****

**Leaky Gut / lekkende darm Protocol**

**3- stappen basisplan.**

Reinigen, herstellen en opbouwen met als doel vele klachten aan te pakken vanuit de basis: de darm

1. **Reinigingsfase**: Darm opschonen met **nano zilverwater**, **bitterzout** en **psylliumvezels**. Kuur van 3 tot 6 weken. Zorg voor een goede vertering met **spijsverteringsenzymen**. Water aanvullen met **okinawa mineralen** voor goede hydratatie en basevorming van de cellen. Dit bevordert ontgifting, goede zuurstofomloop en opname van voedingsstoffen.

Nano Zilver: Literfles. In 6 dagen dosering opbouwen tot 30 ml met bijgeleverd maatbekertje. Eens per dag innemen, op nuchtere maag. Afhankelijk van constitutietype (sensitiviteit van de persoon) kan de dosering lager zijn, 10 of 20 ml of hoger, tot 60 ml per dag. Let op ontgiftingsverschijnselen en ontlasting om de dosis juist te bepalen.

Spijsverteringsenzymen: 3 x per dag 1 capsule bij de maaltijd.

Bitterzout: starten met halve theelepel per dag, oplossen in water, innemen voor het slapen gaan. Eventueel opbouwen tot 1 à 2 theelepels per dag.

Psylliumvezels of aanverwant product: 2 eetlepels bij het ontbijt met water of sap of bv door een omelet of glas amandelmelk.

Water: drink tenminste 2 liter water (of deels kruidenthee) per dag. Water aanvullen met 2 maatschepjes okinawa mineralen.

1. **Herstelfase**: Darmwand en slijmvlies herstellen met **L glutamine en nano zink en koper.** Twee weken tot een maand. Aanvullen met **vetzuren en groene thee**, liefst aangevuld met Vit. D Ook Okinawa mineralen blijven gebruiken. Starten na 2 of 3 weken vanaf start fase 1.

L-glutamine: ’s Ochtends 3 gram glutamine met water of sap.

Nano zink met koper: ’s Middags of ’s avonds 30 ml zink met koper, liefst half uurtje na het eten.

Vetzuren: 2 capsules per dag , bij de maaltijd.

Groene thee: 3 kopjes per dag

Okinawa: 1 schepje per dag in water of sap.

1. **Opbouwfase:** Flora en slijmvliezen opbouwen met **Probiotica**, Kuur van 1 à 2 maanden.

Probiotica: afhankelijk van merk 1 tot 3 caps per dag innemen. Vraag eventueel advies voor het beste merk voor uw klant.

Okinawa: 1 maatschepje per dag in water of sap

Vetzuren: 1 a 2 caps per dag bij de maaltijd

Groene thee: 2 of 3 kopjes per dag

Voeding: vooral Groentes, noten, zaden, avocado’s, vis, kip en rundvlees soep of stoofpotjes, eieren, beperkt fruit, kokosolie, rijst, quinoa, algen, paddenstoelen, uien, knoflook, groene bladgroentes. Zelfgemaakte (uiensoep) met merg en stoofpotjes van vlees met been zijn zeer voedend voor de darmflora. Ook gefermenteerde producten als zuurkool en waterkefir zijn erg aan te raden.

**Werking supplementen**

Nano zilver: doodt pathogenen (ziekmakende stofjes) en bevordert herstel van beschadigd weefsel. Gaat vorming van biofilm tegen. In deze kuur zorgt het voor opruimen van de overdaad aan ziekmakende bacteriën en activeren van herstel van beschadigd darmslijmvlies.

Spijsverteringsenzymen: zorgen dat de voeding beter afgebroken wordt waardoor er geen toxische voedingsresten in de bloedbaan komen en voedingsstoffen beter opgenomen worden.

Bitterzout: weekt vuil los, darm wordt makkelijker schoon.

Psylliumvezels: absorbeert vrijgekomen afvalstoffen die via de ontlasting het lichaam kunnen verlaten.

L-glutamine: helpt de darmwand weer te herstellen. Repareert aangetaste eiwitverbindingen in de darmwand en geeft energie aan de spiercellen.

Nano zink en Koper: draagt bij aan wederopbouw van huid en slijmvliezen en gaat virussen te lijf.

Okinawa zeekoraal mineralen: maakt basisch, gaat verzuring van het bloed tegen. Nodig voor voldoende zuurstofcirculatie, ontgifting en opname van voedingsstoffen. Ook essentieel bij gewichtsafname en tegengaan van cellulitis.

Vetzuren: remmen ontstekingen, versterken immuunsysteem. Bevorderen goede hersenfunctie.

Probiotica: goedaardige darmbacteriën die zorgen voor voedselopname, vertering, weerstand tegen ziektes door concurrentie met schimmels, gisten en slechte bacterien.

**Voeding:**

Wees niet te krampachtig. Liever de kuur volhouden met iets minder optimale voeding dan halverwege opgeven.

Voeding kan per persoon heel erg wisselen. Voor de een is een sinaasappel prima, de ander krijgt er maagzuur van. De een kan beter een stukje chocola eten dan een appel bv en iemand anders verdraagt een biefstuk prima maar een sojaburger niet. Er zijn vele boeken hierover te vinden. Kijk eens op [www.natuurdietisten.nl](http://www.natuurdietisten.nl)

Voor een advies op maat kunnen wij u eventueel verwijzen naar een goede therapeut bij u inde buurt.

Algemene leidraad: probeer **tarwe en zuivel zo min mogelijk** te doen. Gluten in brood, pasta, koekjes, etc. irriteren de darmwand en is tijdens deze fase niet ideaal. Zuivel heeft een verslijmend effect wat niet bijdraagt aan een sneller herstel. Ook **tomaten, sinaasappels, grapefruits en pinda’s zijn bekende producten waar mensen last van kunnen hebben,** ervaar dus wat dat voor u doet.

**Wel: groentes, gekookt of rauw**, luister naar je buik wat het fijnst voelt. **Koudgeperste oliën** zoals walnootolie en pompoenpitolie. **Noten en zaden**. Fruit. Vooral **bosbessen en frambozen** gaan meestal goed. Ook hier: luister naar uw buik. **Vis en kip**, liefst biologisch natuurlijk, **rijst**, **amandelmelk, havermout.**

**Zeewiersalade** bevat heel veel goede voedingsstoffen als ook **coconut amino’s.** Een dressing ipv sojasaus die veel meer gunstige voedingsstoffen bevat**.** Experimenteer en zoek informatie op het web of vraag uw winkelier of therapeut.

Zorg voor voldoende aminozuren die nodig zijn voor herstel van alle weefsels.

**Darmstelsel, hoe is het eigenlijk opgebouwd?**

**Darmwand** = fundering van je darm, scheiding bloed en inhoud van de darm. Cellen onderling verbonden met zonuline-eiwit die fungeren als poortwachters. Zorgt er samen met slijmvlies en flora voor dat lichaamsvreemde stoffen niet in de bloedbaan komen.

Spieren in je darmwand zorgen voor peristaltiek> nodig voor transit ofwel stoelgang.

**Slijmvlies**= bedekking/bescherming van de darmwand. immuniteit. Communicatie met lichaam voor huid, overige slijmvliezen (oor, neus, ogen, vagina) en afweersysteem via allerlei verschillende witte bloedcellen die elk een eigen functie hebben.

“Interne verkeersregelaar”

**Flora**= eerstelijns verdediging. Bestaat uit bacteriën (goed en slecht), schimmels, gisten, parasieten, etc. Verhouding moet juist zijn, m.a.w. er moeten voldoende goedaardige bacteriën zijn om te zorgen voor:

Goede voedselopname, vertering, gezonde stoelgang (samen met peristaltiek), weerstand. Bescherming tegen overgroei van gisten, schimmels, parasieten en ziekmakende bacteriën.

**Aanvullende middelen:**

Greens (chlorella, tarwegras, spirulina): helpt ontgiften en voedt het lichaam. Bevat alle voedingsstoffen plus chlorofyl en enzymen die reinigen en activeren. Goud: stimuleert prikkeloverdracht, helpt cellen met elkaar te communiceren, verhoogt dopamine en serotonine, remt ontstekingen. Multivitaminen, hoog in B met veel antioxidanten: bevordert peristaltiek van de darmwand en communicatie van cellen in het slijmvlies. Voedt lichaam. Nano magnesium: ontspant en ontkrampt spieren en zenuwen. Helpt afvalstoffen elimineren en geeft nieuwe energie door omzetting van ATP, ook in de hersenen. Inuline en Fos: voedingsbodem voor probiotica en stimuleren stoelgang. Curcuma: krachtige antioxidant en ontstekingsremmer.