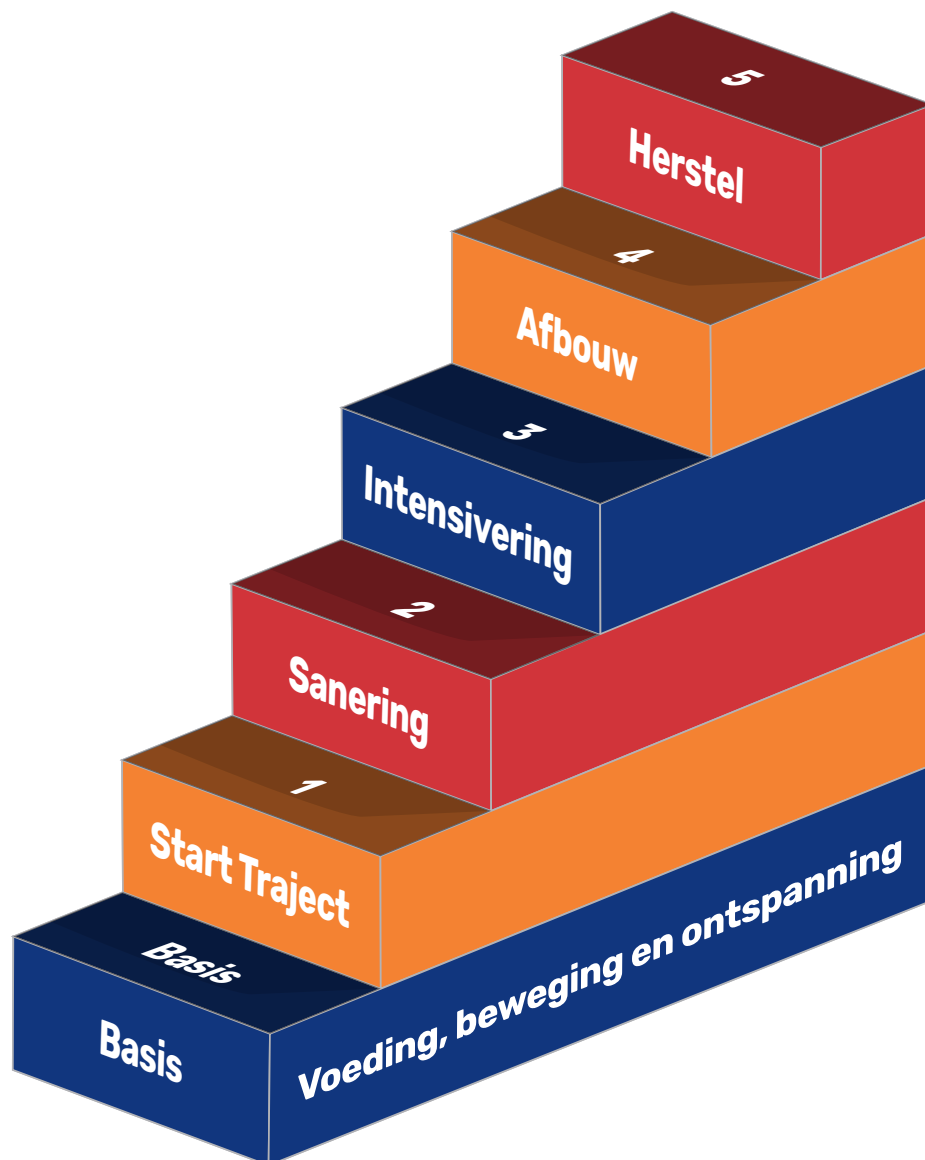


# Orthomoleculair stappenplan bij pathogenen in de darm



## Orthomoleculair stappenplan bij pathogenen in de darm

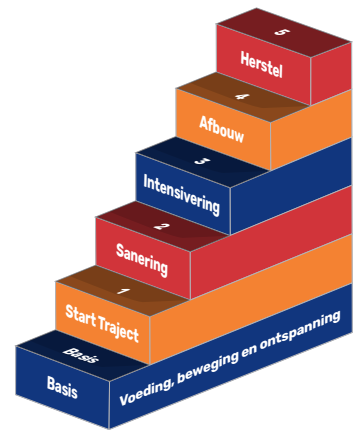
Bij een pathogeen (schimmel, bacterie, virus of parasiet) in de darm kunnen voeding-, leefstijl- en suppletieadviezen ondersteuning bieden. Voeding- en leefstijladviezen helpen de algehele gezondheid te verbeteren en helpen te voorkomen dat het immuunsysteem extra belast wordt. Suppletie kan dit verder ondersteunen en tevens helpen bij het verminderen van de pathogene belasting. Het meest optimaal is om via een stappenplan de suppletie op te bouwen. Hierdoor wordt een hevige reactie op het vrijkomen van pathogenen vanuit biofilms voorkomen.

### Tijdsduur

De tijdsduur van het stappenplan is individueel zeer verschillend. Er dient rekening gehouden te worden met een minimale tijdsduur van 3 maanden. Indien een pathogene belasting langer bestaat en er meer biofilms gevormd zijn, zal de tijdsduur van de behandeling toenemen waarbij er ook pauze-perioden ingelast kunnen worden.

### Suppletie

Naast de basisrichtlijnen kunnen supplementen helpen om het immuunsysteem te optimaliseren, de pathogenen te bestrijden en de darm te herstellen. Een stappenplan zorgt ervoor dat een te sterke activatie van het immuunsysteem voorkomen wordt en dat de darm op het juiste moment kan herstellen.



### Voorkom een hevige reactie

Bij het suppletieadvies wordt aangeraden om een stappenplan te volgen waarbij fytotherapeutica en enzymen stapsgewijs opgebouwd worden. Door het langzaam introduceren van fytotherapeutica en enzymen neemt de kans op een hevige reactie af. Een hevige reactie kan optreden als enzymen en kruiden te snel worden geïntroduceerd. Hierdoor kunnen in korte tijd veel pathogenen en toxines vrijkomen uit de biofilm(s). Dit lokt vervolgens een reactie van het immuunsysteem uit waardoor klachten kunnen toenemen.

#### Basis:

Gezonde voeding, voldoende beweging, geestelijke en lichamelijke ontspanning

#### 1. Start Traject:

Lichaam voorbereiden op Sanering

#### 2. Sanering:

Anti-pathogene nutriënten in lage dosering inzetten

#### 3. Intensivering:

Dosering anti-pathogene nutriënten verhogen en enzymen inzetten

#### 4. Afbouw:

Anti-pathogene nutriënten afbouwen

#### 5. Herstel:

Darmwand en microbiom opbouwen

### Individueel advies

In dit stappenplan is ruimte voor individueel advies. Door het aanbieden van keuzeopties voor suppletie is het stappenplan flexibel toepasbaar. Ook zijn in dit stappenplan aanvullende supplementen meegenomen die indien nodig en bij een goede verdraagzaamheid extra ondersteuning kunnen bieden.

#### De basis voor een gezonde leefstijl



#### Voeding

Gebruik een gezonde, individueel afgestemde, ontstekingsremmende en zoveel mogelijk biologische voeding. Beperk de inname van suiker, zuivel, gluten, histamine vrijmakende voedingsmiddelen en andere voedingsmiddelen bij overgevoeligheden. Drink minimaal 2 liter water per dag.



#### Beweging

Dagelijkse, maar geen extreme, beweging.



#### Zingeving

Zoek verbinding met anderen en zorg voor zingeving in het leven.



#### Ontspanning

Zoek dagelijks ontspanning en beperk stress.



#### Middelen

Rook niet en gebruik geen drugs. Stem het gebruik van geneesmiddelen af met een arts. Beperk het gebruik van alcohol en cafeïne.



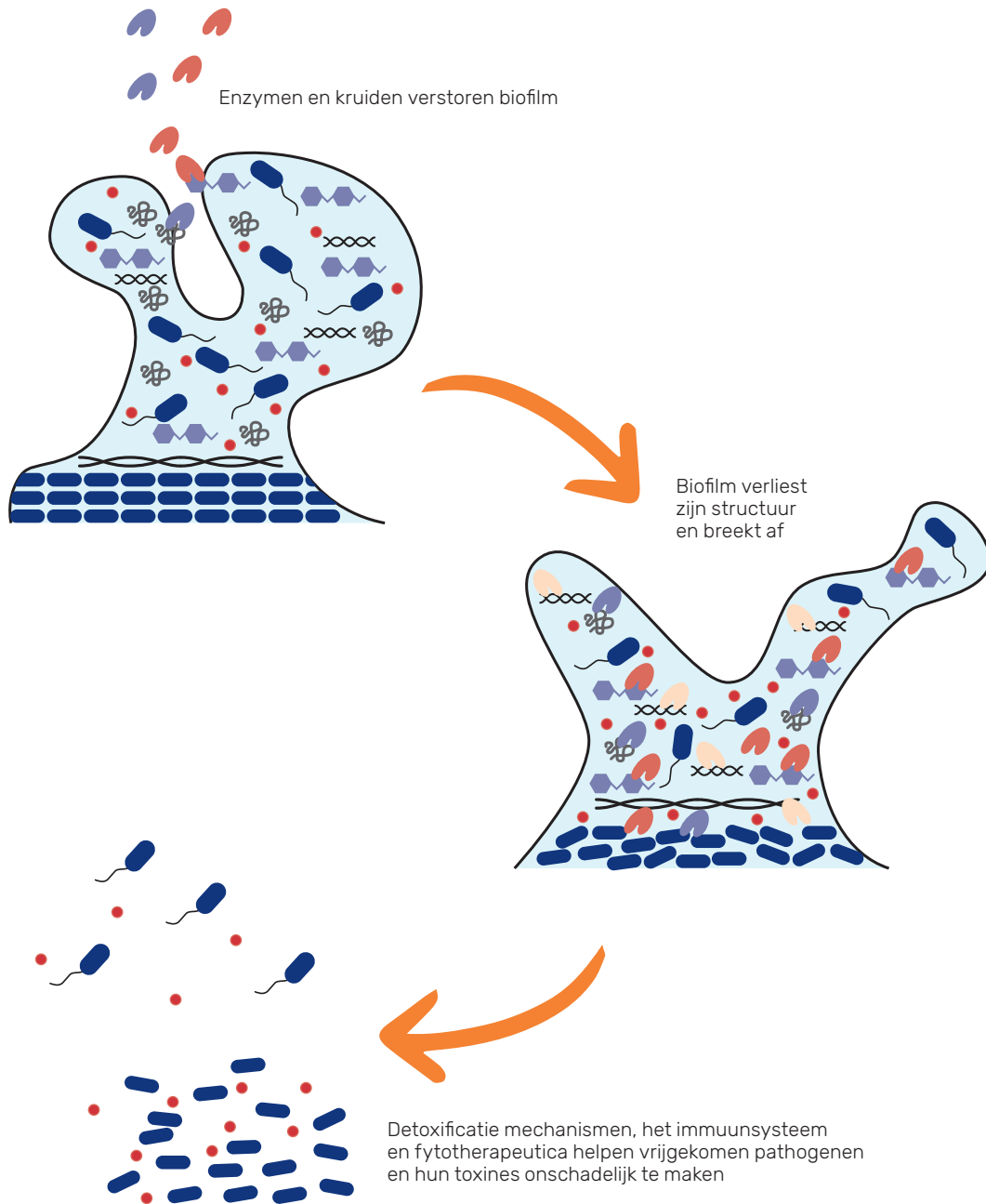
#### Nachtrust

Zorg voor een goede slaap en voldoende nachtrust.

## Biofilm

Bij een bacteriële infectie of bij een overgroei van candida kan het pathoog na aanhechting aan de darmwand een biofilm maken. Het biofilm bestaat uit suikerverbindingen, eiwitten en vetten. Pathogenen die zich in een biofilm bevinden zijn beter resistent tegen de effecten van het immuunsysteem, tegen antibacteriële stoffen die door het commensaal microbioom worden

geproduceerd en tegen een (medicamenteuze) behandeling. Diverse enzymen en bioactieve bestanddelen uit sommige kruiden hebben activiteit tegen het biofilm en kunnen de groei van pathogenen remmen. Deze bestanddelen hebben geen invloed op het ontstaan van resistente bacteriën en op het commensaal microbioom.



## Stap 1: Start Traject

Om ervoor te zorgen dat het immuunsysteem de pathogenen en toxines op een effectieve manier op kan ruimen is ondersteuning van het immuunsysteem en de detoxificatie met onderstaande supplementen belangrijk. Ook moeten ontstekingen verminderd worden voordat gestart wordt met fytotherapeutica en enzymen.

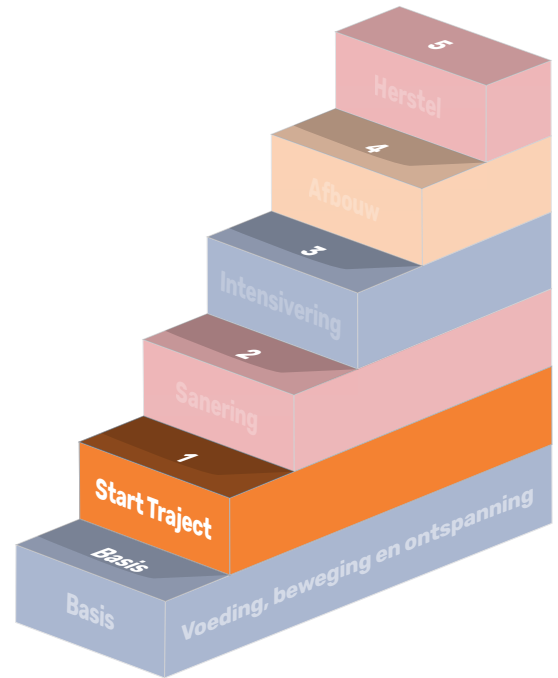
### Suppletie

- **Basissuppletie:** multi afgestemd op individu
- **Ontsteking verminderen:**
  - Probiotica (lactobacillen en bifidobacteriën die IL-10 verlagen);
  - Curcumine: 500-1.000 mg;
  - Boswellia: 500-1.000 mg; en/of
  - Glutamine: 1.000-1.500 mg
- **Lever en detoxificatie (fase I en II) ondersteunen:**
  - Glutathion en/of precursors van glutathion (cysteïne, glutamine, glycine): 2x daags;
  - Mariadistel: 200 mg;
  - Alfa-liponzuur: 100 mg;
  - Selenium: 150-300 mcg; en/of
  - Paddenstoelen mix: 1x daags

### Aanvullende supplementen

- **Indien te weinig omega-3 uit de voeding:**
  - Omega-3 vetzuren: 1.000 mg
- **Extra ondersteuning immuunsysteem:**
  - Bèta-glucanen (bij voorkeur uit paddenstoelen): 100-150 mg en/of
  - Quercetine: 100-500 mg
- **Energie verbeteren:**
  - B-vitamines;
  - Magnesium;
  - Acetyl-L-Carnitine;
  - Co-enzym Q10;
  - Ashwagandha; en/of
  - Maca

**Tijdsduur:** 2-4 weken, afhankelijk van de gezondheidsstatus



### Aandachtspunten

- Probiotica kunnen prikkelend werken en wordt daarom afgeraden in deze Stap.
- Bij ontsteking wordt glutamine sneller omgezet naar glutamaat. Houd hiermee rekening bij de dosering.
- De kruiden en paddenstoelen hebben anti-pathogene eigenschappen en kunnen reactie uitlokken. Houd hiermee rekening bij de dosering.

### Individueel advies

Dit stappenplan biedt keuzeopties voor suppletie en geeft hierdoor ruimte voor individueel advies.

## Stap 2: Sanering

In Stap 2 wordt gestart met anti-pathogene nutriënten en worden nutriënten ingezet om zware metalen te binden.

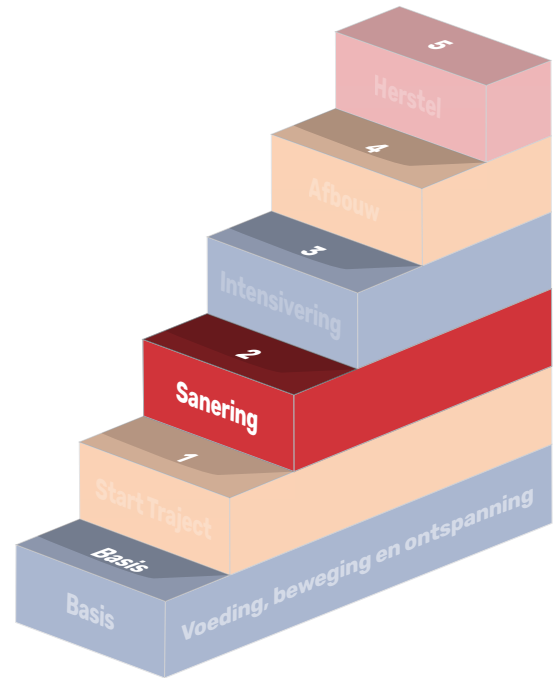
### Suppletie

- **Basissuppletie:** multi afgestemd op individu
- **Microbioom ondersteunen:** Probiotica (multi-strain, multi-species)
- **Lever en detoxificatie (fase I en II) ondersteunen:**
  - Glutathion en/of precursors van glutathion (cysteïne, glutamine, glycine): 2x daags;
  - Mariadistel: 200 mg;
  - Alfa-liponzuur: 100 mg; en/of
  - Selenium: 150-300 mcg
- **Zware metalen binden:** Chlorella en/of andere zware metalen binders: 1.000-2.000 mg (op nuchtere maag innemen)
- **Anti-pathogene nutriënten:**
  - Anti-pathogene kruiden (bijv. tijm, oregano, pau d'arco, rozemarijn, knoflook, gember, propolis, curcumine): 1x daags;
  - Paddenstoelen mix: 1x daags;
  - Lactoferrine: 100-200 mg; en/of
  - Quercetine: 100-500 mg
- **Bij candida:** Caprylzuur: 500-600 mg

### Aanvullende supplementen

- Glutamine: 1.000-1.500 mg
- **Indien te weinig omega-3 uit de voeding:**
  - Omega-3 vetzuren: 1.000 mg
- **Energie verbeteren:**
  - B-vitamines;
  - Magnesium;
  - Acetyl-L-Carnitine;
  - Co-enzym Q10;
  - Ashwagandha; en/of
  - Maca

**Tijdsduur:** Minimaal 1 week. Bij het goed verdragen van de suppletie kan verder gegaan worden naar Stap 3.



### Aandachtspunten

- Bij het introduceren van fytotherapeutica is er kans op verergering van klachten doordat pathogenen en hun toxines vrijkomen vanuit de biofilms. Bij een hevige reactie kan gekozen worden voor een andere supplementen-combinatie, kunnen de nutriënten langzamer (één voor één) en over een langere periode geïntroduceerd worden.
- Het is in deze Stap belangrijk om voldoende te blijven hydrateren om toxines af te voeren.

### Individueel advies

Dit stappenplan biedt keuzeopties voor suppletie en geeft hierdoor ruimte voor individueel advies.

## Stap 3: Intensivering

In Stap 3 worden enzymen toegevoegd en wordt de dosering van fytotherapeutica verhoogd.

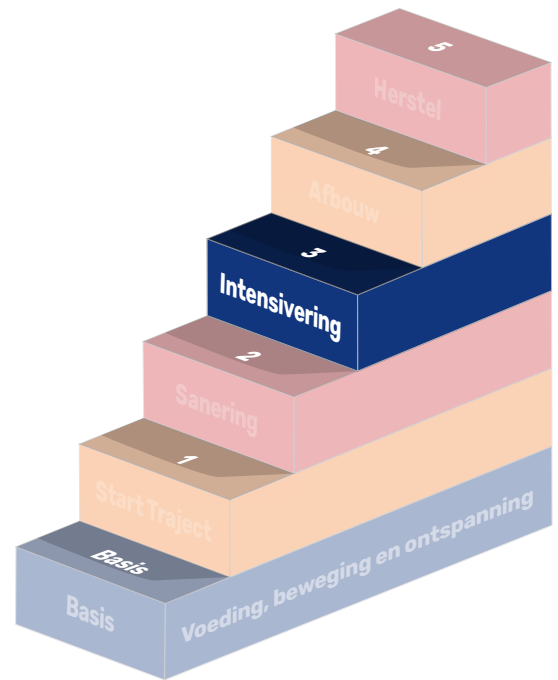
### Suppletie

- **Basissuppletie:** multi afgestemd op individu
- **Microbioom ondersteunen:** Probiotica (multi-strain, multi-species)
- **Lever en detoxificatie (fase I en II) ondersteunen:**
  - Glutathion en/of precursors van glutathion (cysteïne, glutamine, glycine): 2x daags;
  - Mariadistel: 200 mg;
  - Alfa-liponzuur: 100 mg; en/of
  - Selenium: 150-300 mcg
- **Zware metalen binden:** Chlorella en/of andere zware metalen binders: 1.000-2.000 mg (op nuchtere maag innemen)
- **Biofilms doorbreken:** Enzymen (op nuchtere maag innemen): 1-2 x daags
  - Protease;
  - Bromelaïne;
  - Trypsine;
  - Amylase; en/of
  - Lipase
- **Anti-pathogene nutriënten:**
  - Anti-pathogene kruiden (bijv. tijm, oregano, pau d'arco, rozemarijn, knoflook, gember, propolis, curcumine): 2-3x daags;
  - Paddenstoelen mix: 2-3x daags;
  - Lactoferrine: 200-400 mg; en/of
  - Quercetine: 100-500 mg
- **Bij candida:** Caprylzuur: 1.000-1.200 mg

### Aanvullende supplementen

- Glutamine: 1.000-1.500 mg
- **Indien te weinig omega-3 uit de voeding:**
  - Omega-3 vetzuren: 1.000 mg
- **Energie verbeteren:**
  - B-vitamines;
  - Magnesium;
  - Acetyl-L-Carnitine;
  - Co-enzym Q10;
  - Ashwagandha; en/of
  - Maca

**Tijdsduur:** Zeer divers, minimaal 6 weken. Indien na 6 weken de klachten niet voldoende zijn afgenomen kan een pauze ingelast worden en daarna weer gestart worden met de suppletie. Bij voldoende verbetering kan gestart worden met de volgende Stap.



### Aandachtspunten

- In deze Stap is er kans op verergering van klachten doordat pathogenen en hun toxines vrijkomen vanuit de biofilms. Bij een hevige reactie is het aan te raden om de suppletie iets af te bouwen en/of (tijdelijk) terug te gaan naar Stap 2. De nutriënten kunnen vervolgens langzamer opgebouwd worden en er kan gekozen worden voor een andere supplementencombinatie.
- Het is in deze Stap belangrijk om voldoende te blijven hydrateren om toxines af te voeren.

### Individueel advies

Dit stappenplan biedt keuzeopties voor suppletie en geeft hierdoor ruimte voor individueel advies.

## Stap 4: Afbouw

Als de klachten verminderd zijn en de cliënt zich beter en energiever voelt kan de suppletie worden afgebouwd.

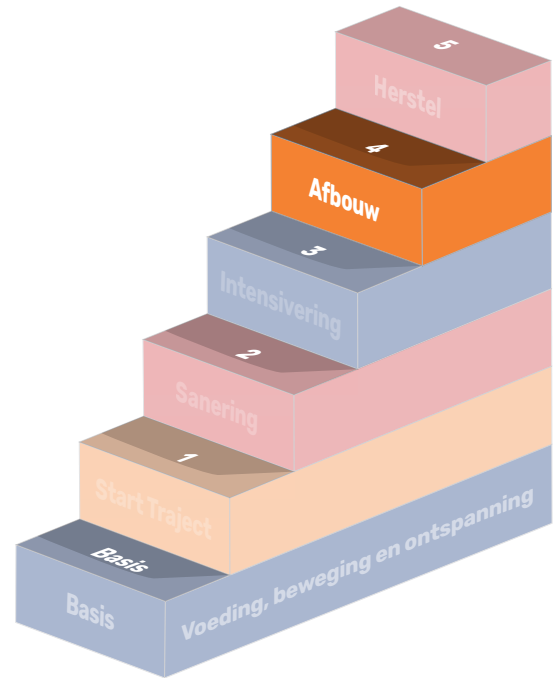
### Suppletie

- **Basissuppletie:** multi afgestemd op individu
- **Microbioom ondersteunen:** Probiotica (multi-strain, multi-species)
- **Lever en detoxificatie (fase I en II) ondersteunen:**
  - Glutathion en/of precursors van glutathion (cysteïne, glutamine, glycine): 2x daags;
  - Mariadistel: 200 mg;
  - Alfa-liponzuur: 100 mg; en/of
  - Selenium: 150-300 mcg
- **Zware metalen binden:** Chlorella en/of andere zware metalen binders: 1.000-2.000 mg (op nuchtere maag innemen)
- **Afbouw anti-pathogene en anti-biofilm nutriënten:** Enzymen (op nuchtere maag innemen): 1x daags
  - Protease;
  - Bromelaïne;
  - Trypsine;
  - Amylase; en/of
  - Lipase
 Anti-pathogene nutriënten
  - Anti-pathogene kruiden (bijv. tijm, oregano, pau d'arco, rozemarijn, knoflook, gember, propolis, curcumine): 1x daags;
  - Paddenstoelen mix: 1x daags;
  - Lactoferrine: 100-200 mg; en/of
  - Quercetine: 100-500 mg
- **Bij candida:** Caprylzuur: 500-600 mg

### Aanvullende supplementen

- Glutamine: 1.000-1.500 mg
- **Indien te weinig omega-3 uit de voeding:**
  - Omega-3 vetzuren: 1.000 mg
- **Energie blijven ondersteunen:**
  - B-vitamines;
  - Magnesium;
  - Acetyl-L-Carnitine;
  - Co-enzym Q10;
  - Ashwagandha; en/of
  - Maca

**Tijdsduur:** 1 week



### Individueel advies

Dit stappenplan biedt keuzeopties voor suppletie en geeft hierdoor ruimte voor individueel advies.

## Stap 5: Herstel

In de laatste Stap worden de fytotherapeutica en enzymen gestopt. Bij goede resultaten kan ook de ondersteuning van de lever en de detoxificatie gestopt worden en wordt gestart met de opbouw van de darmwand en het microbioom.

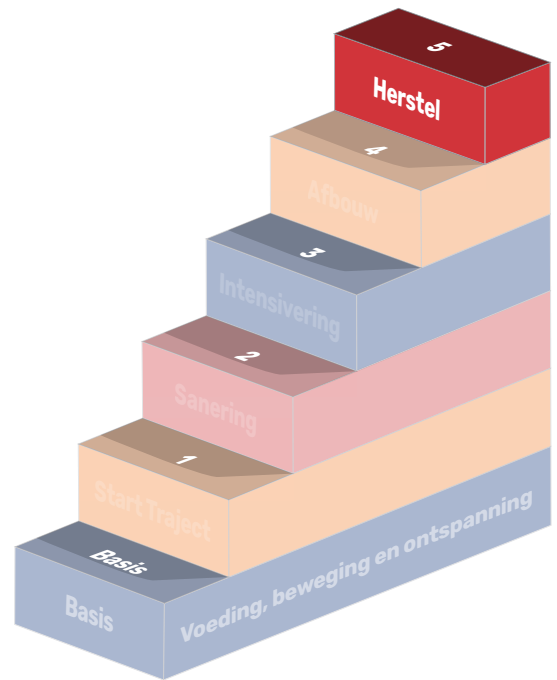
### Suppletie

- **Basissuppletie:** multi afgestemd op individu
- **Darm opbouw:**
  - Pre- en probiotica (multi-strain, multi-species): minimaal 3 miljard kolonievormende eenheden;
  - Glutamine: 1.000-1.500 mg, of naar behoefte verhogen

### Aanvullende supplementen

- **Indien te weinig omega-3 uit de voeding:**  
1.000 mg omega-3 vetzuren

**Tijdsduur:** Minimaal 4 weken



### Aandachtspunten

- Na het herstel van de darmwand en het microbioom is het belangrijk de gezondheid blijvend te ondersteunen met de basisrichtlijnen voor een gezonde leefstijl en basissuppletie.

### Individueel advies

Dit stappenplan biedt keuzeopties voor suppletie en geeft hierdoor ruimte voor individueel advies.