

Lysin Diät gegen Herpes

Praxisstempel

Lysinhaltige Nahrung: zu empfehlen!

mg Lysin

900	Fisch, frisch	120 g
700	Huhn & Fleisch	120 g
520	Ziegenmilch	1 T
500	Mungobohnenkeime	1 T
500	Buchweizen ganz	1 T
420	Kuh-, Schafsmilch	1 T
410	Mungobohne gekocht	1/2 T
280	Frischkäse	30 g
270	Bohnen gekocht	1/2 T
190	Edelhefe-Pulver	1/2 T
130	Sojabohnen gekocht	1/2 T
120	Ei (3 Minuten)	1 St.

(T=Tasse)

**Argininhaltige Nahrung:
meiden oder stark reduzieren!**

mg Arginin = Lysin mindernd

2.200	Hasel-, Erdnüsse	1/2 T
800	Walnüsse	1/2 T
700	Mandeln	1/2 T
650	Kakao, Schokolade	1/2 T
450	Sesam, Cashew	1/2 T
300	Carob-Pulver	1/2 T
290	Cocosnuss, Pistazien	1/2 T
210	Kichererbsen	1/2 T
190	Brauner Reis	1/2 T
160	Weißbrot-Scheiben	2 St.
130	Haferflocken, Rosinen	1/2 T
120	Sonnenblumen-Kerne	1/2 T

Nach Halima Neumann

Empfohlene Salbe: Lomaherpan (Lomapharm) oder Echinacin-Stift (Madaus)

Bereits bekannte Allergien und Unverträglichkeiten sind vorrangig zu beachten!

Diese Ernährung – viel Lysin/wenig Arginin – ist für alle Herpes-PatientInnen auf Dauer zu empfehlen.

Sollten doch akute Beschwerden auftreten: Lysin als Medikament zuführen + Vitamin C + B6 + Zink
– alles hochdosiert und idealerweise getestet von Ihrem Arzt oder Heilpraktiker!

