

HÅRMINERALANALYS



HÅRET GER
DIG SVAR!

VARFÖR ÄR
JAG TRÖTT
JÄMT?

MINERAL-
BRIST?

VITAMIN-
BRIST?

HÅRMINERALANALYS – VAD ÄR DET?

Användningen av hårmineralanalyser som screeningverktyg för näringsstatus har ökat bland terapeuter och forskare i hela världen de senaste årtiondena. Trace Elements Inc har tillsammans med International Trace Elements Laboratory (ITEL) erbjudit labbtjänster i olika länder under trettio års tid. Vi är mycket stolta över vårt tjugoåriga samarbete med Nutri-Techs analystjänst som gett oss möjlighet att erbjuda våra tjänster även i Sverige och hela Skandinavien. Tillsammans med Alpha Plus, vår exklusiva distributör av Trace Nutrients kosttillskott, har Nutri-Tech tillhandahållit utmärkt labbservice och omfattande utbildningar till en ständigt ökande kundbas. Tack vare deras engagemang har hela Skandinavien fått tillgång till tids- och kostnadseffektiva hårmineralanalyser och kvalitetsnäringstillskott.

DR DAVID L. WATTS
TRACE ELEMENTS, INC.

INNEHÅLL

HÅRMINERALANALYS – VEM GÖR VAD?	3
HÅRET GER SVAR	4
HÅRMINERALANALYS OCH METABOLIC TYPING	
FÖR ATT UTREDA ORSAKNA BAKOM BARNLÖSHET	6
FRÅGOR OCH SVAR	8
HÅR, BLOD ELLER URIN I EN ANALYS?	10
VATTEN – EN AV HÖRNSTENARNA I ETT LÅNGT OCH FRISKT LIV	12
HÅRMINERALANALYS STEG FÖR STEG.....	14
VILKA KOSTTILLSKOTT SKA JAG ÄTA?.....	15

HÅRMINERALANALYS VEM GÖR VAD?

TRACE ELEMENTS, INC

Trace Elements, Inc. är ett internationellt laboratorie- och näringskonsultföretag som förser terapeuter och läkare med högklassiga hårmineralanalyser. De finns representerade i mer än 40 länder och är idag världsledande inom detta område.

Grundaren av Trace Elements, Inc., Dr David L. Watts är internationellt ett mycket aktat namn inom näringsforskningen, och anlitats som föredrags hållare över hela världen. Dr Watts internationella storhet ger ytterligare garanti för Trace Elements högt ställda kvalitetskrav. Dr Watts har arbetat kliniskt med näringsämnen i mer än 30 år. Sedan 1984 har hans forskning fokuserats på studier av vävnadsmineralmönster i mänskligt hår. Genom studier av mer än 2 miljoner analyser har han klarlagt förhållandet mellan mineraler, vitaminer och det neuro-endokrina systemet. Han har vidare kategoriserat vitaminer, mineraler, örter, födoämnen, vatten och mediciner i specifika kategorier beroende på deras metaboliska effekt. Hans forskning har lett till utvecklandet av individuella mineralmönster associerade med olika sjukdomssymtom, metaboliska typer samt även psykologiska kännetecken. Dr Watts har publicerat mer än 50 vetenskapliga artiklar. Han arbetar idag som forskningschef på Trace Elements, Inc.



NUTRI-TECH SCANDINAVIA AB

Nutri-Tech Scandinavia AB är sedan 1990 representant i Skandinavien för Trace Elements, Inc., Dallas, USA.

Nutri-Tech har sitt huvudkontor i Göteborg och har sedan starten för 25 år sedan förmedlat långt över 100 000 analyser och har ett stort antal läkare/terapeuter i Skandinavien som använder sig av Trace Elements hårmineralanalys i sitt arbete.

Nutri-Tech har ett nära samarbete med VitalKunskap sth KB när det gäller utbildning i metabolic typing/ hårmineralanalys och terapeutsupport. Det är en viktig del av verksamheten då välutbildade terapeuter ger trygghet till sina klienter.

Nutri-Tech har valt Alpha Plus AB som partner i Sverige och Finland när det gäller distributionen av Trace Nutrients högkvalitativa näringstillskott. Trace Elements produktlinje Trace Nutrients™ har utvecklats av Dr David L. Watts som är ansvarig forskningschef hos Trace Elements, Inc.



ALPHA PLUS AB

Alpha Plus AB utvecklar och distribuerar högkvalitativa kosttillskott via terapeuter, hälsofackhandel och e-handel. Vi startade verksamheten 1983 och har huvudkontor i Falun.

Tillsammans med framstående samarbetspartners förser Alpha Plus terapeuter och den svenska hälsofackhandeln med produkter av premiumkvalitet.

Forskning och utveckling av nya produkter är en integrerad del av verksamheten.

Alpha Plus arbetar för att sprida kunskap som inspirerar till en friskare livsstil och bättre hälsa, och utgår från funktionsmedicinska principer när vi väljer produkter och kunskap för att optimera hälsa och förebygga sjukdomar.

Alpha Plus samarbetar med ca 23 tillverkare och leverantörer av närings-tillskott. Ett av dessa är Trace Elements som är ett internationellt laboratorie- och näringskonsultföretag som förser terapeuter och läkare med högklassiga hårmineralanalyser. Alpha Plus distribuerar alla kosttillskott som rekommenderas vid en hårmineralanalys. För mer information, besök www.alpha-plus.se



HÅRET GER SVAR

UNDER MÅNGA ÅR HAR VI PÅ ALPHA PLUS FÖRESPRÅKAT HÅRMINERALANALYS SOM ETT VERKTYG FÖR ATT MÄTA MINERALSTATUS. VI ÄR MYCKET STOLTA ÖVER ATT VI SAMARBETAR MED VÄRLDENS FRÄMSTA INOM DETTA OMRÅDE – TRACE ELEMENTS I USA. MEN VAD ÄR EGENTLIGEN EN HÅRMINERALANALYS OCH VAD ÄR DET SOM SKILJER DEN FRÅN TILL EXEMPEL EN BLOD-ANALYS? HÄR FÅR DU HJÄLP ATT REDA UT BEGREPPEN!

Vitaminer, mineraler, aminosyror och enzymer är livsviktiga komponenter för kroppens uppbyggnad och funktion. Alla biokemiska processer i kroppen kräver näringsämnen. Samspelet och den inbördes relationen mellan dessa näringsmässiga byggstenar har visat sig ha stor betydelse för hälsan. När det här samspelet rubbas riskerar vi att bli sjuka.

Alla människor är olika och har olika näringsmässiga behov. Du och jag är olika och har en biokemisk individualitet som kräver anpassade halter näringsämnen för att vi ska vara i balans, må bra och hålla oss friska.

Den moderna människan utsätts dagligen för gifter – du får i dig miljögifter, kemikalier, konserveringsmedel och medicinerester från luften du andas, vattnet du dricker och maten du äter. Din kropp behöver rätt mängd näring för att dels skydda kroppen mot toxiska ämnen, dels kunna eliminera gifterna och föra dem ut ur kroppen.

Kroppens hormoner och finkänsliga ämnesomsättning påverkar i hög grad hur du mår och om du kan hålla dig frisk. Dina hormonella körtlar, de endokrina organen, och dess balans och funktion är beroende av rätt mängd näringsämnen för att fungera som de ska.

FÖRDELAR MED HÅRMINERALANALYS

- En hårmineralanalys hjälper dig att få en detaljerad översikt över din mineralstatus inklusive balansen hos och relationen mellan olika viktiga näringsämnen. Du får även en översikt över eventuell förekomst av tungmetaller. Vidare får du en översikt över din hormonella/endokrina balans samt din metaboliska typ och hur det påverkar kroppen. Analysen fastställer kopplingen mellan dina näringsmässiga, neurologiska och endokrina system – den näringsmässiga balansen är kopplad till den neurologiska och endokrina balansen, och tvärtom, och detta biokemiska samspel utgör grunden för din hälsa.
- En hårmineralanalys visar näringsstatusen i kroppen upp till åtta veckor tillbaka i tiden. Detta till skillnad från ett blodprov som bara visar status just den sekund du tar provet, och ett urinprov som bara mäter vilka och hur mycket mineral som utsöndras just då. Mineralkoncentrationer som återfinns i håret representerar intag eller exponering som pågått länge, medan blod- och urinprov ger en mer kortsiktig bild.

- Analysen omfattar fastställandet av din individuella biokemiska och metaboliska typ. I analysvaret ingår förslag på en individanpassad balansering för just din typ med hjälp av näringstillskott och diet.

ANALYS AV TRACE ELEMENTS, INC.

Trace Elements är ett amerikanskt oberoende testlaboratorium för hårmineralanalys. De finns representerade i 46 länder och har sedan starten 1984 utfört mer än 2 miljoner hårmineralanalyser.

Hårmineralanalys har använts i Sverige sedan början av 1990-talet och har hjälpt mer än 100 000 skandinaver till bättre hälsa.

LÄNKTIPS

www.traceelements.com
www.haranalys.se

LOLLO VESTLUND
PRODUKTSPECIALIST PÅ ALPHA PLUS



HÅRMINERALANALYS OCH METABOLIC TYPING FÖR ATT UTREDA ORSAKERNA BAKOM ■ ■

BARNLÖSHET

EN KROPP I BALANS GER BÄTTRE FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR ATT BLI GRAVID OCH FÅ ETT FRISKT OCH STARKT BARN. HÅRMINERALANALYS ÄR ETT VERKTYG FÖR ATT UPPTÄCKA MINERAL- OCH NÄRINGSOBALANSER I KROPPEN. MY DAHLING DELAR MED SIG AV SINA ERFARENHETER OCH TIPS.

Flera kvinnor som kommit till mig på praktiken har sökt hjälp för sin barnlöshet.

Många kommer från en prestationsstressig miljö med dålig sömn och dåliga kostvanor som följd. Så redan från vårt första möte, i den utredning och anamnes jag gör, ser jag att en livsstilsomläggning är grunden för att de ska kunna bli gravida och föda ett starkt och friskt barn.

VAD MENAR JAG MED LIVSSTILSFÖRÄNDRING?

Att vi äter på regelbundna tider och intar en kost som är fri från tillsatser och kemikalier. Att vi balanserar upp våra obalanser och renar vårt system. Då stärker vi och bygger upp förutsättningarna för ett hälsosamt liv, både för oss själva och för kommande generationer.

Kroppen har ett biologiskt grundläggande behov av bra material för uppbyggnad av kroppen och dess system, samt den biokemi som är med och driver den. Då behöver materialet vara kompatibelt med de ämnen som kroppens naturliga funktioner kräver.

Om det är en obalans i näringsämnena kan kroppen avstå från vissa av sina funktioner för att hålla andra funktioner så intakta som möjligt och vi vet i dag att det även kan vara en epigenetisk faktor (nedärvd/överförd men reversibel).

Några av de funktioner som kroppen stänger av/reglerar ner vid näringsobalanser finns i hormonsystemet och endokrina systemet.

Jag möter ofta människor med trötta binjurar, nedsatt sköldkörtelfunktion, ett lågt immunförsvar, ett dåligt näringsupptag och ett hormonsystem ur balans eller så är övriga signalsubstanser nedreglerade och det mesta beror på stress av olika slag. Och så säger de flesta: – ”Jag är inte stressad längre – för jag orkar inte”. Där slår de huvudet på spiken, det finns inte resurser till återhämtning och obalans har blivit en normalitet av orkeslöshet.

Nu kommer samtalet om livsstilsförändringar in och om åter-

ställning av näringsbalansen så att kroppen orkar leva igen, inte bara överleva i sin trötthet.

Här kommer vissa och säger: ”jag är inte trött förrän jag sätter mig ner, men då somnar jag. Ska det vara så? Är det en kropp i balans?” Att inte klara att sitta still i vila utan att somna, är tydliga tecken på näringsobalans.

Vi vet att om vi inte har tillräckligt av vissa näringsämnen kan vi inte föra över tillräckligt av dessa till nästa generation. Om vi däremot har ett överskott av tungmetaller och andra gifter kan vi föra över, en för fostret, för stor mängd som kan leda till olika symtom som belastar ett ungt otränat system med dåliga resurser.

Det är viktigt att vi har våra vitaminer, mineraler, fetter, proteiner, kolhydrater, vatten och andra näringsämnen i en bra balans för att näringsupptaget och kroppens funktioner ska tillgodoses för sin funktion.

När jag har stärkt upp, avgiftat och återställt det mesta hos mina klienter, gör jag en hårmineralanalys för att finstämma och justera enskilda mineraler och vitaminer med hjälp av det individuella recept som följer med analysen. Ibland behöver jag ta en analys i min grundbehandling om jag miss-tänker att det finns ett eller några ämnen som belastar och som gör det svårt att grundbehandla bra enligt 4R-metoden (Remove, Replace, Reinoculate, Repair).

VAD JAG OFTA UPPTÄCKER I EN HÅRMINERALANALYS, SPECIELLT DÅ JAG BEHÖVER TA DEN I ETT TIDIGT STADIUM, ÄR:

- Många unga kvinnor har kraftiga mineralobalanser, ett resultat av ensidig eller raffinerad kost med dåligt näringsvärde.
- Spårmineralerna kan visa sig vara mycket låga då de har ett dåligt näringsupptag.
- Kvinnor som haft hormon-/kopparspiral eller p-piller, har ofta ett högt kopparvärde, även om zinken ligger bra.

"OM DET ÄR EN OBALANS I
NÄRINGSÄMNENA KAN
KROPPEN AVSTÅ FRÅN
VISSA AV SINA FUNKTIONER
FÖR ATT HÅLLA ANDRA
FUNKTIONER SÅ INTAKTA
SOM MÖJLIGT"

- De som har en stark trötthet ofta har höga kalciumvärden och ofta låga magnesiumvärden.
- Trötthet kan även vara kopplat både till låga natrium- och kaliumvärden.
- Vissa har svårt att stressa ner och slappna av och då kan jag ofta se höga natrium- och kaliumvärden.
- Jag kan även finna mönster i mineralvärdena som pekar på en predisponibel möjlighet för graviditetsdiabetes och/eller högt blodtryck.
- De som har låga svavel- och molybdenvärden påvisar ofta mycket problem med avgiftning och har hudproblem.
- Relativt många av de som har en låg avgiftning har ett flertal tungmetaller i kroppen.

Efter en balansering under 2–3 månader är de flesta mycket bättre, men det kan ta mellan 1–1½ år att få en så bra ba-

lans att systemet fungerar och klarar av att reproducera sig. Först då finns goda förutsättningar för en fullgången graviditet utan stark trötthet eller andra problem.

Det är fantastiskt att vi närings-/hårmineralanalysterapeuter har en möjlighet att se detta med en hårmineralanalys och med hjälp av vår kunskap och recept hjälpa till att balansera dessa obalanser.

Jag är i dag stolt gudmor till några av mina näringsbarn och ser med glädje hur deras mammor lever ett mer livskraftigt liv med näring som gör att de klarar av den stress som det innebär att vara småbarnsförälder. Våra möten och de analyser vi tagit har ökat deras medvetande för att ge hela familjen mer näringsriktig mat och ett livsstilsmönster som är mer gynnsamt för ett långt och hälsosamt liv.

MY DAHLING
NÄRINGSMEDICINARE

FRÅGOR OCH SVAR

VAD ÄR EGENTLIGEN EN HÅRMINERALANALYS?

Vårt hår innehåller alla mineraler som finns i kroppen. I de flesta fall återspeglar det också hur stor mängd av dessa element som finns i kroppsvävnaden.

Resultatet från en hårmineralanalys ger en klar bild av kroppens invärtes miljö. Med hjälp av denna information kan en stor del av metabolismens olika händelser tydas. Här ser man kroppens näringsmässiga status och kan även se hur effektivt den arbetar med olika näringsämnen.

Efter flera miljoner håranalyser har Trace Elements, Inc (TEI) skapat ett unikt system för att tyda resultatet av håranalyser. Resultatet redogörs detaljerat i en personlig analysrapport.

ÄR RESULTATET AV HÅRANALYSEN TILLFÖRLITLIGT?

Om hårprovet tas på ett korrekt sätt är håranalysen mycket exakt. Ett ytterst sofistikerat instrument och mjukvaru-program tillåter en omfattande kvalitetskontroll.

På TEI är man specialiserade på hårmineralanalyser och analyserar över 50 000 prover per år. På TEI ägnas all uppmärksamhet åt att säkerställa exaktheten hos de resultat man får fram med korrekthet.

KAN EN HÅRMINERALANALYS HJÄLPA MIG TILL BÄTTRE HÄLSA?

När det gäller att ta reda på vilken typ av näring och föda kroppen behöver är hårmineralanalysen ett värdefullt redskap för att skapa bättre hälsa. Producenter av hälsoprodukter är numera väl medvetna om den forskning som pekar på sambandet mellan näring och hälsa.

Håranalysen är en praktisk och enkel metod för att kontrollera mineralbalansen i kroppen. Detta värdefulla verktyg indikerar vilka tillskott av mineraler, vitaminer och andra spårämnen som behövs för att balansera upp sin kroppens näringsstatus utifrån analysen. Den ger också information om vilka näringsämnen som bör undvikas för tillfället.

Vi är unika vilket innebär att det som näringsmässigt bra för en människa kanske inte är bra för en annan. Den personliga analysrapporten är utformad så att den hjälper till att tillsammans med läkare/terapeut få fram bästa möjliga, personliga näringsprogram.

KAN VITAMINBEHOVET UTVÄRDERAS MED HJÄLP AV EN HÅRMINERALANALYS?

Mineraler påverkar inte bara varandra utan även vitaminer, proteiner, kolhydrater och fetter. De påverkar var och en av dessa faktorer, och dessa i sin tur påverkar mineralstatusen. Mineraler aktiverar enzymer, och vitaminer är synergister till mineraler i form av co-enzym. Därför är det mycket ovanligt att en mineralobalans skulle kunna utvecklas utan att man samtidigt får en störning hos synergistiska vitaminer.

På samma sätt skulle det vara sällsynt med en störning i utnyttjandet av eller i aktiviteten hos ett vitamin utan att en synergistiskt mineral också påverkades. Brist på D-vitamin är ett sådant exempel. D-vitamin har ett nära samband med mineralerna kalcium, magnesium och fosfor. Ett antal symtomkomplex uppstår vid D-vitaminbrist, alla relaterade till en brist eller obalans mellan mineralerna kalcium, fosfor och magnesium.

Här följer även några andra exempel; C-vitamin påverkar järn-upptaget och minskar kopparretention. Bor och järn påverkar statusen hos vitamin B2. Vitamin B2 påverkar relationen mellan kalcium och magnesium.

PÅVERKAS RESULTATET AV HÅRFÄRGNINGSMEDEL, SCHAMPO, TVÅL OSV?

Vissa kosmetiska hårbehandlingar kan förorena huvudets hår, exempelvis färgmedel som innehåller blyacetat, blekningsprocesser som på konstgjord väg påverkar kalciummängden samt medicinskt schampo som innehåller zink eller selen. Men det är endast dessa enstaka mineraler som påverkas. Alla andra mineraler som testas ger giltiga resultat. Med våra omfattande möjligheter att tyda och jämföra testresultat kan dessa effekter kringgås. Men vi rekommenderar ändå att hårprovet tas i helt obehandlat tillstånd. När man tar en hårmineralanalys, använder man sig av håret närmast skallbenet. Har man färgat hår och vill göra en analys, kan det vara en god idé att vänta tills man har en utväxt med ofärgat hår.



KAN INTE BLOD- ELLER URINPROV BERÄTTA LIKA MYCKET SOM EN HÅRANALYS?

Blodprov ger endast information om mineralförekomsten vid provtagningsstillfället. Om du precis ätit en banan kan provet indikera en hög kaliumhalt, trots att man egentligen behöver kaliumtillskott. Håranalysen å andra sidan visar din totala halt av kalium och den faktiska lagrade mängden under en tidsperiod och inte bara vad du åt under den dagen. Ett blodprov visar alltså endast med exakthet vad som finns i blodet just vid teststillfället.

Mätning av mineralhalten i urinen visar bara vad som utsöndras från kroppen - inte nödvändigtvis vad som absorberats som bränsle i kroppen. Blod- och urinprov är med andra ord som ögonblicksbilder, medan en håranalys är som en video-film som visar mineralsituationen i din kropp under en längre tidsperiod. Men visst kan olika typer av analyser komplettera varandra.

VILKA OLIKHETER GÄLLER MELLAN MINERALNIVÅERNA I HÅRANALYS RESPEKTIVE BLODPROV?

Mineraler som cirkulerar i blodet står under en mycket annorlunda homeostatisk kontroll än mineraler i de olika kroppsvävnaderna. De måste upprätthållas inom snäva gränser i blodet. Detta åstadkoms även när intaget av ett näringsämne via kosten är mycket stort eller väldigt litet och detta uppnås på flera olika sätt. Ett stort mineralintag kompenseras av kroppen genom att den avlägsnar eller eliminerar detta mineral så fort som möjligt. Om mineralen inte elimineras lagras det i vävnaderna. Om ett intag av ett ämne däremot är mycket lågt hämtar kroppen ämnet från lagringsdepåerna i kroppen för att balansera nivån i blodet. När väl lagringsnivån hos ett mineralämne är starkt förbrukat kommer blodet att uppvisa en brist. Även andra faktorer påverkar mineralnivån i blodet, exempelvis stress, inflammation, andra sjukdomstillstånd och mediciner. Mineralnivåerna i blodet kommer inte alltid att överensstämma med nivåerna i vävnaderna eftersom mineralnivåerna i blodet vanligtvis upprätthålls på vävnadernas bekostnad.

HUR ÄR DET MED HÅRMINERALANALYS OCH TUNGMETALLER?

Hårmineralanalys har länge varit accepterat som ett rutin-test för att upptäcka förekomsten av toxiska metaller och miljömässig nedsmutsning samt när det gäller att hitta sjukdomsorsaker. Metoden har använts i stor utsträckning i studier rörande näring hos människor och djur. I över 30 år har nutritionister, dietister och läkare, som är måna om sina patienters näringsmässiga status, införlivat hårmineralanalyser i sitt arbete som ett utvärderings- och undersökningsverktyg. De har påverkats av den omfattande mängd forskning som visar sambandet mellan näring och sjukdom. Med ett korrekt taget hårprov har hårmineralanalys visat sig vara ett ekonomiskt fördelaktigt verktyg vid kontroll av toxisk metallexponering såväl som en bra indikator på näringsämnenas inbördes förhållande samt näringsstatusen. Vetenskapliga studier fastslår att hår är en lämplig vävnad att använda till att mäta eventuell tungmetallsbelastning i kroppen.

MÅSTE MAN VARA SJUK ELLER KÄNNA SIG DÅLIG FÖR ATT GÖRA EN HÅRANALYS?

Många människor som gör en håranalys är sjuka, och deras läkare/terapeut letar på olika sätt orsakerna till deras problem, men man behöver inte ha en dålig hälsa för att använda detta effektiva verktyg.

Många använder även detta test för att förebygga eventuella problem och/eller för att kontrollera halter av eventuella toxiska metaller eller bara för att kunna finjustera sitt kost- och näringsintag.

Håranalyser genomförs rutinmässigt på professionella idrottsutövare som pressar sina kroppar till det yttersta, såväl som högt uppsatta tjänstemän, berömda sångare och skådespelare vars karriärer är beroende av ett fysiskt välmående. Håranalys används i stor utsträckning av människor i alla åldrar, på alla fysiska nivåer.

För mer information och fler "frågor och svar", besök hemsidorna: www.haranalys.se och www.traceelements.com



HÅR, BLOD ELLER

Läkaren och forskaren Henry Schroeder beskrev mineralerna som "livets tändstift". Det stämmer verkligen att mineralerna ger livsgnistan till varenda cell i kroppen – och hela vår genetiska kod. Mineralerna är så viktiga att vi inte skulle kunna leva om vi saknade bara en enda av dem. Idag vet vi att det råder en känslig balans mellan kroppens mineraler som vi måste bibehålla för att få god hälsa. Det är välkänt att störd mineralbalans bidrar till många av det moderna samhällets ökande hälsoproblem.

Henry Schroeder kallade också mineralerna för "tveeggade svärd" i betydelsen att de kan vara både nyttiga och skadliga. Mineralbrist kan leda till onormala kroppsfunktioner, men mineralöverskott är inte heller bra. Att upptäcka och korrigera brister är lika viktigt som att upptäcka och korrigera överskott.

Mineralerna finns i alla kroppens celler, vävnader och organ, och det går att göra analyser av mineralinnehållet i såväl celler som vävnader och organ. Men analyserna skiljer sig när det gäller tid, kostnad och komplexitet.

Mineralerna cirkulerar i blodet, lymfan och kroppsvätskorna och det är oftast här som prover tas. Men sådana mineraltester ger bara information om vad som finns i cirkulationen, inte om lagringsnivåerna. Blodet upprätthåller en stabil och konstant mineralnivå och hämtar mineraler från andra delar av kroppen när det behövs. Därför ger blodproverna en begränsad information om mineralbalansen så länge kroppen inte lider av allvarliga underskott.

Mineralinnehållet i urin kan också analyseras och analysvaret visar vilka mineraler som utsöndras från kroppen. Däremot är det svårt att få information om den faktiska mineralbalansen med den metoden. Både blod- och urinmineralanalyser ger ögonblicksbilder av ett mineralinnehåll som fluktuerar beroende på vilken kost personen äter.

Hår är en biopsivävnad vars mineralinnehåll också går bra att analysera. Hårstrået börjar vid basen av hårsäcken i ett område som kallas papillen. Papillen förses med blod från blodomloppet som ger näring till och transporterar bort slaggprodukter från epitelcellerna runt papillen. De här cellerna är kroppens mest snabbväxande och ansvarar för att håret bildas och växer. Hårvävnad fungerar som andra celler

URIN I EN ANALYS?

och organ i kroppen och är lätt att ta prover av. Håranalysen är därför en ekonomisk metod för att avgöra kroppens mineralbalans och förhållandet mellan olika mineraler.

Genom åren har vi utfört andra tester i samband med hårmineralanalyser. De testerna visar att mineralinnehållet i blod och urin inte speglar eller motsvarar innehållet i hår. Hårets mineralhalter speglar i stället den metaboliska aktiviteten i kroppens celler och organ. Mineralnivåerna i celler och organ förväntas sällan motsvara nivåerna i blod eller urin, utom under vissa omständigheter.

När man jämför en hårmineralanalys med mineralutsöndringen i ett 24-timmarsprov av urin ser man ett omvänt samband. Om en person har ämnesomsättningsprofilen "sympatikusdominant" med för hög utsöndring av binjurebarkhormoner, hålls mineralerna natrium och kalium kvar i vävnaden. Samma person har låg utsöndring av natrium och kalium i urinen, vilket återspeglar vävnadsansamling. I det motsatta fallet, när kroppen utsöndrar för lite binjurebarkhormoner, ser man låga halter natrium och kalium i vävnad och ökade halter i urinen, vilket tyder på oförmåga att hålla kvar mineralerna.

I jämförelser av mineraler i hårvävnad och röda blodkroppar (RBC-prov) har vi funnit att inte heller de motsvarar varandra särskilt väl. Låga vävnadsnivåer återspeglas i håranalysen, medan nivån kan vara låg eller normal i de röda blodkropparna.

Däremot ser vi god korrelation mellan håranalysens mineralkvoter och kvoterna från intracellulära mineralmätningar. Dessvärre är det bara ett begränsat antal mineraler som kan analyseras intracellulärt.

Den unika fördelen med hårmineralanalysen är att den består av en vävnadsbiopsi som visar kroppens långsiktiga metaboliska aktivitet på cellnivå. Man undviker därmed blod- och urinprovernas varierande ögonblicksbilder. Hårmineralanalysen är det bästa verktyget när man vill undersöka relationer mellan kroppens mineraler, göra individuella närings- och tungmetallsbedömningar och skraddarsy en målinriktad behandling

DR DAVID L. WATTS,
TRACE ELEMENTS, INC.

ÖVERSÄTTNING: HELENE SANDSTRÖM

VATTEN

EN AV HÖRNSTENARNA I ETT LÅNGT FRISKT LIV!

MÄNNISKOKROPPEN BESTÅR TILL MELLAN 55 OCH 78 PROCENT AV VATTEN, BEROENDE PÅ KROPPSSTORLEKEN. TILL SKILLNAD FRÅN MÅNGA ANDRA DJUR HAR MÄNNISKAN EN LÅG TOLERANS MOT UTTORKNING. REDAN TIO PROCENT VÄTSKEBRIST KAN VARA LIVSHOTANDE. DET KAN ÄVEN VARA FARLIGT ATT DRICKA FÖR MYCKET VATTEN. EN ÖVERKONSUMTION AV VATTEN KAN LEDA TILL HYPONATREMI*.

En grundregel för vätskeintag/mängd är ett minimum av 0,3 dl vatten/kg kroppsvikt/dag vid normaltemperatur och lugnt rörelsemönster. Räkneexempel: 60 kg x 0,3 dl = 1,8 liter.

Om en person redan är i negativ vätskebalans behöver mer vatten intas och ett sätt att se när mängden vatten är i balans är att urinen är klar på kvällen när man kissar.

Vid balansering med vitaminer och mineraler har kroppen extra behov av vatten för alla processer som sätts igång. Då är det extra viktigt att kontrollera att urinen blir klar till kvällen. Det kan bli en viss missfärgning av ex. B-vitaminer (neon gult), det är helt naturligt.

Var noga med att dina klienter dricker vatten och att det är en del i att bevara balansen i kroppen. Vid hårmineralbalan-

sering är det viktigt att ha bra vätskebalans för att slippa bl.a. toxiska symptom, illamående, huvudvärk osv. Tänk på att vissa mineraler binder vatten (ex. natrium och aluminium). Då vatten används i återställningsprocessen av mineralnivåerna är det viktigt att dricka rätt mängd vatten.

Vid varmt och fuktigt väder samt vid träning är det viktigt att dricka mycket vatten och det är skadligt att dricka för lite.

För den som har friska njurar är det svårt att dricka för mycket vatten. Vatten lämnar kroppen på flera sätt; genom urin och avföring, svettning och utandning av vattenånga när man andas. Med fysisk ansträngning och värmeexponering ökar vätskeförlusten och det dagliga behovet av vätskeintag ökar.

Rekommendationen att en person borde dricka åtta glas

vatten om dagen saknar vetenskapligt stöd, men Institute of Medicine rekommenderar att kvinnor i genomsnitt bör dricka 2,2 liter och män 3 liter vatten per dag. Gravida kvinnor rekommenderas att dricka 2,4 liter vatten per dag, medan 3 liter per dag rekommenderas för ammande kvinnor, då en stor mängd vätska förloras under amning.

Många människor dricker för lite vatten och ersätter den med annan typ av vätska som i många fall är vätskedrivande eller innehåller ämnen som gör att kroppen behöver använda stora resurser för att tillgodogöra sig vätska. Exempel på detta är kaffe, te, alkohol, läsk mm.

- Vatten behövs för att kroppen ska fungera optimalt och har en viktig roll i kroppens metabolism.
- Stora mängder vatten går åt till matspjälkningen, lever, njurar och leder.
- All inlagring av energi i musklerna sker med vatten. 1 gram kolhydrat, eller glykogen, lagras med 2,7 gram vatten, som sedan frigörs då energin förbrukas.
- Vatten forslar bort toxiner och slaggämnen genom kroppens reningsorgan.

- Redan vid några procent vätskebrist är kroppen i obalans och får försämrad funktionalitet.
- Om vi dricker för lite blir vi lättare trötta, får ett sämre intellekt, koncentrationsförmåga och prestationsförmåga.
- Vi har lättare att få huvudvärk, yrsel, illamående, krampor och stickningar i musklerna.
- Vätskebrist leder till försämrad fettförbränning, och försämrar muskeluppbyggnaden samt bryter ner muskler.

Törst är kroppens sätt att signalera om vätskebrist, men vissa tolkar det som ett sug/hunger och äter något istället. För dessa återkommer törstsignalen, efter några veckor, när vätskebalansen återställts.

** Hyponatremi är ett allvarligt tillstånd då halten av natriumjoner i blodet är för låg, att man har saltbrist. Tillståndet kan ha olika grundorsaker varav många har gemensamt att mängden vätska (vatten) i blodet är för stor relativt mängden natrium, vilket leder till utspädning av natriumhalterna.*

MY DAHLING
NÄRINGSMEDICINARE

HÅRMINERALANALYS STEG FÖR STEG

1

KLIPPNING

Först tas ett prov av ditt hår. Håret ska komma från flera ställen i hårbotten och i bakre delen av huvudet. Dela bara upp håret och klipp så nära hårbotten som möjligt. Klipp bort överflödigt hår från provet och lämna kvar 2,5–4 cm från hårrötterna. Den totala mängden som fordras är ca 1 msk. Om man inte kan skicka huvudhår kan man ta bitar av naglarna eller könshår. Men tänk då på att resultatet kanske inte visar den allra senaste mineralbalansen eftersom dessa vävnader växer långsammare än huvudhår.

2

PÅ LABBET

När ditt prov anländer till laboratoriet prepareras det för testningen genom ett flertal speciella procedurer som utvecklats av Trace Elements, Inc. Efter omfattande förberedelser placeras ditt prov i provrör. Särskilda syror tillsätts sedan som påbörjar nedbrytningen, eller "smältningen" av håret. Syrorna i kombination med hög värme gör att ämnena i hårproteinerna kan avskiljas. När väl håret är fullständigt upplöst återstår endast mineral-salterna. Efter att ha blivit till en lösning analyseras sedan mineralerna med hjälp av hyperkänsliga specialinstrument.

3

RESULTATET

Därefter tyder man resultatet då flera hundra faktorer bedöms, exempelvis förekomsten av olika mineraler, deras inbördes förhållande och tungmetaller. Även den metaboliska typen bestäms. Från Trace Elements, Inc. får du sedan resultatet från din håranalys, komplett med diagram och åtföljande förklaringar samt en fackmässig rapport till din läkare/terapeut. Du kan lära dig mycket om din kropp, och kanske hitta svar som du letat efter i årtal.



Scanna QR-koden för att se en film som visar hur en hårprovtagning går till.

VILKA KOSTTILLSKOTT SKALL JAG ÄTA ?

NÄR DU HAR GJORT EN HÅRMINERALANALYS FÅR DU EN UTFÖRLIG RAPPORT FRÅN TRACE ELEMENTS. I DENNA RAPPORT FÅR DU TIPS OCH RÅD UTFRÅN DIN PROFIL.

DET ÄR DAGS ATT GÖRA DIN BALANSERING

I rapporten du får som svar på din analys, ingår ett schema över vilka kosttillskott du bör äta utifrån resultaten.

Med en hårmineralanalys får du ett skräddarsytt program för just dina unika behov. Vi som människor har olika metabolism (ämnessättningstyp). Detta tar man hänsyn till i analysen och du får tips på vitamin- och mineralkomplex utifrån din ämnessättningstyp.

Därtill kompletteras detta med olika vitamin- och mineraltillskott, beroende på dina unika behov. Det är i analysen noga uträknat vad din kropp behöver för att återskapa balans.

Det är viktigt att du följer rapportens rekommendationer,

då varje mineral, vitamin och spårämne samarbetar och är synergiester till varandra. Korrelationen mellan dessa näringsämnen är mycket väl genomtänkt och bygger på mångårig forskning och erfarenhet.

En normal balansering tar ca 3 månader. Därefter går man oftast ner på en underhållsdos med tillskotten. Efter ca 6 månader kan man göra en ny analys för att se hur bilden har förändrats.

Produkterna finns tillgängliga via din terapeut. Alpha Plus är ansvarig för försäljningen av dessa produkter på den svenska marknaden.





En hårmineralanalys ger dig en unik kartläggning av närings- och mineralbalansen i hela din kropp. I samarbetet med din analysterapeut får du vägledning och råd utifrån dina analysresultat. Ditt hälsotillstånd balanseras med hjälp av kosttillskott och näringsrekommendationer. Detta ger dig möjlighet till att förbättra din hälsa och din ork i vardagen.

KONTAKTA OSS

För att hitta terapeuter som utför dessa analyser, kontakta oss enligt nedan.

ANALYSER **NUTRITECH**

Nutritech, BOX 1808, 411 41 Göteborg, www.haranalys.se, info@haranalys.se

PRODUKTER **ALPHA PLUS**

Alpha Plus AB, Roxnäsvägen 6, 791 44 Falun, www.alpha-plus.se, info@alpha-plus.se



haranalys.se



alpha-plus.se