



Ble kvitt alle plagene etter håranalyse og skreddersydd diett

Astrid fikk en ny og bedre hverdag

Fordøyelsesproblemer, verking og kramper, søvnløshet og hår som falt av i store tupper. Disse plagene forsuret i flere år hverdagen for Astrid Weierød, en 55-årig gartner fra Horten. I dag er hun kvitt alle plagene, og det takker hun en hårmineralanalyse for.

– Analysen avslørte at det var stor ubalanse i kroppens mineraler. Etter å ha fulgt en tre måneders diett skreddersydd for meg ble jeg ikke bare frisk; jeg gikk også ned i vekt og fikk et herlig overskudd! sier Astrid.

HJEMMET-REPORTASJE

Tekst og foto: Ann Britt Hangeraa

– Det var som et lite mareritt! Slik beskriver Astrid Weierød hverdagen de siste årene før hun fikk hjelp for sine helseplager.

– Hver natt måtte jeg opp og tisse både fem og seks ganger. Det gjorde at jeg gikk rundt med et konstant søvnunder-skudd. Samtidig hadde jeg smertefulle kramper i beina, verking i hele kroppen og store fordøyelsesproblemer. På toppen av det hele falt håret mitt av i store tupper. Det var ikke særlig morsomt å være meg, sier Astrid og legger til:

– Når du kommer opp i en viss alder, føler du at du må akseptere enkelte plager. Så jeg holdt ut med mine. Men til slutt var magen min så ille at den jaget meg ut på leting etter noe som kunne hjelpe. Hver gang jeg spiste, gulpet jeg opp maten igjen. Det var ikke bare slit-somt, men også smertefullt. Astrid gikk til legen. Undersøkelser avslørte at hun ikke fordøyde maten. Den ble bare liggende der. Hun fikk piller, men de hjalp ikke. Da begynte hun å se seg om etter en alternativ løsning på problemet.

Stor egeninnsats

– Jeg fikk foretatt en blodanalyse og forsøkte lymfedrenasje, men den ønskede virkningen uteble. Så kom søsteren min og fortalte at hun var blitt både friskere og piggere etter å ha fått foretatt en håranalyse.

Dermed bestemte jeg meg for å prøve dette. Og det angrer jeg ikke på. For den analysen ga

meg faktisk et nytt liv. Men det kom ikke automatisk; det måtte også en betydelig egeninnsats til.

Fire uker etter at et halvt gram hår var tatt fra Astrids hode og sendt til et laboratorium i Dallas i USA, fikk hun resultatene.

– Og det var ikke småtteri som var galt med meg. Jeg hadde altfor lite kalsium og farlig lavt magnesiuminnhold. Samtidig hadde jeg altfor mye natrium og kalium og for lite kobber og jern. Selv ante jeg ikke hva noe av dette egentlig innebar, men jeg fikk det grundig forklart samtidig som jeg fikk en diett som skulle være skreddersydd for min kroppens behov.

– Så det handler ikke bare om å pøse på med dyre mineraltilskudd?

– Jeg fikk en hel hestekur av piller også, nøye satt sammen for akkurat meg. Noen mineraler slår nemlig hverandre i hjel, mens andre bidrar til gjensidig

4 HÅRPRØVE: – Hårprøven som sendes til analyse, skal tas fra nakken, og det er de innerste to centimeterne som skal brukes, fordi det er disse som vil vise kroppens mineralstatus for den siste tiden, sier soneterapeut Jorunn Westby. Hun gløder seg med Astrid Weierød, som ble kvitt alle plagene etter en slik analyse.

oppbygging. Så det er ikke bare å spise en masse piller. Man bør ha ekspert hjelp, sier Astrid og fortsetter: – Mens alle mineraltilskuddene var ment som en slags drahjelp i starten, var det omlegging av kostholdet som var det vesentligste. Det var også dette som var den største utfordringen.

Jeg skulle ikke drikke melk, kaffe eller vanlig te, og jeg måtte holde meg langt unna sukker, salt, hveteemel og enkelte frukt-slag. Det jeg skulle spise mye av, var grønnsaker, frukt, kjøtt, fisk og poteter.

Derfor måtte jeg begynne å lese på matvarene for å se hva de egentlig inneholdt. Lett var det ikke, men jeg skred til verket, fast bestemt på at dette skulle jeg gjennomføre til punkt og prikke de neste tre månedene.

Lønn for strevet

Etter en måneds tid fikk Astrid lønn for strevet.

– Forandringen kom på gummisåler, sier hun og forteller at hun gradvis ble kvitt trangten til å gå på toalettet flere ganger om natten. Samtidig ble kramperne i beina borte.

Da hun også kunne spise et måltid uten å gulpe det opp igjen, var det som det rene himmeriket for henne. Hun ble heller ikke lei seg da håret sluttet å falle av i unormale mengder, eller da vektkurven stadig gikk nedover.

– Jeg følte virkelig at hele jeg kom i balanse igjen. Ikke bare fysisk, men også psykisk.

For var jeg lett antenkelig, med en indre uro som var spesielt plagsomt, fordi jeg var så fysisk sliten. I dag er jeg mye roligere til sinns. Ja, hele jeg er helt anderledes.

Det er nå ett år siden at Astrid fikk foretatt analysen, og foreløpig har ingen av de gamle plagene kommet tilbake.

– Gjennom denne prosessen er jeg blitt bevisstgjort hva som er bra og hva som er negativt for kroppen min. Selv om jeg ikke lenger er så streng mot meg selv som jeg var de tre månedene jeg gikk på diett, følger jeg fortsatt kostrådene i stor grad, sier hun. ♦

ann-britt.hangeraa@hm-media.no

Håranalyse er et utmerket hjelpemiddel

– Hår er et utmerket veivå for måling av kroppens mineralstatus. Kliniske prøver har vist at en riktig innsamlet hårprøve avslører kroppens nivåer både av livsviktige mineraler og farlige, giftige metaller, sier soneterapeut Jorunn Westby fra Moss.

Det siste året har soneterapeut Jorunn Westby utvidet virksomheten til også å gjelde innsamling av hårprøver, som igjen sendes til et stort laboratorium i Dallas i Texas.

– En håranalyse kan brukes i forebyggende hensikt eller hvis man føler seg syk uten å finne noen tilfredsstillende forklaring, hevder hun. – Mineralene er kroppens tennplugg. De er innblandet i nesten alle kroppens livgivende prosesser.

For å finne ut hvordan det står til med det indre miljøet i kroppens celler under en lengre tidsperiode, kan man ta en biopsi – vevsprøve – eller en hårprøve. Blodanalyser, som har vært så populære i det siste, viser bare statusen for akkurat det korte øyeblikket prøven blir tatt.

– Norske leger er negative til håranalyser fordi de mener at risikoen for feilkilder er stor. Hva har du å si til det?

– Det kan tyde på at de ikke har nok kunnskap. I andre land bruker også leger denne metoden for å få et klart bilde av kroppens biokjemi. Laboratoriet i USA, der testene utføres, er føderalt og underlagt statlige inspektører.

Laboratoriet har en gammel hårprøve, som er tatt fra en Beijing-student for mange år siden. Denne analyseres igjen for hver 50. hårprøve som tas. Ved å sjekke at denne gamle hårprøven fortsatt har samme verdier som første gang den ble målt, har man kontroll på at målingene er riktig utført.

Selve målemetoden kalles spektrografi og er en avansert metode der håret går gjennom en mengde ulike kjemiske og høytempererte prosesser. Parallelt med selve håranalysen bør man også alltid intervjues om både sykdomsbilde og generelt leveste.



▲ GLADE SØSTRE: Det var Astrid Weierøds søster, Eva Lund fra Moss, som etter selv å ha tatt en håranalyse tipset søsteren om denne metoden. Nå er begge søstrene kvitt helseplagene.

Bader man for eksempel mye i innendørs basseng, kan det se ut som om man har en kobberforgiftning. Og er håret farget eller bleket, vil det henholdsvis vise store verdier av bly og kalsium. Derfor er det viktig at den som i utgangspunktet tar selve hårprøven, er kjent med dette og selv har gode kunnskaper om mineraler og hvilke miljøfaktorer som kan påvirke håret, sier Jorunn Westby, som selv er autorisert vitamin- og mineralterapeut, noe man skal være for å kunne ta håranalyser.

– Hvem passer hårmineralanalysen for?

– Den egner seg særlig for dem som føler seg dårlig uten at de har funnet noen tilfredsstillende forklaring på hvorfor. Analysen kan også brukes av friske mennesker i forebyggen-dens hensikt. Ut fra kroppens mineralstatus kan man jo også se tendenser til hvilke sykdommer eller plager som kan oppstå om

en eventuell ubalanse ikke rettes opp, sier Jorunn og forteller at flere terapeuter også har spesialisert seg på å bruke analysen i forbindelse med adferdsproblemer.

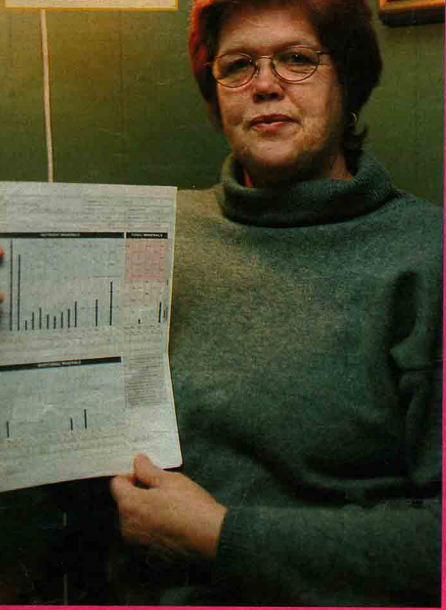
– Både i England og USA er det gjort tester på ungdomskriminelle med store adferdsproblemer som aggresjon, voldelighet, hyperaktivitet og depresjoner.

Resultatene avslørte at samtlige hadde mangler på kalsium, magnesium, sink og krom. De hadde også altfor mye kobber ved siden av at de enten var bly- eller kvikksølvforgiftet. Ved å tilføre disse ungdommene de rette kosttilskuddene forandret adferden seg radikalt i løpet av kort tid.

– Hva koster analysen?

– Vanlig pris for en analyse med et skreddersydd kostholdsprogram samt konsultasjoner og veiledning underveis er cirka 1400 kroner. ♦

MYE GALT: Analysen som kom tilbake til Astrid Weierød fire uker etter at hårprøven var sendt fra Norge til USA, avslørte stor ubalanse i kroppens mineralbalanse.



DETTE BETYR MINERALENE FOR KROPPEN

Før i tiden ble ikke mineralenes betydning for helsen tillagt så stor oppmerksomhet. Men nyere forskning har gitt ny kunnskap om mineralenes betydning.

Av mineralenes viktigste funksjoner kan nevnes at:

- De regulerer balansen mellom syrer og baser
- De regulerer trykkmåleren innenfor og utenfor cellene.
- De er byggesteiner for skjelettet, tenner, fett og protein-stoffer.

- De regulerer hormonbalansen og stoffskiftet.
- De sørger for at musklene og nervesystemet fungerer.

Sink

Sink inngår i en rekke viktige enzymer, som blant annet hjelper leveren til å bryte ned alkohol, til å danne energi og til å ta opp fosfor i skjelettet. Sink er også med på å regulere hormonproduksjonen og er dessuten svært viktig for forplantnings-evnen fordi sink stimulerer dannelsen av sædceller. Den hjelper også til med å ivareta huden.

Sink har vist seg gunstig som immunstimulerende middel ved forkjølelse. Også mennesker med spiseforstyrrelser vil ha nytte av sink, helst sammen med vitamin B₆.

Sink finnes i kjøtt, fisk, lever, østers, eggeplomme, melk, grønnsaker, hveteikum, hele hveteikorn, nøtter og bønner.

Magnesium

Magnesium tar del i en rekke enzymsystemer samt i energiproduksjonen. Den har den egenskapen at den virker avslappende på all muskulatur, og brukes i dag for å forebygge flere lidelser. Magnesium reduserer risikoen for hjerteinfarkt, og den reduserer hjertebank og uregelmessige hjerteslag. Ved tretthet og søvnløshet kan et tilskudd av magnesium også virke gunstig.

Magnesium finnes i grønne grønnsaker, poteter, gulrøtter, løk og spinat. Den finnes også i en del frukter som bananer, appelsiner, epler, plommer og grapefrukt. Også nøtter inneholder magnesium.

Kalium

Sammen med natrium regulerer kalium væskebalansen i kroppen samt den viktige balansen mellom syrer og baser. Kalium er også viktig for å få musklene til å trekke seg sammen og for å få hjertet til å slå normalt. Kalium har også stor betydning for normal vekst og for oppbygging av muskulatur.



▲ TERAPEUTEN: Soneterapeut Jorunn Westby i Moss er én av cirka 60 her i landet som er autorisert vitamin- og mineralterapeut.

Kalium finnes i en rekke frukt og grønnsaker som epler, bananer, sitrusfrukter, rosiner, poteter (med skall), spinat, brokkoli og tomater. Det finnes videre i nøtter, mandler, kaffe, fisk, kjøtt og hel hvete.

Natrium

Mangelsykdommer forekommer sjelden. For høye verdier assosieres med høyt blodtrykk.

Natrium finnes i nesten alle matvarer i form av vanlig salt. (Kilde: Stig Bruslet/Dag Tveiten: «Helse på grunn resept»)