

L-LIZYNA

Lizyna to aminokwas egzogeny i należy go pozyskiwać z pożywienia, albowiem organizm człowieka nie potrafi go produkować. Jest ona bardzo ważnym składnikiem potrzebnym do wzrostu, naprawy tkanek i produkcji hormonów, enzymów i przeciwciał. Jest potrzebna do prawidłowej budowy kości u dzieci. Pomaga wchłaniać wapń i utrzymuje prawidłową równowagę azotową u osób dorosłych.

Lizyna przyspiesza tworzenie kolagenu i regenerację tkanek. Jest wskazana dla osób po zabiegach chirurgicznych i urazach sportowych, ponieważ stymuluje budowę białek mięśniowych. Aminokwas ten także zwalcza wirusa opryszczki.

L-lizyna może skutecznie zwalczać infekcje i zapobiegać ich nawrotom. Suplementy zawierające L-lizynę mogą także skutecznie łagodzić skutki ostrego zatrucia alkoholem.

Możliwe zastosowanie:

- ♦ opryszczka,
- ♦ półpasiec,
- ♦ opryszczka narządów płciowych,
- ♦ osteoporoza,
- ♦ miażdżycy naczyń krwionośnych,
- ♦ wypadanie włosów,
- ♦ regeneracja mięśni (powysiłkowo i pourazowo),
- ♦ regeneracja tkanek.

Objawy niedoboru

Niedobór lizyny może powodować anemię, przekrwione oczy, zaburzenia enzymatyczne, wypadanie włosów, trudności z koncentracją, drażliwość, spadek poziomu energii, utraty apetytu, zaburzenia w prawidłowym funkcjonowaniu układu rozrodczego, upośledzenie tempa wzrostu i utratę masy ciała.

Powszechne źródła pokarmowe:

Sery, jaja, ryby, fasola (limeńska), mleko, ziemniaki, czerwone mięso, produkty sojowe i drożdże, kurczak, wołowina, jagnięcina.

Profilaktyka i leczenie opryszczki

Badania pokazują, że lizyna przyspiesza leczenie opryszczki oraz zapobiega jej nawrotom. Wynika to przede wszystkim z faktu, że lizyna antagonizuje argininę, która przyczynia się do rozwoju tej infekcji.

Lizyna działa jednak również przeciwwirusowo w sposób bezpośredni. Działania takie obserwujemy u pacjentów przyjmujących do 1 200 mg lizyny dziennie. Inne badania sugerują, że porcja nawet 100 mg dziennie może być skuteczna w zapobieganiu nawrotom opryszczki.

Profilaktyka jest najskuteczniejsza przy połączeniu lizyny z witaminą C i cynkiem. W większości badań analizowano wpływ lizyny na opryszczkę, ale badania wykazały też, iż aminokwas ten może być bardzo pomocny i skuteczny również w półpaścu.

Ochrona układu sercowo-naczyniowego

Zmiany chorobowe powstające w tętnicach mogą prowadzić do miażdżycy naczyń krwionośnych, która z kolei może powodować choroby serca.

Stwierdzono, że lizyna wzmacnia strukturę tkanki w ściankach tętnic i tym samym może hamować powstawanie zmian

w tętnicach oraz przyspieszać ich gojenie się.

Lizyna jest także prekursorem karnityny, która skutecznie wzmacnia układ sercowo-naczyniowy.

Zdrowie kości

Wstępne dowody z badań sugerują, że niedobór lizyny jest związany ze zwiększeniem ilości wapnia wydalanego z moczem. Może być też czynnikiem w utracie wapnia z kości w osteoporozie. Z tego względu dodatkowe porcje lizyny można stosować przy zagrożeniu osteoporozą np. w menopauzie i podeszłym wieku. Trwają dalsze, bardziej szczegółowe badania w tym zakresie.

Detoksykacja organizmu z ołowiu

Wykazano, że lizyna wiąże się z metalem ciężkim ołowiem, skutecznie zmniejszając jego toksyczność i przyspiesza jego usuwanie z organizmu.

Suplementacja

Ilość lizyny niezbędna do zachowania dobrego zdrowia waha się od 500 mg do 1 500 mg dziennie. W wypadku opryszczki zaleca się zwiększyć porcję do 3 000 mg dziennie, aż do ustąpienia objawów.

Preparaty z lizyną należy nabywać wyłącznie w Aptekach. Należy zwrócić uwagę, czy lizyna w preparacie znajduje się w postaci wolnej, tzn. organizm wchłania ją bezpośrednio do krwiobiegu bez konieczności trawienia. Najwyższej jakości preparaty zawierają lizynę w takiej formie, pochodzenia roślinnego i nie zawierają cukru, soli, skrobi, glutenu, soi, produktów mlecznych i są produkowane bez użycia sztucznych substancji aromatycznych, konserwujących i barwiących.

Przeciwwskazania i interakcja z lekami

- ♦ nie odnotowano interakcji z lekami,
- ♦ nie należy przyjmować przez okres dłuższy niż 6 miesięcy bez przerwy
- ♦ lizyny nie powinny przyjmować osoby uczulone na jaja, produkty mleczne i pszenicę.

Piśmiennictwo, wybrane pozycje:

1. Prescription for Nutritional healing Phyllis A. Balch, CNC; Avery NY 2006
2. Flodin NW, J Am Coll Nutr 1997;16:7-21
3. Kagan, C. The Lancet, 1:137 26 Jan 1974)
4. Wolinski, I., and Frosmire, G.J., Gerontology, 1982, 28: 156-162