

# AUSZUG AUS NADINES ME/CFS THERAPIE-PROTOKOLL:

## DARM & LEAKY GUT

### WICHTIG:

Es handelt sich um **spezifische Empfehlungen** die MIR aufgrund umfassender Labordiagnostik\* im Jahr 2015 gemacht wurden.


**Es handelt sich NICHT um allgemeingültige Empfehlungen!**

Ich bitte um einen **achtsamen und bewussten Umgang** mit diesen Informationen -

*Nadine*

[\\*Mehr zu meiner Labordiagnostik](#)





### **Zonulin: erhöht**

Zonulin ist ein zuverlässiger Marker für die Qualität der Darmschleimhaut. Steigt der Wert über die Norm, bedeutet das, dass Sie ein "Leaky Gut Syndrom" haben. Zu Deutsch: Undichte Darmschleimhaut. Weitere Infos über die weitreichenden Folgen finden Sie hier:

Eine erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut bedingt eine verstärkte Konfrontation des Darm-Immunsystems mit Nahrungsmittelbestandteilen, aber auch Fremdartigen jeglicher Art sowie Nahrungsmittelzusatzstoffen. Desweiteren können Bakterien (v.a. bei Dysbiose), Schimmelpilze und Hefen (Candida-Spezies) sowie deren Stoffwechselprodukte als Trigger einer Immunaktivierung und Vermittlung einer systemischen Entzündung deutlich wirksamer sein, wenn die Selektionsfunktion der Darmschleimhaut fehlerhaft ist. Klinisch zu beobachten ist dieses nicht nur bei den chronisch entzündlichen Darmerkrankungen sondern auch nach längerfristigen antibiotischen Therapien die nahezu immer auch mit Anstiegen des Zonulins einhergehen.

In den Folgemonaten brauchen Sie ein Heilmittel und es muss der Darm geschont werden und es sollte genau analysiert werden, ob Sie Nahrungsalergien, Nahrungsunverträglichkeiten,



Histaminintoleranz, Laktoseintoleranz, Fruktoseintoleranz oder Pilze und Parasiten haben, damit Sie wissen, wie Sie Ihren Darm schonen können.

Das Heilmittel:

### **TASECTAN®**

ist ein Medizinprodukt das die natürliche Funktion der Darmwand wiederherstellt. Es wurde speziell entwickelt um die Symptome von Durchfall unterschiedlicher Ursache wie Druckgefühl im Bauch und häufiger Stuhlgang zu bekämpfen und zu lindern. TASECTAN® wirkt innerhalb von 12 Stunden. Das Medizinprodukt TASECTAN® enthält einen Gelatine- und Tanninsäurekomplex, der rein mechanisch wirkt indem er die entzündete Darmschleimhaut schützt. Diese Wirkung beruht auf der Fähigkeit eine schleimhauthaftende Schutzschicht auf Proteinbasis zu bilden, die mit den für lokale Entzündungen verantwortlichen Mukoproteinen einen Komplex formt und deren Ausscheidung im Stuhl fördert. Das Gelatinetannat, aus dem das Produkt besteht, wird im Magen nicht verändert und wirkt, indem es einen Schutzfilm auf der Darmschleimhaut bildet. Das Produkt ist in Form von 15 Kapseln für Erwachsene und als Pulver, 20 Einheiten, für Kinder erhältlich.

Da wir bei Leaky Gut Syndrom also durchlässiger Darmschleimhaut eben genau diese Störung haben, ist es sinnvoll, dass dieses harmlose Naturmittel über einen längeren Zeitraum einnehmen, auch wenn Sie nicht unbedingt Durchfall haben! Leider gibt es keine größeren Packungen als 15 Kapseln und so brauchen Sie für einen Monat Therapie gleich 6 Packungen.

Dosierung bei Leaky Gut folgendermaßen:

Vormittags eine Kapsel und vor dem Schlafengehen 2 Kapseln, immer mit einem Glas Wasser oder einem Glas Tee. Direkt danach nichts essen

Das Ganze, wie gesagt bis zur nächsten Untersuchung des Leaky Gut Parameters: Zonulin. Entweder im Blut oder im Stuhl gemessen. Gesamtdauer der Therapie mindestens einen Monat, also nicht wie beim akuten Durchfall nur 3 oder 4 Tage.

Kombinierbar ist das Ganze mit **ProMucosa von Tisso** da letzteres die Darmschleimhaut noch mit optimalen Nährstoffen versorgt

### **ProMucosa von Tisso**

Dieses Mittel für gesunde Darmschleimhäute wurde von mir angeregt und designed. Dosierung: Vor jedem Essen mit 1 Kapsel beginnen, alle 3-4 Tage um eine weitere Kapsel steigern bis auf 3x4 Stück. Mindestens 6 Monate durchführen

Hier die Fachinformationen:

### **Tisso - Bestellung Download:**

Hier können Sie das notwendige Bestellformular und Preisinfo herunterladen.

Erstbestellung immer schriftlich tätigen!

### **Reinlecithin aus Sonnenblumen gegen Leaky Gut**

Physiologische Bedeutung: Lecithin ist ein Vertreter der Glycerinphosphatide, die reichlich im Gehirn und Nervengewebe vorkommen und am Aufbau der Zellmembranen beteiligt sind, wo sie für die Funktion der Zellpermeabilität von Bedeutung sind. Lecithin regeneriert die Nervensubstanz (Abspaltung von Cholin und Azetylierung zu Azetylcholin).

Phosphatidyl-Cholin ist der Hauptbestandteil jedes Lecithins! Ebenso enthalten: Phosphatidyl-Serin. Es gibt über Lecithin Hunderte von wissenschaftlichen Artikeln.

**Anwendung als Nutraceutical für:**

- 
- Histaminsenkend
- Ekzem, chronisches
- Psoriasis
- Senilität, Demenzprophylaxe
- Multiple Sklerose
- Spätdyskinesie (bei Neuroleptika Therapie)
- Alzheimer



- Parkinson
- Hypercholesterinämie
- unterstützt Zellmembranaktivität
- Gegen Epstein-Barr: **5-10gr**
- zusammen mit B-Vitaminen und Inositol
- Entgiftung: Nicotin, Koffein, Alkohol, Morphin
- fördert die Knochen- u.
- Blutbildung,
- aktiviert die Phagozytose (Fressleistung der Abwehrzellen)
- steigert die Leistung des Herzmuskels
- Muskeln
- stärkt die Lebertätigkeit und schützt
- Leberverfettung.
- Hemmung arteriosklerotischer Plaques

Am preiswertesten ist: Rein-Lecithin, gewonnen aus Sonnenblumen - entölt und dadurch gut dosierbar und rieselfähig. Das Reinlecithin ist ein reines, natürliches Produkt! Sonnenblumen-Lecithin - DIE absolut GMO-freie Alternative, weil es bei Sonnenblumensaaten keine genmanipulierten Varianten gibt - damit ist im Gegensatz zu Soja das hohe Risiko einer GMO Verschleppung oder Kontamination ausgeschlossen!

Lecithin enthält wertvolle **Phospholipide** und ungesättigte Fettsäuren und ist als natürlicher Bestandteil der Zellen aktiv am Stoffwechsel beteiligt. Unser Lecithin hat eine gute Löslichkeit in Milch und Wasser, verbessert den Nährstoffgehalt in hochwertigen Lebensmitteln (z. B. Babynahrung, bei Nahrungsergänzungsmitteln in Diätik und Pharmazie, hat hypoallergene Eigenschaften und ist gemäß EU-Richtlinien mikrobiologisch und qualitativ sicher. Die Wirkstoffkonzentration beträgt 95 - 97 %

#### Anwendung:

morgens und mittags zum Essen 1- 3 Teelöffel in ½ Glas Wasser mixen (Mit **Leberöl**, damit es nicht klumpt!

Aber am wichtigsten: 1 Portion vor dem Schlafengehen für den Darm, gegen Leaky Gut. 3 ganz leicht gehäufte Teelöffel entsprechen 10 gr Lecithin.

Fangen Sie mit 1 Teelöffel an, zu große Mengen können zu Durchfall führen, deshalb: langsam steigern auf die angestrebte Dosis von 3x 10 gr plus 10 gr vorm Schlafengehen. Das Ganze über viele Monate. Leaky gut ist nicht leicht zu heilen!

Eine Kombination mit Glutamin Pulver der Husaren Apotheke ist sinnvoll.

#### Bezugsquelle:

- **Biogenial Sonnenblumenlecithin**, entölt 300 g, 22,90 €

oder in Kapseln:

#### **Zinktherapie:**

Ein aktuell erschienener Reviewartikel hebt hervor, dass Zink auch direkt auf das Darmepithel wirkt und die Integrität der Darmschleimhaut verbessert (Skrovanek et al., World Journal of Gastrointestinal Pathophysiology 2014; 5: 496-513). Die Wirkung beruht auf einer Interaktion von Zink mit den so genannten „Tight Junctions“, die die Zwischenräume der Darmepithelzellen abdichten.

**Zink-Picolinat von Viabiona:** mit 15 mg elementarem Zink pro Tablette.

Zink Infos:



Dosierung:

4 Tbl vor dem Abendessen

Bestellnummer :P-71625-4006

Hier können Sie das notwendige **Viabiona-Bestellformular** herunterladen - es ist gleichzeitig ein Gutschein über 10 Euro!

Erstbestellung immer schriftlich tätigen!

**Anm. Nadine:**

Diese ganzen NEM's hatte ich **über viele viele Monate konsequent eingenommen.**

**Zusätzlich** hatten mir **Einläufe** beim Thema Darm extrem geholfen als auch im späteren Verlauf eine strikt pflanzliche & glutenfreie **Ernährung nach Anthony William.**

Und **Knochenbrühe zu Beginn** war auch sehr wohltuend.

---> Siehe Links:

[Mehr zu Einläufen unter Q&A Ergänzende Maßnahmen](#)

[Mehr zu Ernährung unter Q&A Ernährung & Bewegung](#)

[Siehe auch das Protokoll LEAKY GUT & CANDIDA](#)

