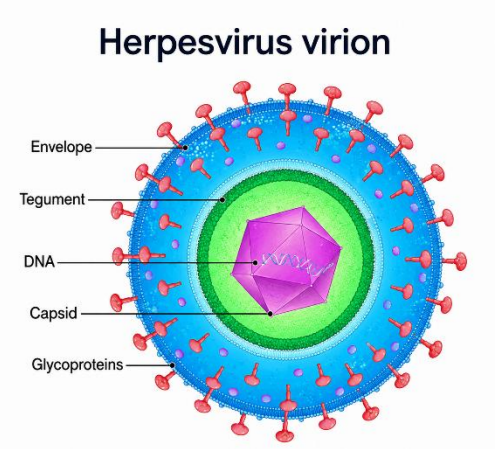
EIR VITAE
CLINIC

Naturligt stöd vid återkommande herpes i mun och hals

Att förstå viruset och stödja kroppens egen balans

Herpes är ett av världens vanligaste virus. Många smittas redan under barndomen och bär sedan viruset med sig resten av livet utan att tänka särskilt mycket på det. För andra blir viruset en återkommande följeslagare som då och då ger upphov till munsår, blåsor, irritation i munhålan eller smärta i halsen.



När ett herpesvirus först kommer in i kroppen lyckas immunförsvaret vanligtvis begränsa infektionen. Viruspartiklarna försvinner dock inte helt. Istället drar de sig tillbaka och lägger sig vilande i nervsystemet där de kan stanna under många år.

Hos vissa människor förblir viruset tyst. Hos andra aktiveras det gång på gång.

Det är därför många märker att munsåren kommer när livet är som mest stressigt. Efter en period av sömnbrist. Efter en infektion. Efter intensiv solning eller när kroppen på något sätt är hårt belastad.

Ur ett integrativt perspektiv handlar herpes därför inte enbart om viruset. Det handlar också om kroppens förmåga att hålla viruset i schack.

Målet med naturligt stöd är inte att eliminera herpesviruset. Det finns idag ingen känd metod som kan avlägsna viruset från nervsystemet. Däremot finns det mycket som kan göras för att skapa bättre förutsättningar för immunförsvaret och minska risken för återkommande utbrott.

Lysin och arginin – två aminosyror som ofta diskuteras

När man läser om naturligt stöd vid herpes stöter man nästan alltid på aminosyran L-lysin.

Anledningen är att herpesvirus behöver aminosyror för att kunna bilda nya viruspartiklar. En av dessa aminosyror är arginin.

Forskare har under många år studerat relationen mellan lysin och arginin och hur denna balans kan påverka virusets aktivitet. Exakt hur stor betydelse detta har varierar sannolikt mellan olika personer, men många med återkommande herpes upplever att L-lysin hjälper dem att minska antalet utbrott eller förkorta deras varaktighet.

Samtidigt väljer vissa personer att minska mycket argininrika livsmedel under aktiva utbrott, exempelvis jordnötter, choklad, sesamfrön, pumpafrön och vissa nötter.

Det betyder inte att dessa livsmedel är ohälsosamma. Tvärtom innehåller de många värdefulla näringsämnen. Men hos vissa individer verkar en tillfällig minskning kunna vara hjälpsam när viruset är aktivt.

Balansen mellan lysin och arginin

Herpesvirus behöver aminosyror för att kunna bygga nya viruspartiklar när det aktiveras.

En aminosyra som har fått mycket uppmärksamhet inom herpesforskningen är **arginin**.

Laboratoriestudier har visat att herpesvirus använder arginin under sin förökning. Detta har lett till teorin att balansen mellan aminosyrorna **lysin** och **arginin** kan påverka hur lätt viruset aktiveras hos vissa personer.

Detta är också anledningen till att många använder L-lysin som kosttillskott vid återkommande herpesutbrott.

Det är viktigt att komma ihåg att människor reagerar olika. Alla märker inte någon skillnad av kosten, medan andra upplever tydliga samband mellan vissa livsmedel och utbrott.

Livsmedel som innehåller mycket arginin

Följande livsmedel innehåller relativt höga mängder arginin:

- Jordnötter
- Jordnötssmör
- Choklad och kakao
- Sesamfrön
- Solrosfrön
- Pumpafrön
- Valnötter
- Mandlar
- Cashewnötter

Dessa livsmedel är i övrigt näringsrika och behöver normalt inte undvikas.

Vissa personer väljer dock att tillfälligt **minska intaget under aktiva herpesutbrott**.

Livsmedel som innehåller mer lysin

Livsmedel som ofta har ett högre förhållande mellan lysin och arginin inkluderar:

- Fisk

- Ägg
- Yoghurt
- Keso
- Kvarg
- Ost
- Kyckling
- Kalkon

Många upplever att dessa livsmedel fungerar bra som en del av kosten vid återkommande herpesbesvär.

Ett helhetsperspektiv

Även om balansen mellan lysin och arginin kan vara en pusselbit är det sällan hela förklaringen.

Herpesutbrott påverkas ofta av flera faktorer samtidigt:

- Stress
- Sömnbrist
- Infektioner
- Hormonella förändringar
- Näringsstatus
- Immunförsvarets funktion

Därför upplever många bäst resultat när kost, sömn, stresshantering och näringsstöd kombineras i en helhetsstrategi.

Om herpes i halsen

Vid herpes i halsen eller munhålan kan det ibland vara svårt att äta på grund av smärta och irritation.

Under sådana perioder kan det vara hjälpsamt att fokusera på:

- Soppor
- Smoothies
- Proteindrycker
- Yoghurt eller kefir om det tolereras
- Tillräckligt vätskeintag

Att få i sig tillräckligt med protein och energi kan vara viktigt för kroppens återhämtning.

Immunförsvaret behöver byggstenar

När kroppen försöker hålla virus under kontroll krävs en lång rad vitaminer, mineraler och skyddande ämnen.

Vitamin C är en av de mest välkända komponenterna. Förutom att stödja immunförsvaret fungerar det som en antioxidant som hjälper kroppen att hantera oxidativ stress. Många upplever därför att ett högre intag av vitamin C är värdefullt under perioder då immunförsvaret är belastat.

Zink spelar också en central roll. Mineralet behövs för normal funktion hos immuncellerna och är dessutom viktigt för sårläkning och slemhinnornas hälsa.

Selen är ett annat mineral som ofta glöms bort. Det fungerar som en viktig del av kroppens antioxidantförsvar och behövs för flera av de enzymer som hjälper kroppen att hantera inflammation och infektioner. En god selenstatus anses vara viktig för ett välfungerande immunförsvar.

Även D-vitamin och B-vitaminer har betydelse för immunförsvarets och nervsystemets normala funktion och kan vara viktiga pusselbitar i helheten.

Växternas eget försvar

Många växter producerar ämnen som skyddar dem mot mikroorganismer i naturen. Flera av dessa ämnen har senare blivit föremål för forskning.

Citronmeliss är ett av de mest intressanta exemplen. Den har använts traditionellt i hundratals år och har i laboratoriestudier visat aktivitet mot herpesvirus. Samtidigt uppskattas citronmeliss för sin lugnande effekt på nervsystemet, vilket är intressant eftersom stress är en av de vanligaste faktorerna bakom återkommande utbrott.

Lakritsrot innehåller glycyrrhizin, ett ämne som också har undersökts för sina antivirala egenskaper. Traditionellt har lakritsrot använts för att stödja både luftvägar och immunförsvar.

Resveratrol är en annan spännande substans. Den förekommer naturligt i bland annat röda druvor, blåbär och japansk parkslide. Laboratoriestudier har visat att resveratrol kan hämma herpesvirusets förmåga att föröka sig, vilket har gjort ämnet populärt inom integrativ medicin.

Quercetin, som finns naturligt i exempelvis lök och äpplen, är ytterligare en växtförening som har väckt intresse för sina antioxidativa och immunmodulerande egenskaper.

Biprodukten som överraskade forskarna

Propolis är ett ämne som bin tillverkar genom att samla hartser från träd och växter.

Bina använder propolis för att skydda kupan mot bakterier, svampar och andra mikroorganismer. När forskare började undersöka propolis upptäckte de att den innehåller en rad biologiskt aktiva ämnen med potentiellt intressanta egenskaper.

Flera studier har undersökt propolis vid återkommande munsår och resultaten har varit tillräckligt intressanta för att propolis idag är ett av de vanligaste naturliga stöden vid herpes.

Monolaurin och kroppens fettförsvar

Monolaurin är ett ämne som bildas från laurinsyra, en fettsyra som finns naturligt i kokos.

Ämnet används ofta inom integrativ medicin som ett bredare stöd vid virusrelaterade besvär. Även om forskningen fortfarande utvecklas använder många människor monolaurin som en del av sitt personliga program för återkommande herpes.

Medicinska svampar och immunbalans

Under de senaste decennierna har intresset för medicinska svampar ökat kraftigt.

Reishi, Turkey Tail och Lion's Mane används inte för att direkt angripa viruset. Istället handlar det om att stödja kroppens egna system.

Reishi har länge använts som en adaptogen för att stödja återhämtning och stresshantering. Turkey Tail har blivit känd för sina immunstödjande polysackarider. Lion's Mane används främst för nervsystemet och har därför blivit populär bland personer som vill stödja hjärnans och nervvävnadens funktion.

Nervsystemet – den bortglömda pusselbiten

Eftersom herpesvirus ligger vilande i nervganglierna är det kanske inte så förvånande att många utbrott sammanfaller med perioder av hög stress.

När kroppen befinner sig i långvarigt stresspåslag förändras immunförsvarets funktion. Sömnen försämras, återhämtningen minskar och kroppens resurser riktas mot att hantera den upplevda belastningen.

Därför kan de mest kraftfulla åtgärderna ibland vara de enklaste:

- Att sova ordentligt.
- Att ge kroppen tillräckligt med näring.
- Att minska kronisk stress.
- Att vistas i naturen.
- Att ge nervsystemet möjlighet att återhämta sig.
- För många är detta lika viktigt som alla kosttillskott tillsammans.

EIR VITAE
CLINIC

Exempel på integrativt stödprogram vid återkommande herpes

Flera av de naturliga ämnen som har undersökts vid herpes verkar genom olika mekanismer. Därför väljer vissa personer att kombinera flera strategier samtidigt.

Basprogram

L-lysin

1000 mg 1–2 gånger dagligen

Syfte:

- Stödja balansen mellan lysin och arginin
- Minska risken för återkommande utbrott

Vitamin C

500–1000 mg 1–2 gånger dagligen

Syfte:

- Stödja immunförsvaret
- Bidra till antioxidantförsvaret
- Stödja slemhinnornas läkning

Zink

15–30 mg dagligen

Syfte:

- Stödja immunförsvaret
- Främja läkning av hud och slemhinnor

Resveratrol

100–250 mg dagligen

Syfte:

- Antioxidantstöd
- Har i laboratoriestudier visat aktivitet mot herpesvirus

Citronmeliss

Te, tinktur eller extrakt dagligen

Syfte:

- Traditionellt använd vid herpes
- Kan samtidigt stödja nervsystemet

Propolis

Enligt tillverkarens rekommendation

Syfte:

- Stöd för munhålans och slemhinnornas försvar
- Har i flera studier undersökts vid återkommande munsår

Vid pågående utbrott

Vissa väljer att tillfälligt öka:

- L-lysin
- Vitamin C
- Citronmeliss
- Propolis

samt prioritera:

- Sömn
- Vätska
- Stressreduktion
- Näringstät kost

Ytterligare stöd som vissa använder

Monolaurin

Används ofta som ett bredare virusstöd.

Lakritsrot

Traditionell ört med dokumenterad antiviral aktivitet i laboratoriestudier.

Quercetin

Antioxidant och flavonoid med immunmodulerande egenskaper.

Laktoferrin

Har studerats för sina immunstödjande och antivirala egenskaper.

N-acetylcystein (NAC)

Kan stödja kroppens produktion av glutation och minska oxidativ stress.

Medicinska svampar

- Reishi
- Turkey Tail
- Lion's Mane

Används främst för immunstöd och återhämtning.

Glöm inte grunden

Många herpesutbrott sammanfaller med:

- Hög stress
- Sömnbrist
- Infektioner
- Överansträngning
- Näringsbrister

Därför är ofta de viktigaste åtgärderna:

✓ Regelbunden sömn
✓ Stresshantering
✓ Näringsrik kost
✓ Tillräckligt proteinintag
✓ God munhygien
✓ Tillräckligt intag av vitaminer och mineraler

EIR VITAE
CLINIC

Sammanfattning

De naturliga ämnen som oftast används som stöd vid återkommande herpes är:

- L-lysin
- Vitamin C
- Zink
- Selen
- D-vitamin
- B-vitaminer
- Citronmeliss
- Propolis

- Resveratrol
- Lakritsrot
- Quercetin
- Monolaurin
- Laktoferrin
- NAC
- Reishi
- Turkey Tail
- Lion's Mane

Ingen enskild åtgärd fungerar för alla människor. Herpes är ett komplext samspel mellan virus, immunförsvar, nervsystem, stress, sömn och näringsstatus. När vi börjar se kroppen som ett system snarare än ett enskilt symptom uppstår ofta nya möjligheter att stödja hälsa, balans och återhämtning.

Viktig medicinsk information

Informationen i detta dokument är avsedd för utbildnings- och informationsändamål och ska inte betraktas som medicinsk rådgivning, diagnos eller behandling. De näringsämnen, örter och livsstilsåtgärder som beskrivs syftar till att stödja kroppens normala funktioner och immunförsvar. De är inte avsedda att förebygga, behandla, bota eller ersätta medicinsk vård vid herpesinfektion eller annan sjukdom. Vetenskapligt stöd för naturliga ämnen varierar. Vissa rekommendationer baseras på klinisk forskning, medan andra bygger på traditionell användning, laboratoriestudier eller erfarenheter från integrativ medicin.
Om du är gravid, ammar, använder läkemedel, har en kronisk sjukdom eller är osäker på om ett kosttillskott eller en ört är lämplig för dig bör du rådfråga läkare eller annan kvalificerad vårdpersonal innan användning.
Vid svåra symtom, hög feber, uttalad smärta, svårigheter att svälja, påverkat allmäntillstånd eller om infektionen involverar ögonen ska sjukvård kontaktas omgående.
Eir Vitae tar inget ansvar för hur informationen i dokumentet används eller tolkas. Varje individ ansvarar själv för sina hälsobeslut i samråd med lämplig vårdgivare.

Medicinsk friskrivning:
Detta dokument är avsett som information och egenvårdsstöd. Det ersätter inte medicinsk bedömning, diagnos eller behandling. Kontakta alltid sjukvården vid allvarliga eller långvariga besvär.

© 2025 Eir Vitae – Janna Strandli.
Detta dokument är skyddat enligt upphovsrättslagen (SFS 1960:729).
Ingen del av detta material får reproduceras, lagras i informationssystem eller överföras, i någon form eller med några medel – elektroniska, mekaniska, fotokopiering eller på annat sätt – utan skriftligt tillstånd från upphovsrättsinnehavaren.

Eir Vitae – Läk ditt liv

EIR VITAE AB
Stenhuggerivägen 93
302 40 Halmstad