

ALFA L-LYSINE

POUR RÉPARER ET ENTRETENIR UNE PEAU SAINÉ

INDICATIONS :

- Prévention et guérison de l'herpès (boutons de fièvre, zona)
- Croissance et rétablissement des os et tissus physiologiques
- Renforcement du système immunitaire
- Accroissement de l'assimilation du fer
- Complément à un régime alimentaire végétarien/végétalien

INGRÉDIENTS PAR COMPRIMÉ	QUANTITÉ ACTIVE	AR*
L-lysine (L-lysine HCL)	1.000 mg	-
Zinc (citrate de zinc)	10 mg	100%

AR*: Apport de référence

Excipients: isomalt, cellulose microcristalline (charge), dioxyde de silicium, stéarate de magnésium (agent anticoagulant), HPMC, hydroxypropyl cellulose, talc (agent d'enrobage).

Ne contient pas d'allergènes (gluten, soja, lait, oeufs, poisson, crustacés, céleri, moutarde, noix, graines de sésame, sulfite, lupin, mollusques et arachides).

PROPRIÉTÉS UNIQUES

- Effet synergétique : dans cette combinaison unique, la L-lysine et le zinc se renforcent mutuellement pour la guérison et également la prévention de l'herpès labiale (bouton de fièvre) et du zona.
- Le zinc et la L-lysine soutiennent le fonctionnement du système immunitaire et nourrissent les tissus de l'épiderme.
- La L-lysine prévient la récurrence des virus de l'herpès.

CONSEILS THÉRAPEUTIQUES

Durant une éruption d'herpès, limitez la consommation d'aliments riches en arginine, comme les noix, graines, avocats et le chocolat.

MESURES DE PRÉCAUTION

Attention particulière en cas de prise simultanée de L-lysine:

- avec des benzodiazépines, car la L-lysine renforce leurs effets.
- avec un supplément en calcium durant plus d'un semestre. La L-lysine favorise l'absorption du calcium, pouvant entraîner une dose excessive dans le corps.
- chez des patients souffrant d'une maladie du foie ou d'une maladie rénale accompagnée d'un régime pauvre en protéines.



CONSEILS D'UTILISATION

1 comprimé par jour à titre de prévention.

2 à 3 comprimés par jour dès l'apparition des premiers symptômes de l'herpès, et ce pendant une semaine.



NUT 715/68

BOUTONS DE FIÈVRE ET ZONA

Le bouton de fièvre est une **infection gênante** qui peut fortement enlaidir les lèvres. Cette infection rend non seulement les lèvres douloureuses, mais provoque aussi de la fatigue, un gonflement des glandes au niveau de la gorge et/ou de l'aîne. Le zona s'accompagne souvent de cloques remplies de liquide, douloureuses, irritantes et associées à des démangeaisons. Ces cloques apparaissent généralement au niveau du thorax mais peuvent aussi être visibles sur le front et au niveau des yeux.

Dans les deux cas, ils peuvent être accompagnés d'une légère fièvre, d'un malaise général, de douleurs musculaires et de fatigue.

SYSTÈME IMMUNITAIRE ET INFECTIONS VIRALES

De nombreuses personnes sont confrontées au **virus de l'herpès** durant leur vie, entraînant l'herpès labiale ou **bouton de fièvre** et le zona. Après un premier contact avec l'organisme, ces virus peuvent somnoler dans le corps pour ensuite soudainement être réactivés. Cette réactivation est souvent accompagnée de fatigue ou un stress accru (tant mental qu'émotionnel), voire une dépression, et un système immunitaire affaibli. **Une exposition prolongée au soleil et à la chaleur, une carence en antioxydants, vitamine D, zinc, sélénium et acides gras oméga-3 augmentent les risques d'éruption de l'herpès.** Une éruption d'herpès est aussi souvent présente quand elle est liée à d'autres infections, après des opérations et avec la prise de certains médicaments qui affaiblissent le système immunitaire (chimiothérapie, radiothérapie).

La thérapie doit donc toujours avoir pour objectif de **renforcer le système immunitaire** et **d'éviter la multiplication virale**. Or, il s'agit exactement des bienfaits des ingrédients d'Alfa L-lysine (1).

L-LYSINE ET L'HERPÈS

La L-lysine est principalement connue pour son **action antivirale**, par exemple contre les boutons de fièvre (herpes simplex) ou le zona (herpes zoster). **Les périodes de surcharge** associées à un **ratio excessif d'arginine** par rapport au taux de L-lysine suffisent pour activer ces virus latents, avec pour résultat une éruption d'herpès résultant dans un bouton de fièvre ou un zona. (2,3) Ces virus de l'herpès ont besoin de l'arginine, un acide aminé essentiel, pour se répliquer (4). Si le taux de L-lysine est suffisant, l'absorption de l'arginine est moindre dans l'intestin, car l'arginine et la L-lysine rivalisent lors de leur absorption.

Une étude, en double aveugle contre placebo, sur l'incidence d'une dose de 1000 mg de L-lysine chez 65 patients a montré que ces derniers sont moins touchés par le virus lors de l'absorption de L-lysine pendant 12 semaines qu'avec le placebo durant une période identique (5). Cette dose n'a cependant pas modifié la vitesse de guérison chez les personnes atteintes d'une éruption d'herpès. On recommande pour cela une dose supérieure afin d'accélérer le processus de guérison. Une autre étude en double aveugle contre placebo révèle que l'absorption de 1000 mg de L-lysine 3 fois par jour réduit considérablement le nombre d'éruptions, les symptômes et la gravité des boutons de fièvre. Le rétablissement avec cette dose est aussi plus rapide que dans le groupe placebo. (6)

La L-lysine est présente dans l'alimentation, surtout dans les protéines animales, le millet, l'avocat et les œufs. Les céréales comme le blé et le maïs en contiennent peu. Une alimentation insuffisante et des problèmes de digestion au niveau de l'estomac et de l'intestin grêle peuvent entraîner une assimilation moindre des protéines, ce qui réduit la disponibilité et l'absorption de la L-lysine. Les sportifs réguliers et les personnes suivant un régime végétarien ou végétalien ont un besoin accru de lysine (7,8). Les symptômes suivants peuvent indiquer une carence en L-lysine : fatigue, anorexie, nausées, anémie ou carence en fer, retard de croissance et problèmes de fertilité.

La L-lysine est un **acide aminé essentiel** qui est indispensable à de nombreuses fonctions du corps. Elle est nécessaire pour la **croissance**, stimule la **formation osseuse** et le **réseau de collagène** (EFSA 1612) (9). Elle contribue aussi au maintien d'un bon **système immunitaire** (EFSA- 453). La L-lysine est le précurseur de la L-carnitine, qui transporte les acides gras vers les mitochondries, fournissant ainsi de l'énergie à notre corps (10).

Les acides aminés se lient aux minéraux, ce qui leur permet de mieux passer dans le lumen intestinal et d'être mieux absorbés dans la circulation sanguine. La L-lysine a cette action positive pour certains minéraux, dont le calcium, le fer et le zinc. C'est pourquoi chez les personnes souffrant d'une carence en fer, une dose supplémentaire de L-lysine renforce l'**assimilation du fer**. Des études révèlent que les taux de calcium dans le sang s'améliorent après avoir absorbé de la L-lysine (11).

ZINC

Le zinc a un effet antibactérien et antiviral. Il contribue au bon fonctionnement du **système immunitaire** (EFSA-291). Les besoins en zinc sont aussi plus importants chez les personnes atteintes de lésions ou d'affections cutanées (EFSA-293). Le zinc favorise le **maintien d'un épiderme en bonne santé**.

CONSEILS POUR LUTTER CONTRE UNE INFECTION PAR LE VIRUS DE L'HERPÈS

Optimisez le rapport entre arginine et L-lysine en consommant des aliments riches en L-lysine. Les virus de l'herpès, par exemple lors d'un bouton de fièvre, utilisent l'acide aminé arginine pour se multiplier. Les aliments riches en arginine sont, par exemple, les noix, les graines, la gélatine, le chocolat, les œufs et champignons. L'inverse s'applique à l'acide aminé L-lysine. Celui-ci inhibe justement la croissance de ces virus. La L-lysine est présente surtout dans le lait, le fromage, le poisson, le millet et l'avocat.

EFFICACITÉ ET SÉCURITÉ

Des études ont montré que l'association du zinc à la L-lysine est à la fois sûre et efficace. (1)

Etudes scientifiques:

1. Singh BB et al. Safety and effectiveness of an L-lysine, zinc, and herbal-based product on the treatment of facial and circumoral herpes. *Altern Med Rev.* 2005 Jun;10(2):123-7.
2. Tomblin FA et al. Lysine for management of herpes labialis. *Am J Health Syst Pharm.* 2001 Feb 15;58(4):298-300, 304.
3. Walsh DE et al. Subjective response to lysine in the therapy of herpes simplex. *J Antimicrob Chemother.* 1983 Nov;12(5):489-96.
4. Griffith RS et al. Relation of arginine-lysine antagonism to Herpes simplex growth in tissue culture. *Chemotherapy* 1981;27:209-213.
5. Milman N, Scheibel J, Jessen O. Lysine prophylaxis in recurrent Herpes simplex labialis: a double-blind, controlled crossover study. *Acta Derm Venereol* 1980;60:85-87.
6. Griffith RS et al. Success of L-lysine therapy in frequently recurrent herpes simplex infection. Treatment and prophylaxis. *Dermatologica.* 1987;175(4):183-90.
7. Gahl MJ, Finke MD, Crenshaw TD, Benevenga NJ. Use of a four-parameter logistic equation to evaluate the response of growing rats to ten levels of each indispensable amino acid. *J Nutr* 1991;121:17201729.
8. Unni US et al. The effect of a controlled 8-week metabolic ward based lysine supplementation on muscle function, insulin sensitivity and leucine kinetics in young men. *Clin Nutr.* 2012 Dec;31(6):903-10.
9. Gahl MJ, Finke MD, Crenshaw TD, Benevenga NJ. Use of a four-parameter logistic equation to evaluate the response of growing rats to ten levels of each indispensable amino acid. *J Nutr* 1991;121:17201729.
10. Broquist HP. Carnitine biosynthesis and function. Introductory remarks. *Fed Proc* 1982;41:2840-2842.
11. Civitelli R, Villareal DT, Agnusdei D, et al. Dietary L-lysine and calcium metabolism in humans.