

“De dood huist in de darmen”

Hippocrates

De darmen zijn de naar binnen gekeerde buitenwereld en gastheer van het microbiom, een bacteriebevolking met een vergaande invloed op gedrag, immuunsysteem en algeheel welbevinden. Alle redenen om ervoor te zorgen dat deze bacteriën het in de darmen naar hun zin hebben. Dit kun je bereiken met behulp van ons vijfstappenplan.

Waarom een darmprotocol?

Er wordt steeds meer duidelijk over de centrale plek die de darmen innemen bij het behoud van een goede gezondheid. Zo is door recente onderzoeken inmiddels aangetoond dat 80% van de weerstand wordt opgebouwd in de darmen.

We zijn gewend om de darmen te zien als verteringsorgaan, maar de darmen zijn zo veel meer. Darmen zijn ons “tweede brein”. Serotonine (een neurotransmitter) wordt bijvoorbeeld voor 80% in de darm aangemaakt en niet, zoals altijd werd gedacht, in de hersenen.

Dus wanneer je de oorzaak van een aandoening wilt achterhalen: denk aan het microbiom!

Wanneer het darmprotocol volgen?

Het darmprotocol is ontwikkeld om houvast te bieden bij tal van situaties. Het geeft inzicht en middelen waarmee je de darmen kunt ondersteunen om zich te herstellen. Het darmprotocol kan helpen bij:

- het herstellen van de darmgezondheid
- dieren met een gevoelige huid en kriebel
- een niet-optimale spijsvertering
- steeds terugkerende indringers en gasten
- ondersteunen bij gedragsproblemen
- voedselincompatibiliteit bij bepaalde voeding

Wat mag je na het darmprotocol verwachten?

Het protocol geeft je de verschillende stappen om de darmgezondheid eens écht goed aan te pakken. Hiermee kun je een toename van de weerstand verwachten.

Hoe hoger de weerstand, hoe beter de gezondheid, hoe meer kracht het lichaam heeft zichzelf weer in balans te brengen. Maar na het volgen van het darmprotocol kun je niet achterover leunen. Het adviseren over voeding, levensstijl en beweging blijft essentieel om het microbiom ook daarna gezond te houden.

De Groene Os
Rozenstraat 149-151
2011 LT Haarlem
023 - 534 8469

info@degroeneos.nl
www.degroeneos.nl

Volg ons op Facebook
www.facebook.com/degroeneos



DE GROENE OS
OERKRACHT UIT DE NATUUR



DE GROENE OS DARMPROTOCOL



DE GROENE OS
OERKRACHT UIT DE NATUUR



Doorlopend tijdens alle stappen van het Darmprotocol

Kruid

Ashwagandha (*Withania somnifera*). Dit is een adaptogeen kruid met een brede werking: het verbetert de conditie van allerlei lichaamsfuncties en helpt het lichaam om beter met stress om te gaan. Onder stress vallen zowel mentale als fysieke klachten.

STAP 1 - weerstand bevorderen

Het doel van deze fase is om de weerstand te ondersteunen, ontstekingen te remmen, het histaminegehalte in het bloed omlaag te krijgen en methylatie te bevorderen. Methylatie is een biochemisch proces waarbij methylgroepen worden gekoppeld aan enzymen, DNA, aminozuren en gifstoffen. Dit proces zorgt voor ATP (de energiedrager voor chemische processen in de cellen), genezing van weefsels, ondersteuning van de leverontgiftiging, regulering van de genexpressie (hoe de genen zich uiten) en optimalisering van de immuun- en neurologische functies.

Behandelduur

Minimaal 3 weken (afhankelijk van de situatie kan dit verlengd worden).

Middelen

Voeding, leefstijlaanpassingen en bewegen
Multivitaminen en Mineralen Complex
Teunisbloemolie
Scutellaria Tinctuur
Darm Compositum

Na 3 weken is er een contactmoment met de behandelend therapeut of De Groene Os.

STAP 2 - reiniging

Deze fase staat in het teken van reinigen. De lever, nieren en lymfedrainage worden nu bevorderd. Ook de darmen worden gereinigd. Een schone lei!

Behandelduur

3 weken

Middelen

Drainage Compositum
Psyllium Husk

STAP 3 - immuunsysteem stimuleren

In deze fase worden indringers bestreden. Pas hierna kan worden gewerkt aan het opbouwen van de darmgezondheid. Dit kan goed met kruiden die natuurlijke stoffen bevatten waar het immuunsysteem door wordt gestimuleerd.

Behandelduur

6 weken

Middel

All Septicum

STAP 4 - slijmvlies herstellen

Het doel van deze fase is slijmvliesherstel. Dat is belangrijk omdat bij klachten de darmwand vaak niet optimaal is.

Behandelduur

8 weken

Middel

L-Glutamine

STAP 5 - gezonde bacteriën

Pas in fase 5 is het doel rekolonisatie van de darmen en geef je probiotica. Je kunt probiotica zien als zaadjes die geplant worden, waarna het lichaam zelf een gezond microbioom kan onderhouden. Vaak wordt dit middel in een veel te vroeg stadium ingezet. De darmen zijn dan nog niet in de juiste conditie om een gezonde kolonie bacteriën in stand te houden. Dan is het dus water naar de zee dragen.

Behandelduur

8 weken

Middel

Probiotica Essentials
of andere kwalitatief goede probiotica