestrali. L'*autoemioinfusione* non ha effetti collaterali e non presenta il rischio di embolia ma è controindicata in gravidanza e nelle donne affette da ipertiroidismo. In alternativa, si può praticare la *piccola autoemo* e restituire alla paziente il suo sangue ossigenato per via intramuscolare, con iniezioni nei glutei, prelevandone solo 10 cm cubi ("ammesse" anche le ipertiroidiee)». Il costo a seduta? Da 40 a 60 euro per le iniezioni, 80 per la grande autoemo. 

Consulenza della dottoressa Adele Sparavigna, dermatologa, direttore dell'Istituto di ricerche cliniche e bioingegneria *Derming* di Monza.