

Lysiini koronavirustaudin hoidossa

Lysiini ja arginiini ovat yleisiä aminohappoja ja molempia saa normaalisti ravinnosta. Molemmat aminohapot ovat myös ihmiselle välttämättömiä. Lysiini auttaa ihmisen elimistöä koronavirusten torjunnassa ja varsinkin oireiden helpottamisessa, vaikka lysiini sinänsä ei estäkään virustartuntaa. Kokeelliset hoidot lysiinillä ovat antaneet rohkaisevia tuloksia. ^[1] Myös Wuhanin taudin kuten monien muidenkin tautien aiheuttaja on koronavirus. ^[2] Toisin kuin lysiini, arginiini ei auta koronavirusten torjunnassa vaan päinvastoin voi neutraloida tätä lysiinin suotuisaa vaikutusta. Oleellista onkin pitää arginiinin saanti kurissa samaan aikaan kun lysiinin saantia runsaasti lisätään. Kokeellisissa hoidoissa lysiinin vuorokautiset annokset ovat olleet jopa 4000 mg, keskimäärin noin 2000 mg. Tällaisten annosten saanti pelkästään ruokavaliota säätämällä on haastavaa, ja ravintolisän hyödyntäminen on todennäköisesti käytännössä helpoin tapa. ^[1]

Joka tapauksessa lysiinin ja arginiinin saantia jokainen voi itse säädellä hallitsemalla omaa ruokavaliotaan. Runsaasti lysiiniä sisältäviä ruokia ovat useat jogurtit, juustot, maito, monet muut maitojalosteet, useat kalat, kana, sianliha ja pihvi. ^[3] Myös useissa kasvikunnan tuotteissa on edullinen lysiinin ja arginiinin suhde, mutta kokonaismäärä on niukka verrattuna edellä mainittuihin eläinkunnan tuotteisiin. Tämä ei tarkoita että kasvikunnan tuotteita pitäisi vältellä, vaan ainoastaan sitä että lysiinin saanti pelkästään kasvikunnan tuotteilla voi olla riittämätöntä, taudin hoitoa ajatellen.

Jotta virustaudin hoito lysiinillä onnistuisi, on kofeiinin saannin rajoittaminen oleellista. Varsinkin kahvin suurkuluttajan on silloin vähennettävä kahvin juomista. ^[1]

Lähteet ja viitteet:

1. Kagan, C.; Chaihorsky, A; Tal, R; Karlicki, B.: [Lysine Therapy for SARS-CoV-2](#). Researchgate.net September 2020. Preprint.
2. Wuhanin taudin nimi tulee maakunnasta jossa se havaittiin ensimmäisen kerran. Tauti tunnetaan myös nimillä COVID-19 ja SARS-CoV-2.
3. [What foods are high in lysine and low in arginine](#). Peace Wellness Center, PLLC.