



Håret avslöjar hur du mår!

Äter du fel eller är du stressad? Några få hårstrån kan avslöja sanningen. Hårmineralanalys används allt oftare som hjälpmedel för att hitta orsaken till varför en patient inte mår bra.

AV ULLA ROBERTSSON FOTO: LASSE PERSSON

David Watts berättar också om ett par som hade mycket bråk och konflikter i sitt äktenskap. En hårmineralanalys visade att båda hade nästan samma vär-

den. När de började äta mineraler och vitaminer enligt ett speciellt program blev deras relation mycket bättre. Det har också visat sig vid fler

Mineralbrist och mineralobalans i kroppen orsakar inte bara sjukdomar, även våra tankar och känslor påverkas. Senaste forskningen på området visar till exempel att för höga värden av kalcium och magnesium gör dig bitter och kritisk. Högt zinkvärde och lågt kopparvärde hör ihop med martyrskap.

David Watts, välkänd biokemist från Dallas, Texas, som arbetat med näringsterapi i 25 år, använder hårmineralanalysen som hjälpmedel.

–Håret är alldeles förträngligt att använda för att mäta kroppens ämnesomsättning. De två till tre centimetrarna närmast huvudet ger en god bild av näringsläget under de senaste sex till åtta veckorna och om det förekommer några giftiga ämnen, säger David Watts.

David Watts har också funnit ett samband mellan näringsbrister och attityder. Det har exempelvis visat sig att senare patienter som behandlats med zink tillskott i små doser som ökats successivt börjat öppna sig och uttrycka sina känslor.

Ett tillstånd som direkt syns i resultatet av en hårmineralanalys är stress.

– Första stadiet av stress är att natriumvärdet är för högt och att mängden magnesium sjunker.

höga värden av natrium, kalium och kalcium minskar den intellektuella aktiviteten och den känslomässiga ökar.

– Känslor betyder mycket i en rad sjukdomssituationer, säger David Watts. Depression och nedstämdhet drabbar oss när vi tror att vi tappat kontrollen. Fientlighet är ett resultat av att vi blockerar vår läska. Nästa steg är bitterhet, som i sin tur lätt kan sluta i frustration.

– För att slippa fastna här kan man ta närings tillskott till hjälp, säger David Watts. Iska och rädda har nästan samma mineralmönster – högt natrium i förhållande till kalcium, kalium- och magnesiumvärde, säger David Watts. Samtidigt varnar han bestämt för att man på egen hand ska experimentera med olika mineral tillskott.

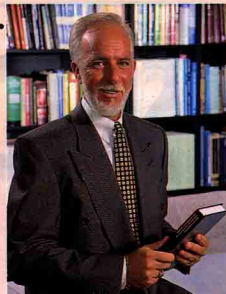
– De olika mineralerna hänger samman med varandra. Att äta en enskild mineral kan göra mer skada än nytta. Man måste alltid kontakta en närings terapeut som kan lägga upp ett mineralprogram.

TANKAR OCH ATTITYDER BETYDER MYCKET

En av få svenska skolmedicinare som använder näringsterapi som en del i sin behandling är Kitty Ohrström, privatläkare i Nyköping.

– Idag har jag en helt annan syn på hälsa och sjukdom än när jag arbetade på medicinklinik, säger hon. Då var det mycket symptombehandling.

– Idag ser jag hur man kan vinna mycket genom att titta på äta, kost och andra livsstilsfaktorer. Det är också



Den amerikanske biokemisten David Watts arbetar sedan 25 år med näringsterapi. Kitty Ohrström (stora bilden) är en av få svenska läkare som börjat använda metoden.

viktigt att vara medveten om hur tänkande och attityder påverkar hälsan. Mest fördelr får man när man kombinerar näringsterapi med psykosociala åtgärder.

– Skolmedicinen borde bry sig mera om patientens näringsintag. Nu fokuserar de på proteiner, kolhydrater och fett och räknar på energibalansen. De borde titta på vitamin- och mineralstatuser. Det finns också en rad botaniska ämnen, bland annat bioflavonoider, som kan ha stor betydelse för vår hälsa.

Kitty samarbetar med närings terapeuter.

– De söker den behandling som går utanför skolmedicinen. Ofta kan det

handla om patienter som äter massor med mediciner. Då blir det min uppgift att förändra medicineringen enligt efterdom tillståndet förändras.

Ett sätt att titta på kroppens mineralstatus är genom en hårmineralanalys.

KÄNSLOM KOMMER FRÅN

– En av alla intressanta iakttagelser som David Watts gjort är att högt kalciumvärde kan fungera som en sköld mot känslor. Om man behandlar med mineralbalansering kommer de blockerade känslorna fram.

I detta läge kan Kitty rekommendera att näringsbalanseringen kombineras med samtaler. Detta för att patienten bättre ska kunna hantera de känslor som kommer fram.

– Har problemen gått för långt kan det vara omöjligt att komma till rätta med dem enbart genom samtal. Då fungerar en hårmineralanalys som vägledning. Alternativa kan vara antidepressiva mediciner. Tyvärr lägger flera av dessa lock på känslorna.

Kitty Ohrström vill inte helt ta avstånd från de antidepressiva medicinerna, hon tycker de kan vara befogade under en övergångsperiod.

En intressant koppling är att känslomässig läsning många gånger visar sig genom spända muskler. Spända muskler brukar associeras med högt kalciumvärde och lågt magnesiumvärde.

Sambandet mellan patienternas tankar och attityder och tillfrisknande betonas av Kitty Ohrström. Hela tankar och attityder påverkar våra biokemiska kroppens.

McBria

Nya kostvanor gjorde susen

Eva är 39 år, mamma till två barn, fyra och ett år gamla. Hon var aldrig sjuk förrän hon i samband med första graviditeten började få rygg- och bäckensvärar samt muskelvär. Efter andras barnets födelse blev det värre. Eva började känna sig utsliten och olustig, men er tal prover visade inte på något onor-

mult. Då gjorde hon en hårmineralanalys.

Analysen visade ett högt kalcium- och ett lågt magnesiumvärde. Det är vanligt vid spänd muskulatur och kan bero på att man äter för mycket kolhydrater eller för lite proteiner eller att sköldkörtelfunktionen är låg.

Det visade sig att Eva är extremt lite protein. Hennes kost bestod mest av kolkhydrater och förhållandevis mycket mjölk och ost som genom sitt höga kalciuminnehåll ytterligare förvärrade obalansen.

Det var inte riktigt att äta mer proteiner, men inte dricka så mycket mjölk och ta mindre ost. Efter att dessutom ha ätit

kosttillskott i tre månader hade hon en högre energinivå och hon känd sig lite mer lugn. Det var inte tillräckligt. Det var lika frusen som tidigare. Psykiskt kände hon sig också starkare och mer avspänd.

Evas hårmineralanalys pekade också på en hög binjureaktivitet som i sin tur ledde till utsöndring av stresshormoner. Därför började hon med avslappningsövningar och försökte minska vardagsstressen.

Analysen visade också på en extremt låg kopparnivå och en hög molybdennivå. Kopparhalten är relaterad till östrogeninivå och låga kopparvärden kan också bidra till slapphet i ligamenten. Eva

hade haft symtom på östrogenbrist med bland annat torr- och ömmande leder. Detta förbättrades när kopparnivån balanserades.

Evas nya matvanor med minskat kalcium- och ökat magnesiumintag har minskat hennes muskelspänningar och värken har försvunnit.

För den som vill fortsätta sin mineralbalansering görs en uppföljande hårmineralanalys inom tre månader. Men eftersom Eva nu mår relativt bra har hon slutat med de speciella kosttillskotten och hon åter i stället ett vanligt balanserat multivitamin- och mineraltillskott. ●