

# L-LYSINE

AAN JE GEZONDHEID BOUW JE  
ELKE DAG

VOEDINGSSUPPLEMENT



## TER ONDERSTEUNING EN HERSTEL VAN EEN GEZONDE HUID

Een koortslip of labiale herpes wordt meestal veroorzaakt door het herpes simplex virus type 1 (HSV). De meeste mensen worden op kleuterleeftijd besmet door dit virus via direct contact (zoenen, knuffelen) of via handen of gebruiksvoorwerpen. Eens men besmet is, blijft het virus levenslang aanwezig in het lichaam. Onder invloed van koorts, zonlicht, extreme temperaturen, menstruatie, stress of vermoeidheid kan het in het lichaam aanwezige virus geactiveerd worden en kunt u een koortslip krijgen. Koortslipjes verschijnen meestal aan de rand van de lippen, maar kunnen ook voorkomen in de mond, op de kin, de neus, de wangen, het voorhoofd en zelfs op andere lichaamsdelen. Meestal wordt de uitbraak aangekondigd door jeuk of een tintelend of branderig gevoel ter hoogte van de lippen.



Ontdek het volledig Alfa assortiment op [www.alfa.be](http://www.alfa.be).

### WAAROM KIEZEN VOOR ALFA L-LYSINE?

- preventie en herstel van herpes (koortslip, zona)
- lysine is een essentieel aminozuur, nodig voor het herstel en de groei van botten en lichaamsweefsel
- ondersteunt een normale werking van het immuunsysteem
- ter bevordering van ijzeropname
- aanvulling bij een vegetarisch / veganistisch voedingspatroon

### WAT MAAKT ALFA L-LYSINE ZO UNIEK?

- Alfa L-lysine bevat een combinatie van L-lysine HCL en zink. Beiden ondersteunen de werking van het immuunsysteem ter preventie van virale infecties en voeden het huidweefsel.
- Zinkcitraat is een goed opneembare vorm van zink.

INGREDIËNTEN PER TABLET	ACTIEVE HOEVEELHEID	RI*
L-lysine (L-lysine HCL)	1.000 mg	-
Zink (zinkcitraat)	10 mg	100%

\*RI : Referentie-inname

**Vrij van allergenen** (glutenhoudende granen, soja, melk, ei, vis, schaaldieren, selder, mosterd, noten, sesamzaad, sulfiet, lupine, weekdieren en aardnoten).

### VOORZORGSMATREGELEN:

Verwittig uw arts of gezondheidsprofessional wanneer u L-lysine neemt:

- samen met benzodiazepines, omdat L-lysine de werking ervan kan versterken.
- samen met calciumsuppletie voor een periode langer dan een half jaar, daar L-lysine de opname van calcium uit de darm bevordert.
- en een nierziekte heeft en een eiwitarm dieet volgt.

### SYNERGIËN:

- Herhaaldelijk terugkerende virale infecties wijzen erop dat het immuunsysteem extra ondersteuning kan gebruiken. Neem aanvullend Alfa Immunity gedurende een 3-tal maanden.
- Vitamine D suppletie versterkt de weerstand tegen virussen. Vul aan met Alfa Vitamine D3 voor een betere immuniteit.



### AANBEVOLEN GEBRUIK:

Onderhoudsdosering : 1 tablet per dag, gedurende 6 maanden maximum.  
Doserings bij uitbraak : 2 tot 3 tabletten verspreid over de dag gedurende 1 week.

Nuchter in te nemen (één uur voor of ten minste 2 uur na de maaltijd).

### LIFESTYLE: WAT KAN U ZELF DOEN

1. Voeding: tijdens een herpes uitbraak kiest u beter voor voedingsmiddelen rijk aan L-lysine, zoals vlees, vis, eieren en beperkt u best de inname van arginine rijke voedingsmiddelen zoals noten, zaden, avocado en chocolade.
2. Beperk het gebruik van geraffineerde koolhydraten en suikers en drink veel water.
3. Behandel lokaal de koortslipjes of geïrriteerde huid met honing. Het doet de blaasjes sneller verdwijnen en verlicht de irritatie van de huid.
4. Zorg voor voldoende ontspanning en rust. Tijdens ontspanning en rust herstelt het lichaam, waardoor het immuunsysteem krachtiger wordt.
5. Ondersteun de vertering met gember, kamillethee en eet regelmatig warme voeding.