

# Hitta roten till det onda i håret – med hårmineralanalys

**Känner du dig alltid trött och funderar på om du jobbar för mycket, sover för lite, har näringsbrist eller är drabbad av allt på en gång? Blodprover har du tagit och läkaren säger att du är frisk. Tror du att du är ett hopplöst fall eller fortsätter du att söka efter vad som är fel? En hårmineralanalys kan ge svaret – där syns roten till det onda – och det går att komma på rätt köl igen.**

**T**rötthet, mag- och tarmproblem, hormonella problem, infertilitet, klimakteriebesvär, mensvärk och autoimmun sjukdom. Det är bara några av de besvär som drabbade vill ha hjälp med när de besöker Anette Lünings näringsklinik i Malmö där de är specialister inom funktionsmedicin - här sätts patienten i centrum och hänsyn tas till hela kroppen istället för till bara ett isolerat symptom.

–De kommer för att söka svar på något som sjukvården inte kan förklara. Många har fått depression som diagnos, men hävdar att de inte är deppiga, bara trötta, säger hon.

Patienter med trötthet har ofta fått diagnosen utmattningssyndrom, som innebär att de har flera olika kroppsliga och psykiska besvär på grund av långvarig stress eller hög psykisk belastning. Orsaken till besvären kan bero på många saker, men också på borrelia och höga uran- och kopparvärden. Även virus, bakterier, tungmetaller och kemiska ämnen kan leda till utmattningssyndrom. Det finns alltså många anledningar till trötthet – och många svar kan fås med en hårmineralanalys.

Att ta reda på kroppens hälsotillstånd via hårmineralanalys är inte något nytt – metoden har funnits i 40 år och genomförs av det medicinska laboratoriet Trace Elements Inc i Texas, USA. När hårprovet anlänt till laboratoriet läggs det i ett provrör

där syror tillsätts. I hög värme avskiljs proteinet och när håret är nedbrutet återstår mineralsalterna som analyseras.

## Vad händer efter analysen?

Trace Elements gör en sammanställning av resultatet med stapeldiagram och en tolkning på svenska samt en mer fackmässig version till terapeuten, som i sin tur ger dig specifika rekommendationer om kost och näringstillskott för att hjälpa din kropp till en balanserad näringsstatus.

Sammanställningen visar mineralstatus, balans och relation mellan viktiga näringsämnen och hur effektivt kroppen tar upp näring. Den ger också en indikation på den hormonella och endokrina balansen samt ämnesomsättningen och hur den påverkar kroppen

Förekomsten av tungmetaller som kvicksilver och aluminium och andra toxiska ämnen dömljs inte heller – hårmineralanalys används även i rättssammanhang för att utröna om någon blivit förgiftad och av vad.

## Hur ska vi hitta tillbaka till ett friskt liv?

– Nummer ett är att se till att sömnen fungerar. Här spelar hormonsystemet och samspelet mellan magnesium och kalcium roll. Nästan alla klagar på sömnen. De går upp och kissar två gånger på natten och tror att det är normalt, men det är det inte. På natten ska du sova. Vid stress får du i dig vätska på



*Genom håret kan man få veta mycket. Hårmineralanalyser är har gjorts i 40 år och används också i rättsammanhang för att utröna om någon blivit förgiftad.*

cellnivå och natrium och kalium är inte tillräckligt aktiva. Du kan också ha mycket kalcium i förhållande till magnesium. Då spänner sig blåsan och du får inte plats med lika mycket urin, säger Anette som arbetat som näringsterapeut i 15 år.

Varje individ har cirka 40 tusen miljarder celler och det är det som finns inuti cellerna som mäts i en hårmineralanalys. Koppar/zink, magnesium/kalcium och natrium/kalium är inblandade i nästan alla processer i kroppen och obalanser kan ha fördömande effekter på hälsan.

– Nivåerna av natrium och kalium kan vara höga vid stress. Lågt natrium och kalium kan göra att du inte tar upp näring och vätska som du ska.

Förhållandet mellan koppar och zink är också viktigt.

– Höga kopparvärden kan bero på att du inte kunnat bryta ned det på ett optimalt sätt – eller att du har för lite zink. Du kan också ha ätit mat som är rikt på koppar. Choklad, räkor och avocado innehåller mycket

koppar. Stora mängder koppar kan leda till järn-, selen-, och kalciumbrist.

## Benskörhet handlar inte bara om kalcium

– Om du fått diagnosen benskörhet behöver du lägga till bor och molybden då dessa spårämnen hjälper till att bygga skelettet. Spårämnen är de mineraler som behövs i mindre mängder. Andra viktiga spårämnen är järn, selen, jod och kobolt. Zink och koppar är också spårämnen.

Förlusten av benmassa ökar efter menopaus och kan leda till benskörhet och frakturer. Det kvinnliga könshormonet östrogen bidrar till god benhälsa genom att dels bromsa nedbrytningen av ben och dels öka kalciumupptaget från tarmarna, men under och efter klimakteriet sjunker östrogennivåerna dramatiskt.

Här sticker Anette ut hakan och säger med eftertryck något som många inte verkar, eller vill, bry

sig om:

– Alkohol ökar östrogenhalten och det är därför en "big no-no" för kvinnor då östrogen ökar risken för cancer. Många vill inte ta östrogen i samband med klimakteriet av den anledningen, men tänker inte på att alkohol också ökar östrogen. Ändå fortsätter de att dricka alkohol.

Enligt Bröstcancerförbundet står hormonpositiv bröstcancer för 80 procent av all cancer i bröstet – den form där östrogen stimulerar celledelning så att tumören växer.

### Vad anser du om näringstillskott?

– Om du äter extremt bra – och mycket mat – vet att näringsupptaget i tarmen är god, inte stressar och vet att natrium, kalium och binjuror fungerar som de ska, kan du nog klara dig utan tillskott, men för en vegetarian eller vegan är det svårt. De behöver extra aminosyror som bygger upp proteinerna i kroppen. Vitamin B12 kan vara svårt att få i sig också – det får du via kyckling, det röda köttet närmast benen är det

mest näringsrika.

Men Anette menar också att det egentligen inte är maten i sig det är fel på utan att många äter ultraprocesad mat med dåliga fettsyror, vilket i sin tur skapar inflammationer i kroppen som påverkar det hormonella, mage/tarm och näringsupptag.

– Vi lever i en förgiftad värld. Det är inte bara djuren som far illa utan även vi människor. Den förgiftade världen kan vara en anledning till att fertiliteten minskar. Spermier har halverats under de senaste 50-60 åren. Miljögifter stör våra tarmar och därmed näringsupptaget – cirka 80 procent av immunförsvaret finns i tarmarna.

Vägen till mannens hjärta går genom magen finns det ett uttryck som säger. Men genom magen går också väldigt mycket annat – hemligheten till ett friskt liv ser ut att finnas i tarmarna och håret får tala om var attacken mot ohälsa ska sättas in. Människokroppen är förunderlig.

Ann-Christine Reimer



Magnesium - som ibland kallas för mirakelmineral - finns bland annat i bladgrönsaker.

### Tänk på detta innan du gör en hårmineralanalys

Håret får inte vara färgat närmare än tre veckor innan och ej heller permanentat kortare än två månader innan.

Håret behöver inte vara nytvättat, men det är viktigt att inte ha använt mjällschampo eller andra medicinska schampon som innehåller mineraler (zink och selen är vanliga i schampo).

Spray, mousse, vax och liknande ska tvättas bort innan håret klipps.

Saxen du klipper håret med ska vara ren.

Håret ska klippas från nackpartiet på 5-7 olika ställen. Det är viktigt att du klipper så nära hårbotten som möjligt. Den totala mängden som behövs är cirka en matsked. Klipp därför bort överflödigt hår och lämna kvar 2-3 cm från hårrötterna.

Om du inte kan skicka huvudhår kan du ta könshår. Tänk då på att könshår växer långsammare än huvudhår och kanske därför inte visar den allra senaste mineralbalansen i kroppen.

### Viktiga mineraler som samverkar

#### Koppar/Zink

Koppar behövs i liten mängd för hjärtats funktioner. Höga nivåer är vanliga hos dem med egen brunn och vid stress eftersom det bränner zink. Vegetarianer får lättare höga nivåer av koppar på grund av maten de äter.

Zink stödjer immunsystemet, bidrar till sårhäkning och hjälper till att reglera hormonnivåerna. Det ackumuleras inte i kroppen till skillnad från koppar.

Förhållandet mellan zink och koppar bör vara 8:1.

Rätt balanserat blockerar zink upptag av för mycket koppar.

#### Magnesium/Kalcium

Kalcium har en sammandragande effekt på muskelcellerna och stimulerar nervsignaler.

Magnesium gör det motsatta – det har en avslappnande effekt.

Magnesium och kalcium främjar varandra, men motverkar också varandra beroende på hur balansen ser ut.

Ett för högt värde av kalcium driver ut magnesium ur kroppen. För mycket kalcium kalkar också igen kärlen som blir stela och trånga, blodet får svårare att passera och risken för hjärt- och kärlsjukdomar ökar. Överskott av kalcium lagras i cellerna och du

kan få kramp, tics och ryckningar. Kramp kan bero på magnesiumbrist.

Magnesium dräneras från kroppen vid uthållighetsträning, när du svettas och stressar. Förhållandet mellan magnesium och kalcium är 2:1, 3:1. Du ska alltså se till att få i dig två till tre delar mer magnesium än kalcium

Höga kalciumvärden är vanliga på grund av alla mjölkprodukter vi får i oss.

Magnesium reglerar hur mycket kalcium som omsätts i din benstomme. Ju högre intag av kalcium i förhållande till magnesium, desto större risk för benskörhet.

#### Natrium/Kalium

Natrium är viktigt för syra- och basbalansen samt vatten- och saltbalansen i kroppen.

Kalium ger god funktion i hjärta, muskler, njurar och det centrala nervsystemet. Långvarig och intensiv fysisk träning kan orsaka sänkta nivåer av kalium. Merparten av kalium finns i cellerna, inte i blodet.

Balansen mellan natrium och kalium påverkar blodtryck och vätskebalans. Tillsammans möjliggör de transporten av viktiga ämnen till och från cellerna. De transporterar vatten, socker och avfallsprodukter genom cellväggen.

### Vad innebär ultraprocesad mat?

Ultraprocesad mat tillverkas i stora fabriker och är ofta gjord av ingredienser som inte finns hemma i köket. Listan nedan bygger på den brasilianska Nova-klassifikationen som används för att gruppera livsmedel baserat på hur mycket de bearbetats.

- Kolsyrade/sötade drycker
- Söta, feta och salta snacks
- Godis och bakverk
- Massproducerat bröd
- Margarin
- Fruktoghurt
- Frukostflingor
- Energidrycker
- Färdigrätter
- Fiskpinnar och korv
- Pulversoppor
- Måltidsersättning

### Anettes sju förslag till ett friskare liv

1. Prioritera goda sömnvanor
2. Minska stressen i ditt liv
3. Minska ultraprocesad mat
4. Minska exponering av kemiska ämnen
5. Prioritera rörelse
6. Skratta mycket
7. Se till att få solljus

