



Orthomoleculair Stappenplan bij pathogenen

Lianne Maan

25 april 2023

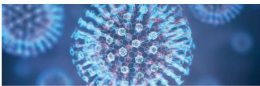
Pathogenen



Figuur 1. Campylobacter jejuni



Figuur 2. Salmonella enterica



Figuur 3. Rotavirus



Figuur 4. Lintworm

Symptomen infectie

Acuut

- Koorts
- Verkoudheid, hoesten
- Buikpijn, diarree
- Spier- en gewrichtspijn
- Huiduitslag
- Vermoeidheid

Chronisch

- Spijsverteringsproblemen (PDS), voedselovergevoeligheden
- Huidaandoeningen
- Auto-immuniteit
- Depressieve klachten
- Post infectieus syndroom: chronische vermoeidheid (CVS), spier- en gewrichtspijn, hoofdpijn, brain fog

Het Stappenplan

- Gebruik van supplementen die gericht zijn op:
 - **Optimalisatie lichaamseigen systemen**
 - Immuunsysteem, detoxificatie, energie
 - **Bestrijden (saneren) van biofilms en pathogenen**
 - **Darmopbouw**
- **Individueel advies**
- **≥ 3 maanden**

- **Let op Jarisch-Herxheimer reactie!**



Jarisch-Herxheimer reactie

- **Te veel gifstoffen voor afbraak capaciteit**
 - Koorts
 - Hoofdpijn
 - Maag-darm klachten
 - Allergische reacties
 - Opvlamming inflammatoire aandoening
 - Vermoeidheid en spierzwakte
 - Huiduitslag
 - Duizeligheid
- **Water drinken, rust en ontspanning, behandeling nog meer vertragen**



De Basis: Voeding & Leefstijl



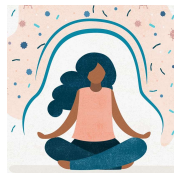
Stap 1. Start Traject

- Lichaam voorbereiden op Sanering
 - **Optimalisatie lichaamseigen systemen**
 - Immuunsysteem en ontstekingsremming
 - Lever en detoxificatie
 - Mitochondriën en energie
- 2-4 weken, afhankelijk van individu



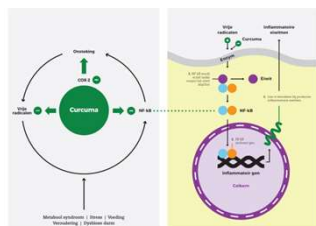
Stap 1. Start Traject

- **Immuunsysteem & ontstekingsremming**
 - Probiotica
 - Curcumine 500-1.000 mg
 - Boswellia 500-1.000 mg
 - Glutamine 1.000-1.500 mg
 - Omega-3 vetzuren 1.000 mg
 - Bèta-glucanen 100-150 mg
 - Quercetine 100-500 mg



Curcumine

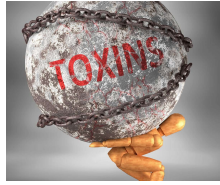
- Remming inflammatie
 - Remming NF-kB en COX-2
- Antioxidiatief: beschermt cellen en weefsels
- Detoxificatie
- Anti-pathogeen
 - Antiviraal, antibacterieel, schimmelremmend
 - Biofilm afbrekend



Stap 1. Start Traject

• Lever en detoxificatie

- Glutathion (of voorlopers) 2x daags
- Mariadistel 200 mg
- Alfa-liponzuur 100 mg
- Selenium 150-300 mcg
- Paddenstoelen mix 1x daags



Stap 1. Start Traject

• Mitochondriën & energie

- B-vitamines
- Magnesium
- Acetyl-L-Carnitine
- Co-enzym Q10
- Ashwagandha
- Maca



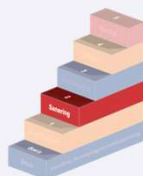
Stap 2. Sanering

• Anti-pathogene nutriënten in lage dosering

- Testen reactie op anti-pathogene nutriënten
- Let op Jarisch-Herxheimer reactie!

• Basisrichtlijnen en nutriënten uit stap 1 doorzetten

• Minimaal 1 week



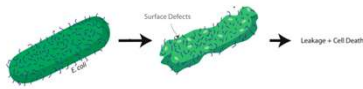
Stap 2. Sanering

- Probiotica: gezond milieu en bezetten aanhechtingsplaatsen
- Zware metalen binden
 - Chlorella (of alternatief) 1.000-2.000 mg
- Anti-pathogene nutriënten
 - Mix van kruiden 1x daags
 - Paddenstoelen 1x daags
 - Lactoferrine 100-200 mg
 - Quercetine 100-500 mg
 - Caprylzuur (bij candida) 500-600 mg



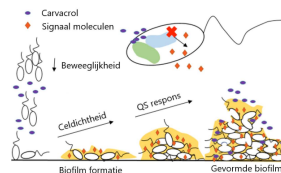
Carvacrol uit o.a. tijm, oregano, rozemarijn

- Membraan permeabiliteit: kalium-lekkage



Carvacrol uit o.a. tijm, oregano, rozemarijn

- Onderdrukt 'quorum sensing'
- Remt kieming en groei candida
- Vermindert schadelijke toxines



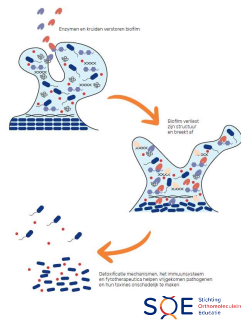
Stap 3. Intensivering

- Biofilm doorbreken en pathogenen bestrijden
 - Enzymen toevoegen
 - Dosering anti-pathogene nutriënten verhogen
 - Let op Jarisch-Herxheimer reactie!
- Basisrichtlijnen en nutriënten uit stap 1 doorzetten en zware metalen binden
- Minimaal 6 weken



Stap 3. Intensivering

- Enzymen: 1-2 x daags (op nuchtere maag)
 - Protease
 - Bromelaine
 - Trypsine
 - Amylase
 - Lipase



Stap 3. Intensivering

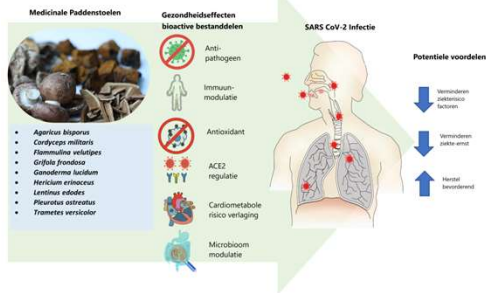
- Anti-pathogene nutriënten
 - Mix van kruiden 2-3 x daags
 - Paddenstoelen 2-3 x daags
 - Lactoferrine 200-400 mg
 - Quercetine 100-500 mg
 - Caprylzuur (bij candida) 1.000-1.200 mg

Mycologie



Mycologie

- Paddenstoelen zijn zeer rijk aan heilzame bestanddelen
 - Melanine (uit chaga) werkt als sterke antioxidant
 - Cordycepine (uit cordyceps sinensis) remt biofilmvorming van Candida
 - Polysacchariden uit paddenstoelen verminderen virale, bacteriële, parasitaire en schimmelinfecties
 - Activatie cellulaire processen zoals bij calorie restrictie, vasten en bewegen
 - Inductie autofagie
 - DNA herstel
 - Activatie antioxidant enzymen



Stap 4. Afbouw

- Geleidelijk stoppen van anti-pathogene nutriënten
- Basisrichtlijnen en nutriënten uit stap 1 doorzetten en zware metalen binden
- 1 week

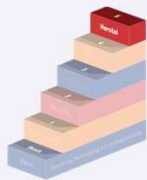


Stap 4. Afbouw

- Anti-pathogene nutriënten
 - Enzymen 1 x daags
 - Mix van kruiden 1-2 x daags
 - Paddenstoelen 1-2 x daags
 - Lactoferrine 100-200 mg
 - Quercetine 100-500 mg
 - Caprylzuur (bij candida) 500-600 mg

Stap 5. Herstel

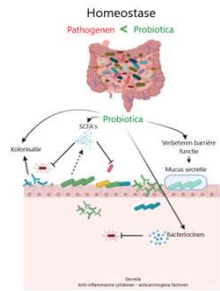
- Stoppen anti-pathogene suppletie
- Ondersteuning lever en detoxificatie en binden zware metalen eventueel nog doorzetten
- Darmwand en microbiom opbouwen
- Minimaal 4 weken



Stap 5. Herstel

• Darmopbouw

- Pre- en probiotica minimaal 3 miljard kve
- Glutamine 1.000-1.500 mg



Prebiotica

• Fermenteerbare vezels

- Groenten en fruit
- FOS, GOS, pectine, acacia, psyllium, guarboon

• Verhogen productie korte-keten vetzuren en andere metabolieten

- Darmpermeabiliteit
- Intestinaal immuunsysteem

Glutamine

• Semi-essentieel aminozuur

• Voorziet immuuncellen en darmepitheelcellen van energie

- Darmpermeabiliteit: tight junctions
- Verbeterd intestinaal immuunsysteem
 - SIgA: beschermt darmslijmvlies tegen pathogene infecties en verbetert permeabiliteit
 - Vermindert inflammatie
 - Functie immuuncellen (o.a. aangeboren immuunsysteem, T-cellen en B-cellen)

Samenvatting en conclusie

- Bestrijden van pathogenen geeft het lichaam de mogelijkheid te herstellen van postinfectieuze syndromen (CVS)
 - Celstructuren en cellulaire mechanismen: Telomeren, HSP, mitochondriën, vitamine D receptor blokkade
- Het stappenplan zorgt voor een brede ondersteuning, helpt Jarisch-Herxheimer reacties te voorkomen en biedt ruimte voor individueel advies



Nalezen

- Download het Orthomoleculair Stappenplan
- Evaluatie
- Vragen naar aanleiding van dit webinar? Mail naar klantenservice@mcohealth.nl
- Bezoek www.soe.nl en meld u aan voor onze nieuwsbrief voor orthomoleculaire inspiratie
 - Nieuws en wetenschappelijke ontwikkelingen
 - Suppletierichtlijnen
 - Verdiepende artikelen
 - Educatiekalender: webinars, bij- en nascholingen, OHSC, 2-daagse verdiepingsmodule
 - 1jarige opleiding Orthomoleculair Therapeut



Dank voor uw deelname!
