



De som inntar store doser vitaminer eller mineraler uten først å finne ut hva de mangler, kan gjøre større skade enn gagn. Fordi mange næringsstoffer påvirker opptaket og omsetningen av ett eller flere andre næringsstoffer, betyr det at man ved for store inntak av enkelte stoffer på lang sikt kan utløse helsetruende ubalanser i kroppens vitamin- og mineralbalanse.

Mineralubalanse – et helseproblem?

I denne artikkelen skal vi blant annet ta for oss mineralet jern. Lav jernstatus er sjelden et jernproblem, men veldig ofte relatert til kobberverdiene. For enkelte kan det kanskje være riktig å ta jern. Men det man som oftest ser hos yngre mennesker, spesielt hos kvinner, når man tar en hårmineralanalyse, er at de har høyere kobberverdier enn normalt. Dette behøver ikke å bety at de inntar for mye kobber, hvilket vil være naturlig å tro; det kan i en del tilfeller heller indikere at vedkommende har et forhøyet nivå av østrogen i kroppen. Vi kan si at kobber og østrogen går hånd i hånd. Et forhøyet nivå av kobber kan også være forårsaket av at vedkommende har brukt enten p-piller eller hormonsteratning (østrogener). Bruk av spiral kan også være årsaken til de høye kobberverdiene, da denne er laget av kobber og vil avgis kobber til kroppen. Vann fra gamle kobbervannrør og virusinfeksjoner kan også være årsaken til denne ubalansen.

Man kan også ha fått kobberet fra mor allerede på fosterstadiet. Det mor har av ubalanser og tungmetallforgiftninger kan bli overført til fosteret. Derfor kan man ofte få de samme plagene opp gjennom livet som mor har, og grunnlaget er da allerede lagt før fødselen. Mange tror at dette er genetisk betinget, men det er mest sannsynlig at den underliggende årsaken til problemene skyldes at man har fått overført de samme ubalansene i kjemien i kroppen fra mor via navlestrengen. Heldigvis er dette mulig å gjøre noe med. Ved å rette opp kjemien med et skreddersydd program med kostveiledning og forslag til mineral- og vitamintilskudd kan man bli kvitt en masse plager. Ikke minst kan man spare seg selv for sykdommer som man ligger i faresonen for å få i fremtiden. Et viktig redskap for å undersøke mineralubalanser er hårmineralanalyse, som er et godt supplement til analyser av blod, urin og svette (kostbart). Fordelen med hårmineralanalyser er at de gir mineralbalansen over flere måneder, slik at de i mange tilfeller kan brukes som redskap til å forutse sykdommer og plager før man får dem. Derfor kan man si at en hårmineralanalyse er et unikt redskap. En sykdom/plage er ikke noe som kommer kastet på en over natta. Det er noe som utvikler seg sakte men sikkert, kanskje gjennom flere tiårs ubalanser.

Mineraler påvirker hverandre

Generelt vil alle mineraler i kosten påvirke opptaket av andre mineraler, særlig hvis de ikke står i bestemte forhold til hverandre. Kobber og jern står i et "fiendtlig" forhold til hverandre fordi de gjensidig påvirker hverandres opptak i tarmen. De kalles derfor antagonist (et fiendtlig forhold). Det vil si at hvis

man inntar for mye av en ting, så vil det hindre opptak av noe annet.

Opptaket av jern i kroppen er normalt strengt regulert, slik at mindre tas opp når kroppen har nok og omvendt. I kjøtt finnes jern stort sett som hemjern, som i redusert form (dvs. som Fe²⁺) opptas langt bedre enn jern fra planter og – i motsetning til uorganisk jern – bare i liten grad påvirkes av andre stoffer i kostholdet.

Kvinner som mangler jern, får ofte beskjed av sin lege om å ta jerntilskudd. I noen tilfeller får personen også sprøyter med store doser jern. Dette kan være veldig skadelig hvis det tas over lengre tid. Har man derimot for mye kobber i vevet, klarer ikke kroppen å nyttiggjøre seg jernet, da kobberet hindrer opptaket. I blodet kan ikke jernet være. Vi er heldigvis så finurlig skapt at alle er livsviktig at det til enhver tid er riktige mengder av alle mineraler og sporstoffer i blodet. Blodet vil så fort som mulig vevte seg med overskuddsmineraler/metaller og toksiner, og "kaste" det fra seg inn i vevet. Overskudd av jern vil da lagre seg rundt omkring i kroppen i myke vev og organer, spesielt i leveren, milten og beinmargen. Dette er veldig ugunstig. Jernet vil bli liggende og oksidere/ruste. Noen studier tyder på at forhøyet nivå av jern kan bidra til kreft og hjerte- og karsykdom. Veien å gå hvis så er tilfelle er å tilføre kroppen "store" doser sink og vitamin C (helt opp til diaregrensen). Disse er de primære antagonistene til kobber. Når disse får "renset ut" de høye kobberverdiene, vil jernet automatisk normalisere seg.

Dette er en av problemstillingene forbundet med lavt jern. Den andre problemstillingen vi skal ta for oss, er når vedkommende har for lave kobberverdier. Dette kan også være årsaken til at kroppen ikke klarer å nyttiggjøre seg jern. Vedkommende vil da vise lave jernverdier på ordinære prøver. Igjen så skjer den samme fatale feilen. Det blir foreskrevet tilskudd av jern. Kroppen klarer ikke å nyttiggjøre seg jernet og i tillegg til dette så vil jerntilskuddet gjøre at kobberverdiene vil bli enda lavere. Dette vil resultere i at vedkommende vil forsterke de problemene som er forbundet med lave kobberverdier. Som vi vet så har jern og kobber et fiendtlig forhold. Hvis hårmineralanalysen viser et slikt bilde så blir det anbefalt at vedkommende skal ta kobbertilskudd, OG IKKE JERN! Det man erfarer er at jernet normaliserer seg ved å ta kobbertilskudd.

Symptomer som forbindes med lavt jern

Blodmangel, tretthet, anemi, hjerteklapp, blekhet, åndenød, svak hodepine, striper i neglene.

Jern og depresjon: Det finnes en kobling mellom jernmangel og emosjonelle forstyrrelser som depresjon og angst. Jern er viktig for metabolismen av aminosyrer. Eksempelvis kan ikke

L-Fenylalanine som er en essensiell aminosyre, forvandles til L-Tyrosine, som er en ikke essensiell aminosyre, uten en betydelig mengde av jern. Jern er også med på oppbyggingen av monoaminoksidase (MAO) dopamin, serotonin og andre neurotransmittere.

La oss se nærmere på hva for høye verdier av kobber kan føre til og plager, og hva for lite kobber kan forårsake

For mye kobber kan føre til: Candida albicans, blodmangel, jernmangel, lav skjoldkirtelaktivitet, tretthet, allergier, hodepine, forstoppelse, hårtap, hudproblemer, spiseforstyrrelser, hyperaktivitet og lærevansker.

Kobber har en nedsettende effekt på kroppens forbreining, og gir en redusert energiproduksjon, som igjen kan føre til overvekt. Det er viktig at personer med tregt stoffskifte forminsker kroppens kobberoverskudd også ved å unngå mat som inneholder mye kobber.

Kobber og østrogen

Hos kvinner forbindes kobber med hormonet østrogen. Når kobberinnholdet er forhøyet er det stor risiko for høyt østrogeninnhold, noe som kan føre til karies (sopp), vaskerretensjon, hudflekker, depresjon, veldig kraftige menstruasjonsblødninger, lett irritasjon, forlengelse av menstruasjonsblødninger, virusinfeksjoner, PMS, månedlige emosjonelle forandringer.

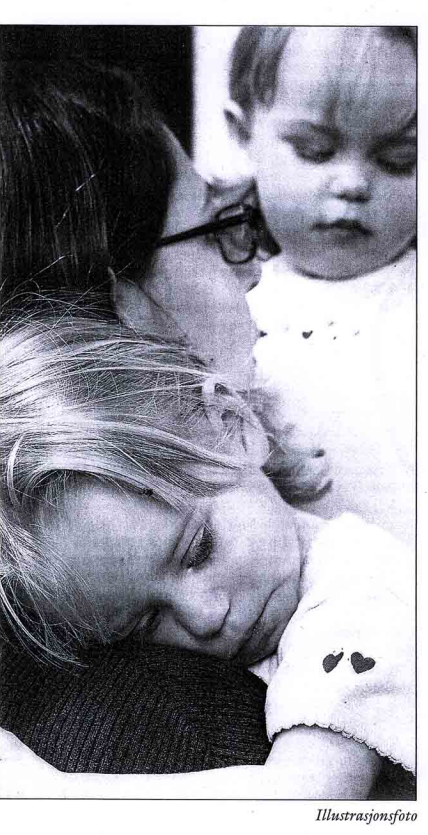
La oss ta for oss et eksempel på hva som kan skje når en kvinne har for høye verdier av kobber: Else, 46 år, følte seg alltid trett. Ja, faktisk når hun tenkte seg om så hadde hun hatt manglende energi og følt seg sliten så langt hun kunne huske tilbake. Hun hadde alltid vært blek, og hadde til tider blå ringe under øynene. Etter et besøk hos sin lege ble jernlagrene hennes målt, og hun fikk beskjed om at de var faretruende lave. Etter legens anbefaling begynte Else og få injeksjoner med store doser jern. Dette pågikk over flere måneder uten at det ble noe merkbare forandringer på hennes symptomer. Tvert i mot begynte hun å registrere flere negative symptomer som hun ikke hadde hatt før. Hun fikk hodepine; type migrene som kom og gikk, og i tillegg til hodepina fikk hun smerter i leddene.

Ved en tilfældighet kom hun i kontakt med en terapeut som jobbet med hårmineralanalyser. Denne terapeuten mistenkte umiddelbart at her kunne det forekomme en underliggende kobberforgiftning som kunne være årsaken til hennes plager. Det ble så tatt en hårmineralanalyse av Else. Det ble tre meget spennende uker mens hun ventet på resultatet av analysen. Den viste at Else hadde skyhøye verdier på kobber. Ikke nok med at de gikk høyt over diagrammet for normalverdiene, men de forsvant til topps langt over skjemaet.

Endelig hadde hun funnet svaret på sine plager!

I analysen sto alle hennes symptomer ramset opp. Det var faktisk akkurat som å lese om henne. Hun kom frem til at denne kobberforgiftningen måtte hun ha hatt i mange år, kanskje allerede fra før guttens hennes ble født. De var på dette tidspunktet 22 og 24 år gamle. Hun fikk raskt mistanke om at de hadde fått overført denne kobberforgiftningen fra henne allerede på fosterstadiet, da hun gjentakte flere av symptomene på dem av det stod st i analysen. Det ble så sendt inn analyse av begge hennes sønner, og begge to hadde de samme skyhøye verdier på kobber som sin mor.

Kanskje det mest interessante med denne historien er at den yngste sønnen som var meget feminin, nå sto frem og fortalte at han følte seg som en kvinne fanget i en mannskropp!



Illustrasjonsfoto

Når man vet at kobber og østrogen går hånd i hånd, og vi tenker oss at han fikk overført denne østrogen dominansen fra mor allerede fra første stadiet under graviditeten, kan man naturligvis begynne å fundere på om dette kan være årsaken til at noen blir transvestitter!

Dette er undertegnede egne funderinger basert på erfaring fra sin praksis og informasjon hun har fått under samtaler med Dr David L. Watts (inneholder av Trace Elements Inc, Dallas, USA). Hun har tatt hårmineralanalyser av andre transvestitter her i Norge som også viste altfor høye kobberverdier.

Forskning utført av Dr David L. Watts på transvestitter og "ekte" homoseksuelle fra Los Angeles i USA, vist at alle var kobberforgiftet. Dette ble avslørt ved hjelp av hårmineralanalyse.

Man vet at i de første 7 uker av fosterstadiet har vi felles kjønn. Hvis da østrogen dominansen gjør at guttens hjerne hindres i å bli en guttehjernen, vil vi kunne få en kvinne fanget i en mannskropp.

Men tilbake til Else. Hun fikk nå et skreddersydd program fra laboratoriet. Anbefalingene sa blant annet at hun skulle ha store doser sink og vit C. Disse er de primære antagonistene/fiendene til kobber, og det var ikke anbefalt tilskudd av jern!

Else fikk etter hvert mer energi og livsglede. Fargen kom tilbake i kinnene. Hun hadde informert legen om at hun ikke ville ta mer jern, men heller følge opp hårmineralanalyseprogrammet. Dette til hans store forargelse. Hun fikk beskjed om at dette var noe hun måtte gjøre på eget ansvar. Etter at hun hadde fulgt programmet i en del måneder og fått korrigert kobberet, viste nå de nye prøvene hos legen at jernlagrene hadde normalisert seg uten at det hadde blitt tilført jern!

For lite kobber kan føre til: Karies, blødende tannkjøtt, blodmangel, slapphet i ligamentene, hudflekker, bakterielle infeksjoner, kalsiumtap fra skjelettet og tennene og tannkjøttproblemer, hjerte/karsykdommer, kolesterol problemer, neurologiske defekter, artritt (leddbetennelser), og kronisk tretthetssyndrom.

Lavt kobber ses også vanligvis hos dem med Parkinsons sykdom, da disse har for lav dopaminproduksjon. Kobber er helt essensiell i produksjonen av denne transmittersubstansen (signalstoff i hjernen)

Kobber beskytter kroppen mot tungmetallene kadmium, kvikksølv og bly. Disse tungmetallene har et antagonistisk/fiendtlig forhold til kobber. Ved lave kobberverdier klarer ikke kroppen å beskytte seg mot disse "inntrengerne". Som vi forstår, blir det en ugunstig kjedereaksjon som kan føre til flere ubalanser mellom andre vitaminer og mineraler. Det ene fører til det andre, det andre til det tredje, osv.....

Hva kan disse tungmetallforgiftningene føre til av plager og sykdommer?

Kadmiumforgiftning kan føre til: Bein og nyresykdommer, hyperkolesterolemi, høyt blodtrykk, emfysem, hodepine og nedsatt forplantningsdyktighet. Kadmium lagrer seg i overflaten av beinsubstansen og kan forårsake smerter i midtre del av beinsubstansen til sammenligning med jern som lagres i leddene.

Kvikksølvforgiftning kan føre til: Nummenhet i hendene, hodepine (som et bånd rundt hodet), irritabilitet, språkvesketheter, betennelse i netthinnen, rødming, leddsmerter, overproduksjon av saliva (spytt) og utslett.

Kvikksølvforgiftning har vært observert hos barn som er psykisk utviklingshemmet, og de med Cerebral parese.

Blyforgiftning kan føre til: Hyperaktivitet, ADHD, karies, slaganfall, nedsatt IQ og spedbarnsdød.

Tidlige tegn er: Tretthet, abdominale smerter, svimmelhet, hodepine, leddsmerter, dårlig koordinasjon og dårlig hukommelse.

Moderate doser av blyerforgiftning kan føre til: Nedsatt immunforsvar, nyreforstyrrelser, artritt, høyt blodtrykk og dødsfødte barn.

Kroniske symptomer som kan oppstå er: Anoreksi, kolikk, muskelsvakhet, dårlig langtidshukommelse, nummenhet og kribling i ben og armer, psykomotoriske dysfunksjoner, følelsesmessig ustabil og fiendtlig. Bly er nok det mest utbredte tungmetallet verden over. Barn er mer mottagelig for bly enn voksne. På grunn av kroppsstørrelsen kan de ikke håndtere de samme mengdene som voksne. Hvis de er den metabolske typen som er mest i faresonen, får de en økt akkumulering av bly i kroppen.

Allt dette kan sekundært være forårsaket av for store doser med vitamin C

Det romerske imperium brukte bly i mange sammenhenger. Her annet i kosmetikk. På grunn av at bly er mykt og bøyelig så er det et ideelt materiale til å lage ledningsrør til vann. Det ble også brukt i kjøkkenredskap til å spise og drikke av. Å tilsette bly i vinen var helt vanlig praksis blant romerne. Er det noe rart at romerne ble gale? Maling var også tilsatt bly. Det har blitt spekulert i om den

kjente maleren Van Gogh var blyforgiftet og at dette var årsaken til hans mentale forvirring. Det er også forskjellige mineraler og vitaminer som man ikke bør ta i for store doser ved lave kobberverdier da disse også har et antagonistisk forhold til kobber. Disse er: Molybden, Sink, Kalsium, Fosfor, B-6, vitamin A, B-3 og B-5, og ikke minst vitamin C.

Faren ved å ta for store doser av vitamin C

Det finnes såkalte helseguruer som sverger til megadoser av vit-C. De mener at dette er "the missing link" når det gjelder sykdom, og at vi kan kurere nesten hva som helst ved å ta helt opp til 10-18 gram C-vitaminer om dagen. Tanken er jo besnærende. Linus C. Pauling, California, USA, var vel den største forkjemperen for denne teorien. Disse guruene mener at i og med at vit. C er vannløselig så kan man ikke overdosere. Dette er en sannhet med store modifikasjoner! Som vi forstår ut fra disse tingene vi har vært inne på, så kan store doser vitamin C være veldig gunstig for de som har for mye kobber. Men absolutt ikke for dem som har for lite kobber. Vitamin C "vasker ut" kobberet av kroppen.

Det som kanskje blir noe forvirrende, er at symptomene på mangel av vitamin C og mangel på kobber er akkurat de samme. Man kan se symptomer på skjorbuk, blødende tannkjøtt, at man får lett blåmerker i begge tilfeller.

En annen ting man skal tenke på når man har lave kobberverdier, er at man ikke bør bruke linfrøolje, men Omega 3 olje, og heller ikke fruktose som søtningmiddel, som det er en helt annen historie.

Vi ser på et nytt konkret eksempel: Berit (45 år) hadde gått og hanglet hele våren. Det var tydelig at det brygget på noe for hun følte seg slapp og elendig. Hun hadde brukt en del vit C i løpet av vinteren uten at det bedret situasjonen. Etter råd fra en forkjemper av store doser C-vitaminer for slike plager, begynte hun å innta helt opp til 10 gram C-vit. om dagen. Dette skulle ifølge "eksperten" kvitt rydde unna hennes problemer. Berit ble ikke noe bedre; heller tvert om. Hun gikk til legen og fikk konstatert ørebetennelse, halsbetennelse og bihulebetennelse.

Hun var pottetett og det gjorde veldig vondt. Det ble tatt prøver, og det viste seg at hun hadde fått en bakterie som legen ikke kunne identifisere. Dette var med andre ord en bakteriell infeksjon. Det ble foreskrevet penicillin. Først begynte hun med Erymax som ikke ga noen bedring. Så Azitromax, og til slutt ble det foreslått Doxylilin som er en bredspekret antibiotika. Til tross for disse "hestekurene" med vit-C og antibiotika ble hun bare sykere og sykere.

Hun var engeligende hele sommeren med nesten konstant feber i 39 grader. I hele to mnd. følte hun seg så syk som hun ikke kunne huske å ha vært før. Hele sommerferien ble spolt. Hennes CRP ble målt nesten annen hver dag da denne hoppet opp og ned fra den ene dagen til den andre. CRP er et blodprotein. Dets konsentrasjon er normalt lav, men øker blant annet raskt og kraftig ved akutt betennelsessykdom.

På sommeren kom Berit i kontakt med en terapeut som sendte inn en hårmineralanalyse av henne. Da analysen kom tilbake viste den lave kobberverdier. Berit skulle ifølge programmet ta fem kobbertabletter om dagen, noe som er en stor dose kobbertilskudd. Dette tilsvarer 10 mg kobber om dagen. Her hadde vi funnet svaret på hennes plager. Ifølge forsker utført av Dr David L. Watts, så er de som har lave kobberverdier mer i faresonen for å pådra seg bakterielle infeksjoner, og som vi var inne på så var Berits plager forårsaket av en bakterie. I dette tilfellet trengte Berit kobbertilskudd for å bekjempe denne bakterielle infeksjonen. Ved å tilføre store doser vitamin C hadde dette gjort bare vondt i verrene, da vitamin C hadde "vasket ut" kobberet av Berits kropp. Dette var altså årsaken til at hun ikke "kom seg på beina igjen".

Etter råd fra terapeuten bråstoppet hun med å ta vit C, og begynte å følge hårmineralanalyseprogrammet. Da Berit begynte å gi kroppen de "verktøyene" den trengte, kviknet hun raskt til. Etter kun en uke kom matlysten tilbake som hadde vært helt borte i denne perioden. Allerede etter tre uker følte hun seg så godt som frisk igjen.

Andre plager som er forbundet med lavt kobber

- Lavt kobber og reumatisk artritt (leddbetennelse): Hvis man har en kobbermangel, bygges jernlagrene opp i vevene fordi kroppen da ikke klarer å håndtere jernet korrekt. Veldig ofte lagrer jernet seg i leddene som igjen vil føre til reumatisk artritt. Et inneholdt i vevet til en person med artritt normale at jernlagrene står inneholdt 400 µg mer jern enn det ville være ved vedkommende hadde mangel på kobber. Kobberlagrene hos et voksent menneske skal normalt være ca 80 mg.

- Lavt kobber og bakterielle infeksjoner: Det er flere ting som kan ha forårsaket denne ubalansen. Kanskje den vanligste årsaken er at man har en kronisk bakteriell infeksjon i kroppen, eksempelvis under en rotfylt tann.

Mange kan gå i hand med denne ubalansen uten å være klar over at de har det. Da vil kroppen trenge store doser med kobber for å bekjempe infeksjonen og følgelig blir kroppens lagrer med kobber "tappet". Dette fører til at jern lagres blant annet i leddene.

Har du noen gang lurt på hvorfor mennesker med reumatisk artritt/leddbetennelse sverger på at smertene deres blir mye mindre når de har på seg et kobberarmbånd? Svaret er at hos disse absorberes kobberet fra armbåndet gjennom huden, og kobberet tilføres da leddene som vil oppnå lindring.

Forskere mener at arbeidere i industriedrifter som produserer varer som blant annet inneholder kadmium, sink og bly har utbredte plager i ledd fordi disse tungmetallene er antagonist til kobber.

Ifølge oppregnelser fra før den industrielle revolusjonen i Europa ble det observert at denne plagen så godt som ikke fantes. En teori er at europeerne den gangen brukte kokekar og kjøkkenredskap lagd av kobber.

Som vi forstår, er det et uhyre komplisert samspill mellom alle kroppens grunnstoffer.

Det er livsviktig at det er riktig forhold mellom disse. Alt handler om balanse. Det finnes flere metoder for å vurdere vitamin- og mineralstatus. En av dem er hårmineralanalyse som kan gi gode indikasjoner på hvordan du kan finne ut hvilke endringer du bør gjøre i kostholdet, og hvilke individuelle behov du kan ha for tilskudd.

Vanlige årsaker til mineralubalanse

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

Hvem bør ta en hårmineralanalyse?

Personer som føler seg dårlige uten å finne noen tilfredsstillende forklaring, eller at en behandling ikke ga den forventede effekt bør ta en hårmineralanalyse. Dessuten ved mistanke om tungmetallforgiftninger. En hårmineralanalyse kan også med fordel anvendes i forebyggende hensikt, da den avslører eventuelle fremtidige problemer, ofte lang tid før kliniske symptomer foreligger.

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

Litteraturliste

The Nutritional Relationships of Copper. David L. Watts, DC, PhD, FACEP The Journal of Orthomolecular Medicine, 2nd Quarter 1989 - Volume 4, Number 2

"High Vitamin C intake should be approached with caution until copper status is evaluated since vitamin C is known to affect copper antagonistically. 51, 52, 53 "

51. Finley, EB, Cerklewski, FL: Influences of Ascorbic Acid Supplementation on Copper Status in Young Adult Men. Am. J. Clin. Nutr., 37, 1983

52. Cullerton, WW, Henderson, W: Studies in Chickens fed a Copper Deficient Diet Supplemented with Ascorbic Acid, Resperine and Diethylstilbestrol. J. Nutr., 85, 1965

The Nutritional Relationships of Copper. David L. Watts, DC, PhD, FACEP The Journal of Orthomolecular Medicine, 2nd Quarter 1989 - Volume 4, Number 2

"Figure 1 shows the minerals that are antagonistic to copper. 49, 50"

49. Underwood, EJ: Trace Elements in Human and Animal Nutrition 4th Ed. Academic Press, N.Y., 1977

50. Davies, IJT: The Clinical Significance of the Essential Biological Metals. Charles Thomas, Pub., IL., 1972.

The Nutritional Relationships of Iron. David L. Watts, DC, PhD, FACEP The Journal of Orthomolecular Medicine, 3rd Quarter 1988 - Volume 3, Number 3

"Since excess iron promotes lipid peroxidation and copper inhibits it, an imbalance of Fe/Cu may play a role not only in Parkinsons Disease but other neurological diseases as well."

"Ingenting er så viktig her i verden som følelsen av å være ønsket."

Diana Doors




Garantert 100% rene oljer av fineste kvalitet!

Neumond har gjort til sin «livsoppgave» å finne frem til de rene og fineste oljene i verden, for at du skal kunne ha glede av dem.

- Ca. 140 ulike eteriske oljer
- Ca. 40 komposisjoner etter tema
- Musikk og duft i samklang
- Ferdig blandede massasjeljer m/base i jojoba - chakra-oljer
- Ulike planter/base-oljer
- Duft-lamper og objekter etc.

Konkurransedyktige priser

"FANTASTISKE PRODUKTER Å ARBEIDE MED" i flg. erfarne terapeuter!

For ytterligere informasjon, ta kontakt med:

HELSE FRA NATURENS HAGE
Anita Steiner, 5945 Austrheim
Faks: 56 16 77 61. Tilf: 56 17 77 60. e-mail: arnts@broadpark.no