

KOORTSLIP EN GORDELROOS



KOORTSLIP EN GORDELROOS de remmende werking van lysine.

Herpesinfecties, zoals Herpes Simplex (koortslip en genitale herpes) en Herpes Zoster (gordelroos) kunnen ongemakkelijk, langdurig en pijnlijk zijn. Meer dan 80% van de bevolking is drager van een herpesvirus. Het virus blijft altijd in het zenuwstelsel aanwezig. Als de weerstand vermindert, zoals door stress, verkoudheid, koorts of zonnebrand, kan het virus geactiveerd worden en worden de kenmerkende blaasjes op de huid zichtbaar. Ook gordelroos kan gemakkelijker uitbreken tijdens perioden van stress en spanningen. Als de blaasjes niet meer zichtbaar zijn, is het virus niet meer actief.

Onderzoek heeft aangetoond dat het aminozuur **lysine** een remmende werking heeft op de groei van de virussen. Herpesvirussen gebruiken het aminozuur arginine als voedingsbodempom zich te vermenigvuldigen. Een voeding die dus rijk is aan lysine en arm aan arginine, gecombineerd met een lysinesupplement, kan zowel het ontstaan van herpesinfecties voorkomen, als, in acute gevallen, de groei van de virussen remmen.

Voedingsmaatregelen

Voedingsmiddelen die veel arginine bevatten en vermeden moeten worden, zijn: noten en zaden, pinda's, gelatine, chocolade, carob, uien en champignons.

De meeste granen hebben een (licht) arginineoverschot. Voedingsmiddelen die meer lysine bevatten zijn vlees, melk, kaas, vis, gierst en avocado. Vegetariërs hebben in principe een groter risico op een lysine tekort.

Lysine

Preventief innemen van extra lysine door mensen die gevoelig zijn voor herpesinfecties, werkt al bij een dosis van 1.000 mg per dag. In acute

gevallen is een dosis van 2.000 mg tot 4.000 mg aan te bevelen. Onderzoeken hebben aangetoond dat langdurig innemen van 8.000 mg per dag veilig is.

Mensen die extra arginine innemen, zoals sporters, wordt geadviseerd ook lysine in te nemen, om de gevoeligheid voor herpesinfecties te verminderen. De meest effectieve vorm van lysine in supplementvorm is de vrije vorm: L-lysine. L-lysine is werkzaam zolang de blaasjes zichtbaar zijn.

Immuunstimulerend kruid als extra ondersteuning

Wetenschappelijk onderzoek met het kruid **cat's claw** (katteklaau, *Uncaria tomentosa*) bij herpespatiënten gaf opmerkelijk positieve resultaten. Cat's claw verbetert de weerstand tegen herpesvirussen en draagt bij aan de genezing van infecties.

Samenvatting en advies

Zowel koortslip als gordelroos zijn varianten van het herpes virus. Het aminozuur lysine blijkt een remmende werking te hebben op de groei van de virussen. Door het voedingspatroon aan te passen en door inname van een lysine-supplement kunnen klachten worden voorkomen. Ook bij het uitbreken van het virus kan lysine worden gebruikt. De dosering is dan doorgaans hoger. Volgens onderzoek kan het kruid cat's claw worden gebruikt om de weerstand tegen de virussen te verhogen.

Meer informatie bij:

John Mensink

Praktijk voor Natuurgeneeskunde

Advies en behandeling op afspraak

Industriestraat 64 7553CR Hengelo (O)

Tel.: 074 - 291 39 34 E-mail: info@natuur-praktijk.nl

