

## Du har reageret intolerant på følgende mad !

Navn: \_\_\_\_\_ Cpr: \_\_\_\_\_ -

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### ***Du har reageret intolerant overfor følgende madvarer:***

Nedenstående madvarer kan bruges som erstatning,  
*såfremt du ikke har reageret mod denne.*

**Mælkeprodukter:** Kan mælk erstattes med rismælk eller havremælk.

**Ost:** Kan ikke erstattes.

**Hvedemel:** Kan erstattes med andre hvedesorter f.eks Spelt,  
Emmer, Enkorn og, Kæmpedurum

Du kan også selv bage dit brød. Den gamle urhvede, såsom spelt eller lign., kan købes i de fleste supermarkeder. Urhveden er modnet med henblik på kroppens enzymfunktion. Sorterne er typisk den hvede vore forfædre spiste. Brødet bliver bedst hvis du langtidshæver det, mindst 10 timer, da sukker-og proteinstofferne først modnes for tarmen gennem denne lange proces. Undgå sprøjtet korn, køb økologisk.

### **Mademne-Test**

Udført d. / - 2006

Sign:



Klinikken LevVis

Emiliehøj 2 - 8270 Højbjerg

Tlf. **8678 2929** [www.levvis.dk](http://www.levvis.dk) - [levvis@levvis.dk](mailto:levvis@levvis.dk)

*-LevVis...Hvis du har prøvet alt!*



### **Information !**

Intolerance/overfølsom overfor mad er den største forhindring vi kommer ud for indenfor sygdomsbehandling. Det er nødvendigt for nogle mennesker at undgå et eller flere fødevarer, for at få fuld udbytte af akupunktur eller hvilken som helst anden behandling. Det er en generel opfattelse, at der ved enhver form for overfølsomhed eller allergi, hvad enten der er tale om ydre faktorer, så som berørings allergi eller støv allergi, er tale om en latent mad allergi eller intolerance som årsag.

### **Allergi !**

Allergi overfor mad forårsager en umiddelbar reaktion, dvs. de fleste er bekendt med en evt. allergi, da de får en umiddelbar reaktion på et eller andet, de har spist, indåndet eller berørt.

Allergien er ikke mængde bestemt, men emnebestemt. En person med mælke allergi kan reagere på en kiks med mælke bestanddele i. Den mindste mængde kan altså fremkalde symptomerne. Denne reaktion er akut, men forsvinder hurtigt igen, dvs. indenfor meget kort tid, Lige fra 1/2 time til seks timer. Der er typisk tale om udslet, kløe, hurtig puls og rødmen i kinderne, men som så forsvinder hurtigt igen.

### **Intolerance !**

Intolerance er et meget stort problem, da det er næsten umuligt selv at finde ud af hvad man er intolerant overfor. Reaktionen på den pågældende fødevarer kommer langt senere, som regel en dag eller to senere, men kan vise sig op til en uge efter indtagelsen. Symptomer som kommer, efter indtagelse af et fødevarer emne man er intolerant overfor, kan vare en uges tid eller meget mere, måske op til en måned. Der skal en vis mængde mad til at fremkalde intolerance. Intolerance ses hyppigst hos mennesker som spiser meget store mængder mad eller meget store mængder af de samme typer fødevarer emner.

## Enzymer !



Da der skal bestemte enzymer til at nedbryde bestemte fødevarer opbruger man nogle af disse ved indtagelse af meget ensartet kost. De fleste mennesker kan sagtens komme af med intolerance, blot ved at holde sig fra de aktuelle fødevarer i kortere eller længere tid. Som regel 2-6 måneder. Der er enkelte som ikke kan komme fri af intolerance, det er mennesker der har haft intolerance siden barn, hvor immunforsvaret dannes. Immunglobulinerne M og G har en livslang hukommelse. Hvis intolerance er opstået, inden denne del af immunforsvaret er færdigdannet, er det meget sandsynligt, at disse personer senere i livet, IKKE kan spise denne type mad, det kunne f.eks være komælk, da immunglobulinerne gemmer hukommelsen herfor.

Man kan ikke senere omkode en hukommelse, som er indkodet i immunforsvaret først i livet. Immunforsvaret transporteres fra moder til barn via modermælken, derfor ses allergi og intolerance sjældent hos mennesker der blev ammet fuldt ud de første 4-6 mdr. Man mener ikke, at moderen kan transportere egen allergi via modermælken, snarere under svangerskabet. Jo flere kvindelige hormoner man producerer, jo større er overfølsomheden. Derfor er det uhyre vigtigt hvad den gravide spiser.

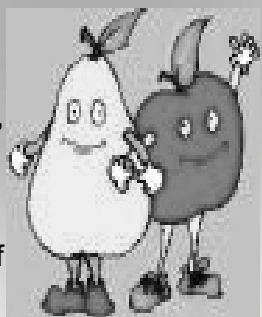
Hvis tarmfloraen nedbrydes (hvilket kan skabe intolerance) med vedvarende indtagelse af fødevarer, man "ikke tåler", kan denne dog genopbygges hvilket tager mellem 8-12 måneder. Påvirkninger der har størst ødelæggende virkning på tarmfloraen er: Fluor og dernæst Penicillin.

## Madtest !

På klinikken har vi en test der sker via en lys (photo perception V.A.S.) hvor fødevarer lyses ind under huden. Kroppen opfatter det som om fødevarerne er gået ind, selvom de blot er lyst ind under huden.

Pulsen vil reagere prompte på emner man er overfølsom overfor. Det skal dog siges, hvis man ikke har spist et mademne i lang tid og kroppen dermed ikke er belastet af det, vil det heller ikke give udslag i denne test.

-Testen er opdaget og beskrevet af en fransk læge og ingeniør, Paul Nogier, og er næsten 100% pålidelig.



## Symptomer på intolerance !



|                              |  |
|------------------------------|--|
| <b>Fordøjelsestegn:</b>      | Smerter, obstipation, diarre, ildelugtende tarmluft.   |
| <b>Generelle tegn:</b>       | Søvnløshed, træthed, hårtab og at pt. kan sove mange timer i døgnnet, overvægt, mænd med "kvindefigur".  |
| <b>Tegn i huden:</b>         | Mørke rande under øjnene, eksem, soleksem, pletsældethed.  |
| <b>Tegn i led:</b>           | Uforklarlige ledsmerter.   |
| <b>Neuropsykiske tegn:</b>   | Tetani (kramper), spasmodi (meget elastisk hud og tendens til alle former for kramper som tarmkolik, hjertebanken, migræne, vertigo (svimmelhed), osv. |
| <b>Cardiovaskulære tegn:</b> | Tachycardi (hjertebanken), smerter i brystet/brystspænding især op til menstruation, hypertension (forhøjet blodtryk), hvide fingre.                   |
| <b>Gynækologiske tegn:</b>   | Smerter, svampeinfektioner.  |

Har du symptomer der evt. kunne være forårsaget af intolerance, kan du kontakte klinikken og få en snak om dit problem evt. kunne afhjælpes med en mademne test.



*-Lev sundt med rigtig LevVis...*