



Hår mineral analyse

Helse handler ikke bare om sunn og usunn mat. Det som er sunt for én, kan være som gift for en annen. Ved å analysere håret kan man finne ut mye om mineralubalanser i kroppen og ev. forgiftninger av tungmetaller, forteller naturterapeut Grethe Wauer Eriksen i denne artikkelen.

Tekst Grethe Wauer Eriksen
Foto Nikolai Kolstad / Leif Kristiansen

Den ene manns føde kan være den annens manns gift. Det samme prinsippet gjelder også i forbindelse med vitaminene, mineralene og sporstoffene. Vi kan si det så enkelt som at vi mennesker er en kjemisk fabrikk. Mineralene er grunnstoffene som vi godt kan kalle livets tennpluggen. Uten dem ville alt liv opphøre. De er med i alle kjemiske prosesser i kroppen, både når det gjelder oppbygning av proteiner og hormoner, og de virker også som katalysatorer for enzymer. Mineralene er livsviktige komponenter i en mengde kjemiske reaksjoner i alle faser av livsprosessen, og de må finnes i riktige mengder. Vi kan kalle dem for kroppens soldater. Har vi tilstrekkelig av

alle stoffer kroppen trenger i riktige proporsjoner, vil dette beskytte oss mot farlige inntrengere. Det blir som en «mur» som til en viss grad beskytter oss mot giftige tungmetaller og andre skadelige kjemiske stoffer.

Vitamintilskudd
De fleste velger å bruke et multivitamin- og mineraltilskudd i den tro at dette dekker deres behov. Men hvis vi ser på hvordan slike produkt er laget, vil vi blant annet se at de aller fleste produkter inneholder dobbelt så mye kalsium som magnesium, og noen har åtte ganger så mye sink som kobber. Slike multipreparater er lagd med tanke på at vi allerede

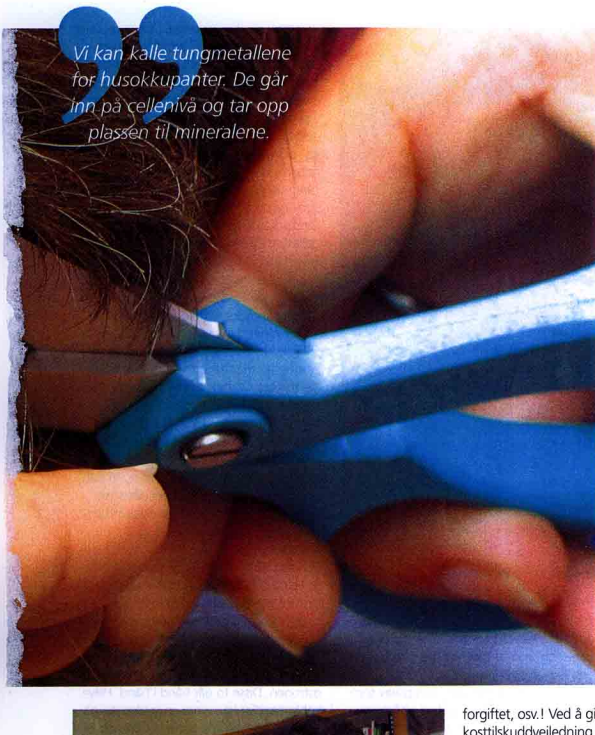
har en god mineralbalanse i kroppen. Men hvem har det?

Før jeg går inn på et konkret eksempel, vil jeg først forklare litt om det kompliserte samspillet mellom mineralene, vitaminene og tungmetallene og hvor feil det kan bli når vi tar tilskudd uten å vite om det er det riktige for oss.

Alle mineraler, vitaminer og tungmetaller er antagonist (fiender) eller synergist (venner). Noen er også begge deler. Er de tilstede i riktige mengder, samarbeider de, men får man for mye av én i forhold til en annen, så motarbeider de hverandre. Tungmetallene hindrer opptak av mineralene da de også er antagonist/fiender til mineralene. Vi kan kalle tungmetallene for husokkupanter. De går inn på cellenivå og tar opp plass til mineralene. Når mineralene så skal inn for å utføre en jobb der, kommer de ikke inn fordi plassene allerede er okkupert av et tungmetall.

Kalsium/bly, jern/kvikksølv, sink/kvikksølv, sink/kadmium er eksempler på mineraler og tungmetaller som har dette fiendtlige forholdet.

Forskjellige årsaker
Fem forskjellige personer kan ha akkurat



Vi kan kalle tungmetallene for husokkupanter. De går inn på cellenivå og tar opp plass til mineralene.

- Vanlige årsaker til mineralubalanser:**
- Sykdom
 - Medisinering
 - Ensidig kosthold
 - Tungmetaller i nærmiljøet
 - Medfødte mangler og ubalanser
 - Stress, fysisk så vel som emosjonelt
 - Planløst inntak av mineraler og vitaminer

antagonistisk forhold, sink og kobber likedan. Kalsium og kalium er også antagonist, likeså kobber og jern. Det er livsviktig at alle grunnstoffene er tilstede i riktige mengder til hverandre. Alt handler om balanse. Blir det ubalanse i kjemien, vil dette føre til en eller annen form for sykdom eller plage. Alle burde få sjekket sin personlige mineralstatus. Men hvordan kan man få gjort det?

Hårmineralanalyse

Hår er et vev som gjenspeiler kroppens mineralstatus og ev. forurensning fra tungmetaller. Alle tungmetaller er uønsket i vår kropp. En hårmineralanalyse gir også en indikasjon på hva man trenger av vitaminer, og er dermed et unikt redskap.

Personer som føler seg dårlig uten å finne noen tilfredsstillende forklaring, eller som har fått en behandling som ikke ga forventet effekt, kan ha nytte av å ta en slik analyse. Dessuten kan hårmineralanalyse være til hjelp ved mistanke om tungmetallforgiftninger.

En hårmineralanalyse kan også anvendes i forebyggende hensikt, da den ofte avslører eventuelle fremtidige problemer lenge før kliniske symptomer foreligger.

Analysen viser hva slags sykdommer og plager du ligger i faresonen for å kunne få på et senere tidspunkt. Med andre ord er analysen et unikt redskap som kan spare deg for en masse plager i fremtiden ved at du kan gå inn å snu kroppens kjemi.

Håranalyse eller blodprøve?

Vi kan tenke oss blodet som en elv med mange små forgreninger som har til oppgave å frakte næringsstoffene rundt til organene. Blodet tar med seg avfallstoffene fra cellene og frakter dem til avgiftningsorganene. Derfra skiller de ut av kroppen. Vi er skapt slik at når det kommer inn overskuddsmineraler og ev. tungmetaller, vil blodet forstet mulig kvitte seg med dem.

Men blodet vil dels «glik» fra seg overskuddet helt tilfeldig, slik at det lagres inn i myke vev og hulrom. Derfor kan vi si at en blodanalyse blir som et «snapshot», som viser hva du har spist det siste døgnet. Om du for eksempel



forgiftet, osv.! Ved å gi kosttilskuddveiledning kun ut fra symptomene til en person kan man risikere å gjøre vondt verre for vedkommende.

Antagonister
I denne artikkelen skal vi ta for oss de mineralene som det «syndes» mest mot. Kalsium og magnesium har et

Grethe Wauer Eriksen (52)
Grethe Wauer Eriksen er naturterapeut og homøopraktiker. Utdannelse: 2 årig høgskole i grunnmedisin ved Encefalon, Oslo og Universitetet i Uppsala, Sverige. Hun har jobbet med hårmineralanalyser fra Trace Elements Inc. siden 1994 og har arrangert kurs i Norge og Spania i forbindelse med utdannelse av terapeuter som vil arbeide med hårmineralanalyser fra Trace Elements Inc.
www.grethewauer.no

de samme plagene eller sykdommene, men det kan være fem forskjellige underliggende årsaker. Ergo blir det fem forskjellige måter å angripe problemet på. En er kanskje kobberforgiftet, mens en annen skal ha kobber! Den tredje er kvikksølv-

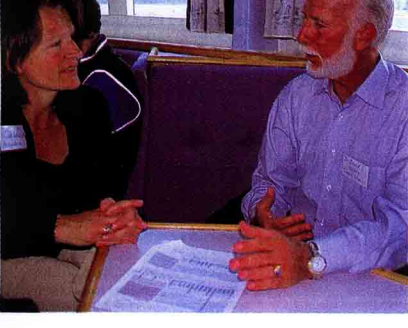


akkurat har spist en banan, kan prøven vise høye kaliumverdier til tross for at man egentlig behøver kalium. Med andre ord er en blodanalyse et øyeblikksbilde, mens en hårmineralanalyse gir et langtidsbilde over flere måneder, vel å merke på cellenivå.

Hårmineralanalysen er en vevsprøve, eller man kan si en celleprøve, da håret er et vev, en ansamling av celler. Prøven blir som et speilbilde av kroppens kjemi. Man klipper ca. 3 cm av det innerste håret på baksiden av hodet, 3-4 forskjellige steder og får det testet i et laboratorium.

Praktiske eksempler
Tretti til førti dager etter en akutt blyeksponering kan det være vanskelig å oppdage for høye verdier i blodet. Dette skyldes ikke at blyet har forlatt kroppen. I stedet kan det ha lagret seg i kroppens lever, skjellett, tenner og hår. En hårmineralanalyse gir derimot et bilde av den faktiske blyforekomsten i kroppen.

Man kan også ha så lavt kalsiumnivå at det forårsaker sterk beinskjørhet uten at det vil vises merkbare forandringer i en blodtest. Her kan en hårmineralanalyse avsløre mangler langt tidligere.



Kalsium
En av de største fadaser som blir begått og som kan gi alvorlige konsekvenser, er når eldre mennesker blir anbefalt å ta kalsiumtilskudd for ikke å få

Dr. Watts på Norgesbesøk. Han er grunnlegger av Trace Elements, som har spesialisert seg på å utføre hårmineralanalyser.

osteoporose (beinskjørhet). Ifølge dr. David L. Watts, har minst 80 prosent av dem som har fått diagnosen osteoporose, mer enn nok kalsium i kroppen. Ja, noen er smekfulle av det, men her er det snakk om en feilplassering. Kalsiumet lagres alle andre steder enn der det skulle vært, nemlig i beinsubstansen, som vi kan kalle mineralbanken vår. I stedet lagres det i muskulaturen og på insiden av blodårene, noe som igjen kan bidra til arteriosklerose (åreforkalkninger). Det kan også føre til gallesteiner, nyresteiner og tannstein – og ikke minst forkalkninger. Er det noe som virkelig kjennetegner eldre mennesker, så er det at de er stive og støle, og at de har mye muskelspenninger og kramper.

Hårmineralanalysen til en slik person vil vise høye verdier av kalsium og lave verdier av magnesium. Kalsiumet undertrykker opptak av magnesium. Personer med denne mineralstatusen skal selvfølgelig ikke ha kalsiumtilskudd. Ved å få tilført kroppen nok magnesium, vil denne skape, men sikkert føre kalsiumet inn i beinsubstansen. Vi kan si at magnesium er som en båt som frakter kalsiumet inn i mineralbanken.

Kobber

For mye kalsium kan lagre seg i muskulaturen og føre til muskelsmerter fordi muskelen konstant trekker seg sammen.

Det er også svært vanlig hos godt voksne mennesker, spesielt hos kvinner som er kommet i overgangsalderen, at de har lave kobberverdier. Dette henger sammen med østrogen. Disse to går hånd i hånd. Høye kobberverdier kan være en indikasjon på høyt østrogennivå, og lave kobberverdier lav østrogen. Det som kan skje når en person har lave kobberverdier, er at beinsubstansen ikke klarer å holde på kalsiumet. Det blir en lekkasje ut i blodet fra beinsubstansen. I blodet kan det ikke være, så dermed blir det som ikke skilles ut via nyrene, lagret rundt omkring i kroppen og kan derved forårsake ulike problemer. En slik person må da ha kobbertilskudd for at beinsubstansen skal klare å holde på kalsiumet. Hvis vi nå tenker oss at denne personen tar sink og vitamin-C tilskudd fordi vedkommende har lest at det er bra å ta, vil dette kunne virke mot sin hensikt og gjøre forholdt verre, da disse har et antagonistisk forhold til kobber. Vedkommende kan få enda lavere kobberverdier, og dette vil kunne føre til en mengde andre problemer i tillegg til kalsiumlekkasjen.

For lite kobber kan bidra til depresjoner, bakterieinfeksjoner, for tidlig aldring av huden, hjerte- og karsykdommer, leddgikt, etc.

Det er fullt mulig å reversere beinskjørhet og få tilbake beintettheten. I den forbindelse vil jeg gjerne fortelle om en av mine pasienter.

Osteoporose

Da Sylvia (60 år) kom til min klinikk i Oslo første gangen, hadde hun et par år i forveien fått diagnosen osteoporose (beinskjørhet). Hun begynte da å ta kalsiumtilskudd etter anbefaling fra legen. Jeg fikk raskt mistanke om at kalsium ikke var det riktige for Sylvia.

Hun hadde alle symptomene på for mye kalsium: stivhet, vonde kuler ved flere ledd, kalde hender og føtter og forkalkninger i nakken som gjorde at hun nærmest ikke klarte å snu på hodet. For å se seg bakover måtte hun snu hele kroppen. I hennes tilfelle ville kalsiumtilskudd bare gjøre vondt verre.

Da hårmineralanalysen kom tilbake fra Texas etter tre uker, viste den høye verdier av kalsium og svært lave verdier av magnesium og kobber. Hvis vi går tilbake til illustrasjonen om at magnesium er som en båt som skal frakte kalsiumet inn i beinsubstansen, forstår vi at i Sylvias tilfelle var det ekstremt viktig å få tilført kroppen store nok doser med magnesium, slik at denne kunne få fraktet alt det kalsiumet som var feilplassert i kroppen hennes inn i beinsubstansen/mineralbanken. Som vi også var inne på, er det viktig å ha nok kobber i kroppen for at beinsubstansen skal klare å holde på kalsiumet. Analysen viste også at hun skulle ha forholdsvis store doser med kobber.

Sylvia kuttet ut alt av kalsiumtilskudd, også mat som er rik på kalsium. Etter fire måneder på skreddersydd kosttilskudd følte hun seg som et nytt menneske. Smertene og stivheten ble helt borte.

Sylvia forteller:

En hårmineralanalyse ble redningen for meg. Jeg som trodde at det var et «must» for meg å spise kalsium. Håranalysen viste imidlertid at jeg hadde altfor mye kalsium i kroppen. Om morgenen når jeg skulle ut av senga, følte jeg meg som en nittiåring. Jeg måtte nærmest brette meg opp for å komme i gang. I dag føler jeg meg myk som en ungdom igjen. Da

jeg tok en ny beinskjørhetsprøve, fant de ikke antydning til osteoporose mer. Ganske utrolig, spør du meg!

Det er synd at ikke leger er klar over denne problemstillingen, så mitt ønske er at det kan bli et nært samarbeid mellom de som arbeider med naturmedisin og leger. Det hadde vært til det beste for oss pasienter. Vi trenger begge deler!

Trace Elements

Trace Elements Inc, Dallas, USA har arbeidet med hårmineralanalyser i 20 år og er representert i 47 land. Grunnleggeren dr. David Watts brukes som foredragsholder over hele verden. Trace Elements Inc gir også «metabolsk typebestemmelse» basert på håranalyser. Det skal gi en indikasjon på hvordan

det hormonelle fungerer, både når det gjelder skjoldkjerntelfunksjon og binytreaktivitet. Det sier også noe om hvorvidt det sympatiske (stimulerende) eller det parasympatiske (hemmende) nerve-

systemet dominerer. Over 300 forskjellige faktorer blir tatt hensyn til i denne redde-gjørelsen som er tilgjengelig på norsk.

Laboratoriet «skreddersyr» et program av kosttilskudd for den enkelte basert på resultatet av analysen. Dosene er terapeutiske – Mao. litt av en hestekur! Man får også vite hva man bør spise mer av og hva man bør unngå av mat utifra sine ubalanser. Dette programmet går man på i 2-3 måneder før man tar en ny test.

For mer info: www.traceelements.com

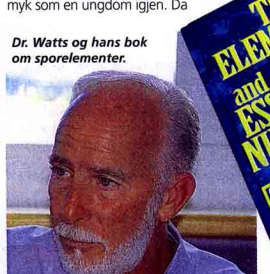
Representant for Trace Elements Inc. i Norge:

• Den flittige bie
v/Grethe Wauer Eriksen, Boks 18
3108 Vear, Tlf 33 36 61 34 E-mail:
grethe@online.no
www.grethewauer.no.

Andre laboratorier for hårmineralanalyse i Norge

• HairScan, Hair Analysis Institute Research Scandinavia v/Kjell Haukland
Postboks 1028, 3001 Drammen
Tlf 32 89 16 88
norge@hair-scan.com
www.hair-scan.com

• Doctor's Data Scandinavia
Strandgaten 104
5500 Haugesund ☐



Dr. Watts og hans bok om sporelementer.

