

Det virker for meg!

Er du, eller noen du kjenner, blitt frisk med alternativt medisin? Da er dette DINE sider.

Ta kontakt med oss. Din historie kan hjelpe andre. Adressen finner du nederst på siden.

**Tekst: Betty Sophie Høystad
Foto: Barbro Fauske Steinde**

En hårmeralanalyse ble redningen for meg. Underlig nok viste den at jeg hadde for mye kalk i kroppen. Jeg som trodde det var viktig å få i meg mest mulig siden målinger har vist at jeg har lav benmasse. I mitt tilfelle har det derimot gjort vondt verre, forteller Sylvia Riis (60).

Helt fra hun var i slutten av fortidene har hjelpepleieren fra Skårer i Akershus slitt med å komme seg opp om morgenen. Etter en god natts søvn stivnet kroppen helt.

Jeg måtte nærmest brenke meg opp for å komme i gang, minnes hun.

Naturterapeut Grethe Wauer i Oslo ble Sylvias redning. Hun fikk raskt mistanke om at det snarere var mengden kalk, i stedet for mangelen på kalk, som var Sylvias problem.

Hun hadde alle symptomene; stivhet, vunde kuler ved flere ledd og kalde hender og føtter, forklarer Wauer.

Benskjør?

Da ryggen slo seg vrang for et par år siden, dukket tanken om at hun kanskje var benskjør opp.

Analyse i USA

For å komme frem til de riktige resultatene må hårprøvene bli underlagt en avansert kjemisk prosess. Slike laboratorier finnes ikke i Norge. Grethe Wauer sender hårprøven til et amerikansk laboratorium. På bakgrunn av funnene blir det utarbeidet et detaljert program for den enkelte med anbefalinger om hvilke kosttilskudd som bør tas og hva som kan gjøres i matveien. Ønsker du mer informasjon, kan du kontakte henne, hun jobber både i Oslo og Tønsberg, på telefon 22 29 53 20 eller 33 36 61 33.

Håranalyse hjalp benskjøre Sylvia:

Nå er jeg myk som en ungdom

Da Sylvia Riis kuttet ut kalktilskudd og melkeprodukter, forsvant stivhet og smerter hun hadde slitt med i årevis. I lengre tid hadde hun puttet i seg mye kalk fordi hun var benskjør. Det gjorde vondt verre.

– Nå har jeg tatt tre ulike målinger. En påviste benskjørhet, én viste et forstadium og én viste at jeg ikke var benskjør. Det er ikke godt å vite hva man skal tro, sukker Sylvia lettere oppgitt.

For å være på den sikre siden sørget hun for å få i seg nok kalk.

Jeg var fortsatt like stiv om morgenen. Etter hvert begynte jeg å tvile på om jeg gjorde det riktige. I en helsekostbutikk ble jeg anbefalt å ta en håranalyse; kanskje ikke kalktilskudd var tingen for meg?

Trengte magnesium

Resultatene fra håranalysen viste at Sylvia ganske riktig hadde et overskudd av kalsium (kalk). Det var lagret alle andre steder i kroppen enn der den trengtes, nemlig i bensustansen. Derimot hadde hun ikke målbare verdier av magnesium.

– Magnesium er avgjørende for at kroppen kan nyttiggjøre seg



HÅR-ANALYSE: – Se på analyse-resultatene. Det er ikke rart du var stiv, men prøvne vi tok fem måneder senere viser en stor forbedring, forklarer naturterapeut Grethe Wauer

kalken. Da Sylvia fikk tilskudd av magnesium, og kuttet ut kalsium, førte det til at kroppen kunne tære på de opphopede lagrene av kalk. Det er den direkte årsaken til at Sylvia ikke lenger er stiv, mener Grethe.

Dermed ble Sylvias «medisins» mot benskjørhet motsatt av alle tidligere råd. All kalsium ble kuttet ut. Det ble slutt på å meske seg med ost og fløte, og kalktablettene fikk stå i fred. Fire måneder etter følte hun seg som et nytt menneske.

– Det høres kanskje utrolig, men stivheten forsvant og har ikke plaget meg på to år. Det er mulig jeg fortsatt er benskjør, men smertene er borte. Jeg har

det helt fint, og det er jo det som til syvende og sist teller, mener Sylvia.

Lite kjent

Norge er blant de land i verden med flest tilfeller av benskjørhet, 80 prosent av disse er kvinner. Årsaken er fortsatt en medisinsk gåte. Et vanlig forebyggende råd er å øke inntaket av kalk. Grethe Wauer stiller seg svært undrende til at man ikke er mer opplyst av å understreke magnesiumets betydning for kroppens kalkoppkatt.

– Jeg synes det er svært rart at ikke alle i større grad blir lagt vekt på dette. Det ser nesten ut som om det

MYK IGJEN: – Se så myk og fin jeg er nå, stråler Sylvia Riis. Den store forandringen kom etter at hun sluttet med kalk og tok magnesium i stedet.

Dette avslørte hårprøven

Håret er som et speilbilde av kroppens kjemi. Siden vi alle er forskjellige, er ikke nødvendigvis det som er godt for meg, bra for deg.

I så måte er en hårmeralanalyse et enestående verktøy til å finne ut hva hver enkelt av oss trenger for å fungere optimalt, mener Grethe Wauer.

I kroppens biokjemiske samspill er mineralene livsviktige komponenter sammen med vitaminer og aminosyrer. Har vi for mye av det ene, kan det bli for lite av det andre.

– I Sylvias situasjon var det ikke riktig med kalsiumtilskudd. Fordi hun til de grader manglet magnesium, skapte kalsiumet et problem. Det til tross for at hun trenger det i benmassen, forklarer hun.

Håranalysen viste også at Sylvia hadde svært lave kobberverdier. Kobber er viktig for å holde kalsiumet på plass i benmassen. – Sylvia trengte også påfyll med kobber. Derfor har vi unngått sink. For selv om hun isolert sett også trenger sink, ville det ført galt av sted i hennes situasjon.

Sink er nemlig antagonistisk (fiendte) til kobber. Det betyr at et sinktilskudd ville bidra til å holde kobbernivået nede. Det var slik i striid med det vi ønsket å oppnå, understreker Wauer.

bare er vi som driver med hår-analyser som ser denne sammenheng, sier hun.

Til tross for at nordmenn legger på verdenstoppen i melke-

drinking, er benskjørhet blitt et stort helseproblem.

– Melk har ganske riktig høyt kalsiuminnhold, men magnesiuminnholdet er lavt. Det har

faktisk sunket i takt med moderens landbruksdrift. Uten magnesium er derfor ikke melk en god kalkkilde for beinmassen, forklarer hun videre. Wauer anbefaler

alle melkedrikkere og ostepestere om å få i seg ekstra magnesium. Nøtter og frø er rike kilder. Det kan også tas som kosttilskudd. ■■■

