

# TEST

## Sjekk om maten gjør deg syk!

Er bare delvis nedbrutte proteiner årsak til dine helseplager?

Som for eksempel. autoimmune sykdommer, utmattelse, angst, muskel / skjelett, ADHD mv.

En blodtest vil gi deg svar.  
Klinikk **SSH**C intoleranse-  
tester i samarbeid med:



Proteiner fra mat og forstyrret tarmflora kan føre til sykdom.

## PROTEININTOLERANSER

Flere diagnoser kan ha sammenheng med proteinintoleranse.

Det finnes i dag forskningsresultater som viser at proteiner i melk og korn spiller en rolle i utvikling av symptomer ved autisme, ADHD, schizofreni og depresjoner, angst, panikkangst og utmattelse mv.



# OPTIMAL Helse

SSHHC tror på: bevissthet – sunnhet – helhet

Hovedkontor: Rundeveien 8, 9415, Harstad.  
[www.sshc.no](http://www.sshc.no) [post@sshc.no](mailto:post@sshc.no) Tlf, 95878537

## SSHHC AS

Utvikler mennesker som skaper positive forandringer : )



# Proteinintoleranse og opioide peptider fra melk og korn

**Proteinintoleranse** er en tilstand hvor personen har nedsatt evne til å bryte ned/fordøye proteiner (gluten og kasein) som hhv kommer fra korn og melk. Dette kan skyldes at kroppen mangler, eller har for lite av, de enzymene som skal til for å bryte ned disse proteinene. Det vil dermed dannes bioaktive peptider («bruddstykker» av proteiner) som hoper seg opp i kroppen og blir ført til hjernen via blodet. Noen av disse peptidene er biologisk aktive og har opioide virkning, dvs morfinlignede effekter. Et opioide peptid har evnen til å binde seg til opioide reseptorer i kroppen og skape forstyrrelser, nesten hvor som helst.

## Vår helse er tverrfaglig:



### STRESS – VÅR TIDS HELSE UTFORDRING:

#### Faktorer som påvirker stressreaksjoner:

- Relasjonskriser.
- Tankerstress / Bekymringer.
- Traumer og posttraumatisk stress.
- Mangel på tilknytning og sosiale nettverk.
- Fysisk stress og krav.
- Ernæring og proteinintoleranser.

Disse kan skape biokjemiske forstyrrelser både fysisk og psykisk.

#### Aktivering av HPA-aksen (stressøkning):

Forskere har i mange år vært klar over at det finnes et kompleks forhold mellom stress og påfølgende aktivering av hypotalamus – hypofusen – binyrene (HPA - aksen) og virkninger på nevrologisk atferd og det endokrine system (hormonsystem).

HPA – aksen er nært forbundet med det autonome nervesystemet. Det autonome nervesystemet har to deler; det sympatiske og det parasympatiske. Det sympatiske aktiverer til stress og det parasympatiske til ”ro”, vedlikehold og ”rehabiliteringsoppgaver”.

Et aktivert sympatisk nervesystem med et høyt nivå av stresshormoner, er en kropp klar til kamp som utsetter vedlikehold og rehabiliteringsoppgaver.

#### KLINKK SSHC AS BIDRAR MED:

- 1) Utredning av stressfaktorer .
- 2) Testing av matintoleranser / blodtest.
- 3) Gjennomgå testen og gir veiledning. Rehabiliteringsplan, vitaminer og mineraler.
- 4) Nevro Motorisk Programmering: Fysisk stimulering av indre muskulatur som styrker kroppens eget rehabiliterings system og biokjemi.
- 5) Mental trening: Nå investerer vi i nye MÅL og det vi ønsker.

Veien er livet, vi leker og lærer : )