

# Håret talar om hur kroppen mår

**Är du oförklarligt trött eller stressad?**

**Klipp av en hårtuss!**

**En håranalys kan avslöja hur du mår – och varför.**

Nu kan du förstås inte klippa bort vilken lock som helst. Stråna ska ha en viss längd och får inte vara kemiskt behandlade – permanentat eller färgat hår duger inte. **Madeleine Marcus**, näringsterapeut, förklarar hur en hårmineralanalys går till:

– Man klipper av några strån, så nära hårbotten som möjligt, som sedan skickas på analys. Den görs i USA och tar ungefär fem veckor, säger hon.

En håranalys ger svar på hur balansen ser ut mellan olika minera-

ler i kroppen. Det, i sin tur, ger en bild av hur vi mår. Förekomsten av metaller är nära kopplad till hormonkörtlar, binjurar och andra viktiga organ.

Genom att se vilka metaller som finns i stor respektive liten mängd kan terapeuten ofta hitta förklaringar – och ibland även lösningar – på olika hälsoproblem. Fördelen med mineralanalys är att även mer diffusa symptom, som trötthet och stress, kan spåras och rättas till. Hormonella problem kan också avslöjas med en håranalys.

– Vi vet att zink och koppar påverkar de kvinnliga könshormonerna, östrogen och progesteron.

När obalansen har upptäckts får patienten råd om hur den ska rät-

tas till. Vanligen innebär det ändringar av matvanorna och kosttillskott.

**Räcker det inte med en multivitamin om dagen för att få i sig alla ämnen?**

– Nej. En orsak är att mineraler faktiskt kan motverka varandra. De kan också hindra upptaget av vitaminer. Zink, till exempel, kan ge brist på vitamin D. Om du då tar extra tillskott med zink blir obalansen ännu större.

**Hur lång tid tar behandlingen?**

– Det är helt individuellt. Men kroppen eftersträvar alltid balans själv, så ofta behöver man bara ge den en push i rätt riktning, säger Madeleine Marcus.

**Sara Milstead**

# 10

problem du kan få hjälp mot:

1. Högt blodtryck
2. Stress
3. Utbrändhet
4. Trötthet
5. Sömnproblem
6. Svajande blodsocker
7. PMS
8. Barnlöshet
9. Riklig mens
10. Klimakteriebesvär



## Ulla-Britt: Håret kom tillbaka efter analysen

**När håret plötsligt började falla av förstod Ulla-Britt Eklund, 61, från Nyköping att något var fel. Var hon förgiftad?**

**En hårmineralanalys gav svaret.**

Till en början trodde Ulla-Britt Eklund att håravfallet var en konsekvens av att hon stressade för mycket. Jäktet ville liksom inte ge med sig, trots att hon hade slutat jobba och blivit sjukpensionär. Samtidigt blev håret allt risigare – det hade till och med börjat falla av i stora tussar. Naglarna var också betydligt skörare än förut.

Ulla-Britt, som tidigare jobbat på kemiskt laboratorium, började bli orolig.

– Det var då jag beslöt mig för att göra en hårmineralanalys. Jag var rädd att jag fått i mig för mycket tungmetaller, säger hon.

Resultatet visade på en stor obalans. Bland annat led hon brist på magnesium, ett typiskt tecken på stress.

Bristen i sig får dessutom ofta till följd att stresskänsligheten ökar ytterligare.

### Höga halter uran i kroppen

Analysen gav ytterligare ett besked: Ulla Britt hade kraftigt förhöjda halter av uran i kroppen. Det var alltså som hon hade befärat, men hade troligen inget med hennes tidigare jobb att göra. På många orter i landet har tungme-

tallen blivit en allt vanligare ingrediens i dricksvattnet.

– Men det krävs kompletterande analyser för att veta säkert varifrån det kom. Vilka effekter det får i kroppen vet man inte ännu, men risken är att uranet motverkar andra mineraler och bidrar till obalansen, säger Ulla-Britt.

Så snart resultatet av analysen blev känt fick Ulla-Britt påbörja sin behandling. I dag har hon ätit olika kosttillskott i tre månader för att återställa balansen. Hon säger sig redan märka en förbättring.

– Jag tycker att jag är piggare. Men framför allt mår håret och naglarna mycket bättre. Det har blivit starkare och friskare, säger hon.

**STRESSEN PÅ JOBBET** gjorde att Ulla-Britt Eklund började tappa hår. Foto: RIKARD LAVING





## VAD ÄR håranalys?

Ett test för att kontrollera balansen av mineraler i kroppen. Om förhållandena är mycket ojämna kan det påverka hälsan, antingen på kort eller lång sikt. De kan då ge upphov till eller förvärra skador. Analysen kan också användas för att konstatera förgiftning av tungmetaller.

### Hur går det till?

Terapeuten klipper några tusnar som skickas på analys. Sedan tolkar näringsterapeuten eller läkaren resultatet för att konstatera eventuella brister eller förhöjda nivåer av något ämne. Då sätts en behandling in som går ut på att jämna ut obalansen.

### Var utförs håranalys?

Hårmineralanalys kan göras i hela Sverige. Sök efter näringsterapeuter via Gula sidorna eller internet. En analys kostar ungefär 1 000 – 2 000 kronor.

### Vad säger läkaren?

– Hårmineralanalys är en mycket vanlig metod att mäta mineralerna i kroppen, säger Nils Regnström, distriktsläkare.

– Behandlingen har kritiserats för att lura människor köper en massa kosttillskott i onödan. Det primära när patienten har genomgått en analys är att få kostrekommendationer.

MED HJÄLP AV en håranalys kan du få reda på om kroppen har brist på mineraler eller vitaminer.

Foto: SARA RINGSTRÖM