

”Jag har aldrig mått så här bra”

Text: Sara Milstead Foto: Billy Adolfsson

Håranalysen fick Sara att byta livsstil

På minussidan: ingen cola light, Treo eller mörk choklad.

På plussidan: mer energi och ork.

Söndagsreporter gjorde en hårmineralanalys, lärde sig äta rätt – och blev piggt och glad.

Nervositeten kommer samtidigt med provsvaret. Pulsens tickar lika högt som klockan på väggen.

Näringsterapeut Madeleine Marcus har resultatet från den hårtuss jag lämnade in för två veckor sedan. Kroppen är vänd ut och in och avslöjad.

Mina hemliga laster avtecknar sig som vetenskapliga, svartvita staplar och diagram på ett papper.

Hårtuss till USA

Det dagliga intaget av Treo visar sig som en brist på kalcium (kan bli följden av för mycket acetylsalicylsyra). Stapeln för uran är misstänkt hög, liksom den för koppar. Datoranalysen ser vidare en besvärande risk för trötthet och huvudvärk (jodå, torr hud (ja), depression (absolut, allt är skittrist just nu) och sömnsvårigheter (svarta ringar under ögonen, svar ja).

Alltså; det börjar inte bra.

Metoden att kartlägga näringsbrister och obalanser i kroppen via håret är relativt okänd. Hårprovet analyseras av experter i USA, som kommer med en utförlig rapport och kostrekommendationer.

Madeleine Marcus har gjort analyser i åtta år och anser att det är en tillförlitlig metod som kan hjälpa till att hitta orsaken till diffusa symptom som trötthet.

– Jag utgår inte bara från analysen utan gör också en ordentlig utvärdering av patientens hälsa. Ofta bekräftar ▶

Så funkar metoden!

* **Mineralhalten** kan beräknas både genom att ta blod- och hårprov. Hårprov har fördelen att

man ser hur patienten mått under längre tid, eftersom det tar några månader för håret att växa ut.

* **En hårtest** klippas av så nära nacken som möjligt och skickas på analys

till USA. Det kostar cirka 1300 kronor.

* **Resultatet** går igenom med näringsterapeuten.

* **Patienten** får kosttillskott och individuella kostrekommendationer.

* **Patienten** kommer på återbesök efter några veckor. Ungefär ett halvår senare görs ett nytt hårtest för att se om mineralbalansen har rättat till sig.

www.madeleinemarcus.se

PIGG OCH GLAD. Söndagsreporter Sara Milstead gjorde en hårmineralanalys och fick reda på att hon hade mineral- och vitaminbrist.
Foto: BILLY ADOLFSSON



Få mer ork med rätt mat!

Energikickar...

- * **Frukt och grönt.** Fulla med antioxidanter och andra ämnen som håller oss friska.
- * **Nötter.** Innehåller massor av näringsämnen och mineraler, bland annat magnesium.
- * **Fisk och skaldjur,** som sardiner, musslor, krabba, hummer och ostron.
- * **Skinka och lamm.** Ökar kalciumupptaget.
- * **Kaffe och te.** Koffein är uppiggande (bör dock undvikas i samband med måltider).



...& energihovar

- * **socker** i alla former, särskilt raffinerat. Gör att kroppens blodsocker åker bergochdalbana. Du blir trött när nivåerna hastigt sjunker.
- * **Mjök.** Kan ha sövande effekt, svårt för kroppen att ta upp.
- * **Alkohol.**
- * **Vitt mjöl.**



Skippa spriten.
Alkohol stjäl
bara energi.



Läkaren:

"Mineraler visar hur du mår"

– Härmineralanalys kan vara bra, eftersom man ser spår av mineraler längre tillbaka i tiden än vad man gör med ett blodprov, säger Bertil Dahlgren, allmänläkare.

Han rekommenderar dock alla som känner sig lite trötta att i första hand göra blodprovstester på vårdcentralen.

– Vissa analyser drar slutsatser om exempelvis nedsatt sköldkörtelaktivitet, utan att kunna bevisa det, säger han.

Han ifrågasätter också säkerheten kring analyserna.

– Det finns många felkällor. Schampot kan till exempel innehålla spår av mineraler.

Att köpa dyra kosttillskott ställer han sig också tveksam till.

– De flesta patienter känner sig piggare när de ökar intaget av järn och magnesium. Frågan är om man verkligen behöver de dyra burkarna. Ofta räcker det med att ta en multivitamin, säger han.



En vanlig multivitamin-tablett kan räcka långt.

PIGGARE I VÅR? Att lära sig att äta rätt och dessutom ta kosttillskott kan göra det roligare att möta våren.

Foto: YASHUHIIDE FUMOTO /GETTY IMAGES

► analysresultatet bara den bild som jag redan har av patienten, säger hon.

Hon förklarar att det höga uranet inte nödvändigtvis är något att oroa sig för. Antagligen kommer det från dricksvattnet. Min hemtrakt i Sörmland är känd för att ha tungmetaller i jorden. Däremot ser Madeleine en tendens till låg sköldkörtel- och binjureaktivitet.

– Då blir allt tuuuungt, förklarar hon.

Jag lämnar mottagningen med en rad tips på hur jag ska lägga om kosten, och en påse fylld av kosttillskott. Pillren kostar en mindre förmögenhet – räkningen går på nära 800 kronor.

Bakslag i huvudet

Det blir tuffa tag direkt. Min dagliga dos av cola light, choklad, bullar och huvudvärkstabletter dras obönhörligt in. Te på maten bannlyses också. För

att inte ge den hårt kämpande sköldkörteln ännu mer bekymmer än den redan har, ska jag

äta vitt bröd, potatis och pasta, men i moderata mängder.

Efter tre veckor känner jag

”Min dagliga dos av cola light, choklad, bullar och huvudvärkstabletter dras obönhörligt in.

skära ner på socker och äta mer nötter, fisk, frukt och bär. Färre kolhydrater, helt enkelt.

De första dagarna inser jag att jag har tolkat råden lite väl drastiskt. Jag utesluter iskalld alla kolhydrater, med en del negativa effekter som följd. Hjärnan går långsammare och långsammare, tills jag tror att den ska kortslutas för gott.

Efter dag tre vaknar jag upp med kraftig huvudvärk, mitt i natten. En handfull nödröd blir det snabba botemedlet.

Jag fattar beslutet att fortsätta

hur humör och krafter återvänder. Jag är piggare och – faktiskt – gladare än innan.

Fuskar en del

Självklart fuskar jag. Jag dricker till exempel läsk när ingen ser mig på redaktionen. Men när min utsatta testtid är över har jag faktiskt fattat ett beslut att dra ner på colan, chokladen och Treon även i fortsättningen. Det är en liten, men förhoppningsvis god, uppoffring för en roligare vår.



Allmänläkaren Bertil Dahlgren tycker att man bör kolla sina värden på vårdcentralen också.