

MAGE- OG TARMSYKDOMMER

Mage- og tarmlidelser er en betegnelse som omfatter mange tilstander. Det kan være alt fra diffuse plager som oppblåsthet, diaré/ forstoppelse, mageknip og plutselige akutte toalett besøk.



Matvareintoleranser, matvareallergier, kroniske betennelser som Ulcerøs Colitt, Crohns Sykdom, og Irritable Bowel Syndrome (irritabel tykktarm)/ Inflammatory Bowel Disease kan være årsaker til disse plagene. Lekk tarm, Candida, Magesår og Cøliaki er andre både mulige årsaker og resultat av ubehandlede plager.

Problemer med magen kan komme av så vel ytre og indre stress. Ytre stress kan for eksempel være press på jobb og i hjemmet, hard fysisk aktivitet i lengre perioder, men indre stress kan være depresjoner, traumer. Det indre stresset kan både være årsak og resultat av mage/tarmlidelser.

Mangel på næringsstoffer, kan føre til nedsatt tarmfunksjon, og tarmfunksjonen kan avta ved mangel på vitaminer og mineraler. Ubalanser i tarmens normalflora påvirker fordøyelsen og næringsopptaket. I normalfloraen befinner det seg blant annet bakterier, essensielle for nedbrytningen og opptaket av næringsstoffer. Dersom det skulle utvikles en ubalanse, er man mer utsatt for infeksjoner, betennelsestilstander og overvekst av soppen *Candida Albicans*.

Ved matvareallergi skjer det en reaksjon raskt etter kontakt / inntak av matvaren, dette kalles en straksreaksjon og kroppen produserer IgE antistoffer. (se Test matintoleranse)



Ved en matvareintoleranse kan reaksjonen skje først etter noen timer til 2 døgn etter inntak, det kan derfor være vanskelig å se sammenhengen mellom symptomene og inntak av mat. Kroppen danner ved intoleranser IgG antistoffer.

Lekk tarm

Ved matvareallergi og intoleranse er tarmen skadet mellom cellene, som gir økt tarmpermeabilitet, det vil si at for store molekyler /ufordøyet mat, krysser tarmbarrieren og kommer inn i blodet. Dette er en svikt i kroppens immunforsvar og kan blant annet forårsake/trigge autoimmune sykdommer, migrene, og betennelser. Disse lidelsene kan etter hvert bli kroniske, dersom man ikke finner årsaken.

Andre lidelser som kan komme av lekk tarm er oppblåsthet, dårlig fordøyelse, mye luft, mageknipe etc.



Andre allergier, og intoleranser kan gjøre deg mer utsatt for å utvikle nye intoleranser og fører ofte til ubalanser i kroppens nivåer av stresshormoner, vitaminer, mineraler og enzymer.

Ubalanser i magesekkens enzymproduksjon, er et resultat av mangler på ett eller flere mineraler, og vil føre til dårligere næringsopptak.

En årsak til at man kan utvikle en allergi eller intoleranse kan være et ensidig kosthold. Det at man ikke har oppdaget problemet, kan være at man "alltid har vært sånn", eller det at man "bare må ha det", kan være en indikasjon på at man over lengre tid har hatt en intoleranse for matvaren og at kroppen kan ha blitt avhengig..

Ubalanser i mage og tarm kan føre til langt flere helserelaterte problemer / utfordringer enn "bare vondt i magen".

Mat som ofte er problematisk

- Fisk
- Krydder
- Tilsetningsstoffer/konserveringsmidler
- Proteiner
- Sukker
- Gjær
- Belg- og sitrusfrukter
- Korn
- Egg
- Melk
- Nøtter
- Frø
- Noen grønnsaksfamilier. Søtvie



Generell behandling for mage/tarm er å identifisere hva som gir utslag, oftest via en matvareintoleranse test, fjerne irritantene, og reparere tarmen. Dette gir personene en bedre fordøyelse, bedre tarmbevegelse, bedre næringsopptak og mange av livets utfordringer blir lettere, med rett kosthold og livsstil. Fysisk aktivitet reduserer stress og fremmer en god fordøyelse.

Ulcerøs kolitt, Crohns, Irritable Bowel Syndrome/ Inflammatory Bowel Disease

Dette er noen av de mest utbredte kroniske betennelsestilstander i vi finner. Det er ingen kjente kurer. Men vi vet at mange har gode erfaringer med å legge om kostholdet og redusere hverdagsstresset betraktelig. Symptomene kan være reversible.



Cøliaki

Dette er en diagnose man får dersom man er allergisk mot proteinet *gluten* i flere typer korn. Tarmens slimhinner skades dersom spiser gluten. Korn som inneholder gluten: hvete, spelt, rug, bygg og noen typer havre.



Forstoppelse

Dette kan være en indikasjon på at tarmene har for mye å jobbe med. Det kan være seg en intoleranse mot noe man ofte spiser, i mange tilfeller hvete og annet korn. Lekk tarm, for lavt væskeinntak, for høyt sukkerinntak. Det er ikke uvanlig å ha forstoppelse uten å vite det, man kan ha regelmessig, men likevel forsinket avføring. Dette kan føre til at kroppen ikke kvitter seg med de avfallsstoffene som er nødvendig og kan lett skape ubalanser i den normale bakteriefloraen.

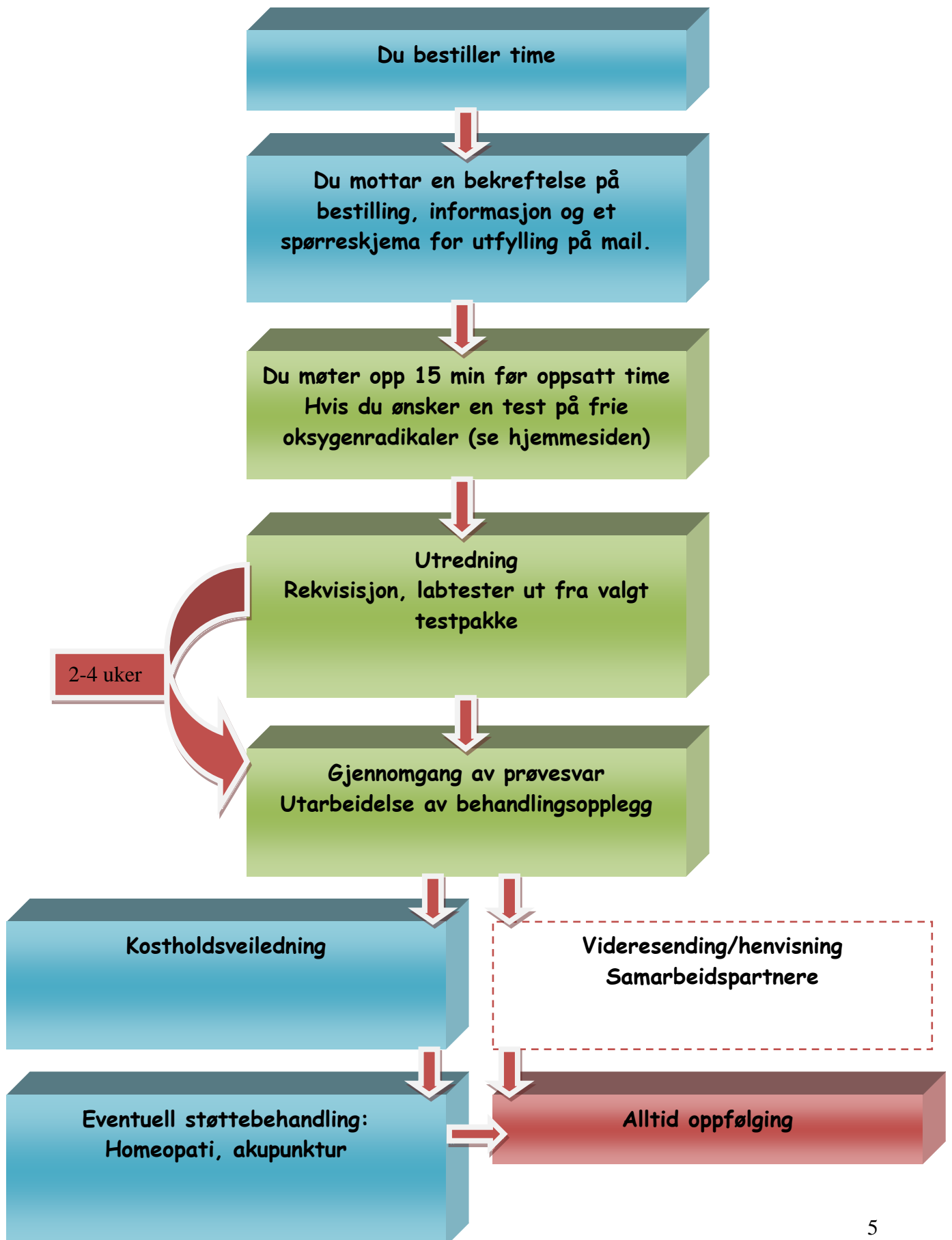


Vårt tilbud til muskel-, skjelettpasienter kan gjennomføres ut fra konseptet beskrevet under, eller at man bare setter opp time direkte hos en av våre terapeuter. På konseptet under vil man kunne velge en av testpakkene som ofte blir brukt i denne forbindelse.

Homeopater og akupunktører blir hyppig oppsøkt for mage-, tarmlidelser.



Mage- / tarmsykdommer



Testpakker

