



**TUNT
HÅR**

Nu har Marina fått tillbaka sitt kraftiga hår och hon är jätteglad. Katten Fia har inte haft något håravfall.

Marina kände sig eländig. Hon var trött, frös och hennes vanligtvis tjocka vackra hår blev tunt och livlöst. Husläkaren ville bara sjukskriva henne, men hos närings-terapeuten fick hon hjälp.

■■■ Marina Olsson, 47 år och från Stockholm, talar sex språk och jobbar som konsult. Vid juletid 2001 gick hon till näringsterapeuten för att hon var eländig, trött och frös hela tiden. Hon var om inte utbränd, så åtminstone vidbränd.

Ett annat tecken på att något var fel var att håret som hon annars är så stolt över, såg ut som skruvt. Det var tunt, livlöst och hade tappat all lyster och spänst.

– Jag gick till näringsterapeuten för att jag var helt slut. Efter behandlingen mår jag jättebra och som en mycket trevlig bieffekt har jag fått ordning på håret också, säger Marina.

När Marina kom till

Madeleine Marcus mottagning var håret tunt och helt livlöst. Hårbotten var full med små, små vita mjäll. Naglarna bröts eller skivade sig.

– Jag kunde inte ha svarta kläder. Det bara dammade om huvudet på mig. Jag var väldigt irriterad på det.

Marina hade en låg sköldkörtelaktivitet på grund av för mycket arbete och stress. Vid det första besöket hos näringsterapeuten fick hon örter och olika kosttillskott för att få fart på sköldkörtel, matsmältning, lever och galla. Hon fick zink och B12, en vitamin som kroppen blir storförbrukare av när vi stressar.

– Jag hade jobbat för mycket, sovit för lite, ätit dålig mat och ofta mat värmd i mikron, där B-vitaminerna försvinner. Jag hade kort sagt gjort det mesta fel och dessutom struntat

i kroppens varningssignaler.

Redan efter tre månader blev Marina piggare, men det tog omkring sex månader innan hon och håret var tillbaka i balans. Det var ett lärorikt halvår på många sätt.

– För mig blev krisen en väckarklocka. Jag lever annorlunda i dag. Jag tar bättre hand om mig och pressar mig inte lika hårt som förr.

Marina tycker att närings-

terapeuterna borde finnas på vårdcentralerna. Några år innan hon gick till näringsterapeuten sökte hon nämligen hjälp hos husläkaren när hon var utarbetad.

– Jag fick ingen hjälp. Han sjukskrev mig i fyra veckor och bad mig ringa in om jag ville bli sjukskriven längre! Det var ju ingen hjälp. Hos Madeleine fick jag i stället hjälp att hjälpa mig själv och min kropp att komma i balans. Fler borde ta sig den möjligheten. □

**Min
kropp
kom i
balans**

**Zink och B12-
vitamin hjälpte
Marina, som också
tar det lugnare nu.**



Vitaminer och mineraler som stimulerar hårväxten

Många har fått hjälp inom alternativmedicinen där man menar att håravfall kan bero på flera olika saker, bland annat olika bristtillstånd. Dessa ämnen är jätteviktiga för ditt hår:

- Zink
- Kisel
- Magnesium
- Biotin (en av många B-vitaminer)
- Vitamin B5
- Vitamin B6

– Att vi får brist på det ena eller andra hänger samman med en pressad livssituation, sköldkörtelproblem och besvär från mage och tarm. När vi stressar använder vi väldigt mycket magnesium, zink och B-vitaminer. Alla B-vitaminer bildas i tarmen och när den inte fungerar som den ska får vi brist på de för håret allra viktigaste vitaminerna. Man tappar inte håret utan anledning, allt hänger ihop, säger Madeleine Marcus.

Läs mer på www.madeleinemarcus.se

Vi lottar ut 10 Recapeen. Skriv ditt namn och din adress på ett vykort som du skickar till **Året Runt, 115 96 Stockholm**.

Märk kortet "Recapeen 4".

Vi vill ha ditt kort senast måndagen den 31 januari.

VINN



ÅRET RUNT 2005

Håravfall beror ofta på problem med sköldkörteln



Jag påstår att de flesta över 40 har underfunktion av sköldkörteln – det påverkar håret.

■ ■ ■ Madeleine Marcus är näringsterapeut i Stockholm. Tunt hår och håravfall träffar hon på hos många av sina klienter. Ofta hänger det samman med stress, som orsakar sköldkörtelproblem och brist på mineraler och vitaminer.

– Att håret blir tunt och livlöst

är nästan alltid tecken på att något är fel i kroppen. Det gäller att hitta fel och åtgärda det, säger hon.

Madeleine brukar börja med att kontrollera sköldkörtelfunktionen. Att man ligger inom riktvärdet när man tar ett prov hos doktorn betyder inte mer

än att man är normal.

– Jag vågar påstå att de flesta kvinnor över 40 i dag har en sköldkörtel med underfunktion. Orsaken är den stress och press vi är utsatta för. Håravfall kan vara en konsekvens.

Fläckvis håravfall (alopecia areata) skiftar kraftigt i svårighetsgrad. Sjukdomen anses bero på en defekt i kroppens immunförsvar, som angriper de egna hårsäckarna som inte längre kan bilda nytt hår. Dessutom faller det befintliga håret bort. Det finns ingen vedertagen behandling i dag. Men ofta brukar det växa ut nytt hår efter en tid.

Totalt håravfall (alopecia totalis) innebär att allt hår på huvudet försvinner, ibland även ögonbryn och ögonfransar. I dag finns ingen fungerande behandling, men i 60 procent av fallen sker en spontan läkning. Tyvärr uppträder ofta återfall.

Sjukvården har sällan någon hjälp att erbjuda. **Rogain, Recrea**, två medel som ska masseras in i hårbotten, kan hjälpa både kvinnor och män, och Propecia är ett läkemedel för män mellan 21 och 41 år. Så mycket mer finns inte att tillgå. □

ANDRA ORSAKER TILL HÅRAV FALL

Efter menopaus (när menses upphör) minskar det kvinnliga könshormonet östrogen i vår kropp, medan vi får mer av det manliga hormonet androgen. Detta kan resultera i att hårrötternas celler reagerar med håravfall.

Även om arvet är den absolut största orsaken till håravfall så finns det andra orsaker. Den mest omtalade är de läke-

medel som används vid cancerbehandling. Även läkemedel mot högt blodtryck, smärtstillande, lugnande liksom blodförtunnande medel kan ha inverkan. Antibiotika, röntgenstrålar, stress och självsvält kan påverka håravfallet, liksom graviditet och klimakterium. Influensa, lunginflammation och halsfluss kan efter en tid också resultera i håravfall.

Naturmedel mot manligt håravfall

Recapeen är en pollenprodukt som innehåller näringsämnen, vitaminer, mineraler samt ett speciellt extrakt av pollen från växter som odlas i Sverige.

Medlet har visat sig mycket effektivt i flera kliniska studier i Kina, USA och Japan mot den typ av manligt håravfall som är vanligast, så kallat androgent håravfall. På Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg gjordes en pilotstudie under fyra

månader. Tjugo yngre män med androgent håravfall, dålig hårväxt och dålig hårkvalitet deltog. De smorde in pollengelén morgon och kväll under fyra månader och under tiden räknades hårstråna på en utvald yta. – Resultatet blev mycket bättre än jag förväntat mig, säger **Jan Faergemann**, professor och överläkare vid hudkliniken på sjukhuset. Recapeen kan köpas i väl sorterade hälsokostaffärer.