



”LÄCKANDE TARM” – ÖKAD GENOMSLÄPPLIGHET

Våra kroppar har ett fantastiskt system för att kontrollera vad som kommer in från omgivningen via mat och dryck och vad som ska få passera tarmen och ta sig ut i kroppen via blod eller lymfa.

Tarmen är en barriär

som består av slemhinna, epitelceller med mikrovilli/tarmludd, goda bakterier, tarmväggsceller och ett immunsystem (*virusprogram*) i form vävnad som identifierar och sorterar bort skadliga ämnen och låter godkända passera ut i kroppen.

Vid läckande tarm, fungerar inte denna strikta reglering av vad som kommer in i kroppen via tarmslemhinnan och vad som passerar ut ur kroppen via avföring.

Vid läckande tarm passerar bakterier, svamp, osmält föda eller andra skadliga ämnen genom tarmens slemhinna där 80 % av kroppens immunförsvar finns. Därmed startar en immunreaktion.

Vissa ämnen kan ta sig direkt ut i blodet som transporterar dem till olika ställen i kroppen.

Där orsakar de irritation och inflammation. De kan ofta även orsaka diffusa symtom som trötthet, värk och hjärndimma.

ORSAKER

Det behöver inte bara vara vete/gluten som orsakar läckande tarm, andra orsaker kan vara:

- **Medicinering:**
Antiinflammatoriska och smärtstillande läkemedel som *Ipren, Treo, Bamyf, Voltaren m.fl*
Andra exempel: *antibiotika, p-piller, kortison m.fl.....*
- **Obalans i tarmfloran** med utbredning av virus, parasiter, svamp (t.ex candida) och dåliga bakterier samtidigt som de goda tarmbakterierna (lactobakterierna) backar tillbaka
- **Virus, parasiter, svamp och dåliga bakterier** utsöndrar gifter som kan påfresta tarmslemhinnorna.
- **Kronisk stress:** mental, emotionell och fysisk som sänker kroppens och tarmens pH, som i nästa steg påverkar tarmslemhinnan och tillväxt av bl. a candida.
- **Sänkt pH (sur cellmiljö)** gynnar tillväxt av candida som tränger ut de goda tarmbakterierna
- **Födoämnen:** socker, pastöriserad mjölk, processad mat, soja, dåliga fetter, salt och alkohol etc.
- **Miljögifter:** hushållskemikalier, konserveringsmedel, besprutning av livsmedel, färgämnen eller andra tillsatser
- **Brist på fibrer och näringsämnen** som zink, C-vitamin och B-vitaminer som är viktiga för att tarmkexet ska må bra.



SYMPTOM

Exempel på tidiga symptom:

- matsmältningen - rapningar, svullen mage, magsmärtor, diarré/förstoppning
- hudbesvär, hösnuva eller andra allergier

Exempel på senare symptom som kan uppstå :

- astma, födoämnesallergier, eksem, psoriasis
- IBS
- återkommande infektioner, tandköttproblem
- depression, koncentrationssvårigheter, sömnsvårigheter, minnessvårigheter
- kronisk trötthet, huvudvärk/migrän
- ledsmärta

Exempel på symptom som kan uppstå efter lång tid av läckande tarm:

- artrit
- glutenkänslighet m.m.
- Inflammatoriska tarmsjukdomar, Ulcerös kolit och Crohns sjukdom
- MS
- obalans i sköldkörteln, Inflammation i sköldkörteln (Hashimotos sjukdom)
- allvarlig astma
- kronisk svamp- eller maskinfektion
- muskelsmärta/spasm
- benskörhet

ÅTGÄRDER FÖR IMMUNFÖRSVAR OCH LÄCKANDE TARM

- Laktobakteria bulk (örter som rensar och läker tarmslemhinnan)
- Björkaska (höjer lågt pH, gör miljön otrevlig bl a för jästsvampen candida som skadar i för stor mängd)
- Synbiotika (stor mängd goda tarmbakterier för immunförsvaret och tarmen.)