

Stein Viggo Vestvåg (70) fra Tønsberg har aldri vært av den engstelige typen. Tvert imot! I en alder av 66 år gikk han til innkjøp av en Cagiva 900cc motorsykkel som han elsker å cruise rundt med. Men da han plutselig kjente at hjertet begynte å «jukse» og slå helt uregelmessig, ble han redd.

Tekst og foto
Grethe Wauer Eriksen

Stein Viggo hadde i hele sitt voksne liv vært opptatt av helse, og han var en flittig kunde i byens helsekostforretninger. Så og si hver dag de siste ti årene hadde han tatt sine vitaminer og mineraler – samt prøvd å spise så riktig som mulig med økologisk kosthold. Blodtypedietten var også en bok han hadde stor tiltro til og som han hadde prøvd å etterleve.

Det kom som et sjokk på Stein Viggo at han skulle få problemer med hjertet. I tillegg hadde han også begynt å blø kraftig neseblod den siste tiden. Tønsbergmannen oppsøkte lege som diagnostiserte arterieflimmer og som ga ham beskjed om at det ikke var stort å gjøre med saken. Han fikk ta det litt med ro og ikke overanstrenge seg, så ville det nok gå bra.

En stund etter legebesøket oppsøkte Stein Viggo undertegnede. Han redegjorde greit for sin egen sykdom og fortalte at han hadde tatt et multivitamin- og mineraltilskudd,

ekstra vitamin C og omega-3-fettsyrer over lengre tid.

Jeg fikk ganske raskt mistanke om hva som var problemet. Mest sannsynlig hadde Stein Viggo både lave kobber- og magnesiumverdier, noe som er vanlige mangler når man kommer opp i en viss alder.

Magnesium er uhyre viktig for at hjerte- og karsystemet skal fungere optimalt. Men de fleste er ikke klar over at kobber også er et helt essensielt mineral for at hjerte- og karsystemet skal fungere som det skal. Det multivitamin- og mineraltilskuddet han hadde tatt over lengre tid, inneholdt dobbelt så mye kalsium som magnesium og åtte ganger så mye sink som kobber. Kalsium i «dobbel mengde» kan redusere kroppens egen mulighet for å utnytte magnesium.

På samme måte kan det være med sink og vitamin C som er antagonister eller «fiender» til kobber. Sink og vitamin C kan redusere opptaket av kobber.

Stein Viggo bestemte seg for å ta en hårmineralanalyse, og jeg anbefalte ham å slutte med multivitamin-tablettene og C-vitaminene inntil hårmineralanalysen kom tilbake. Magnesium skulle han fortsette å ta, men da sammen med B₆. Dette vitaminet er en meget viktig synergist – eller «hjelper» for at kroppen skal kunne ta opp magnesium optimalt. Mange som tar magnesiumtilskudd merker ikke noe særlig bedring, men så fort de legger til B₆ begynner ting å skje. Jeg anbefalte ham også et kobbertilskudd, siden han hadde flere av symptomene på lavt kobber. Hyppig neseblod er et av mange symptomer.

AVANSERT LEDNINGSSYSTEM

Når vi ser på hjertets oppbygning, finner vi at det har et meget spesialisert elektrisk ledningssystem. Hjertet og dets funksjoner styres fra sinusknuten, som igjen styrer den normale rytmen for hele hjertet via AV-knuten. Herfra forplantes rytmen til ventriklene- og hjertekamrene. Det er disse signalene som gjør at hjertet trekker seg sammen og pumper blodet ut til åresystemet, og at forkamrene rekker å tømme seg før ventriklene begynner sin sammmentrekning igjen.

Har du noen gang tenkt over at kobber er et meget ledende metall? Ledningssystemet i hjertet har faktisk kobber som en av de viktigste byggesteinene sine! Hvis man har for lite kobber i kroppen, vil ikke dette elektriske ledningssystemet fungere som det skal. Ifølge undertegnede erfaring gjennom 10 år er det grunn til å stille seg spørsmålet: Har kobbermangel skylden for flere av disse uforståelige, plutselige dødsfallene som man ofte hører om der hjertet plutselig stopper opp? Dette har vi sett flere eksempler på, spesielt blant idrettsfolk. Kan det være at de dette skjer med, allerede fra fødselen av har lave kobberverdier, og derfor ligger mer i faresonen for hjerte- og karproblemer?

Dette er et felt der det er behov for mer forskning – og mer kunnskap. Løsningen på folks helseproblemer ligger sjelden i farmasøytiske produkter, men kan være noe så «enkelt» som å finne det riktige vitamin- eller mineraltilskuddet. Her kan hårmineralanalyse være et godt hjelpemiddel.

FIKK LIVSGNISTEN TILBAKE

Men tilbake til Stein Viggo. Da hårmineralanalysen hans kom tilbake etter tre uker viste det seg ganske riktig at han skulle ha både magnesium – og kobbertilskudd. Stein Viggos hovedproblem var at han hadde altfor mye sink i forhold til kobber, og for mye kalsium både i forhold til magnesium og kalium. Høy kalsium i forhold til kalium kan føre til nedsatt aktivitet i skjoldkirtelen, som betyr lav tyroksinproduksjon, noe som igjen kan føre til tretthet og utmattelse. Dette hadde også Stein Viggo vært plaget av.

Stein Viggo kom seg raskt i gang med vitamin- og mineralprogrammet, og det gikk ikke lang tid før bedringen meldte seg. Allerede etter en måned med de riktige kosttilskuddene forsvant hans problemer som dugg for solen. Og når undertegnede traff ham igjen, strålte han som en sol og kom med følgende gladbudskap: Mitt hjerte banker for deg!

Nå kunne jo dette hyggelige budskapet lett ha blitt misforstått hvis jeg ikke hadde visst om hans tidligere fysiske problemer. Ikke bare slo hjertet helt regelmessig igjen – problemet med neseblod hadde også blitt borte. Stein Viggo fikk tilbake gnisten og sin gamle energi. Når våren og sommeren kommer, kan han glede seg over å cruise rundt på sin Cagiva motorsykkel sammen med resten av Senior MC-klubbens medlemmer – full av energi og livsglede. □

For mer informasjon om hårmineralanalyser:
www.grethewauer.no
www.traceelements.com
www.hair-scan.com

Mat & Helse april 2004

MITT HJERTE BANKER FOR DEG

