

HÅRMINERALANALYSER LEDDE TILL BÄTTRE LIVSKVALITET

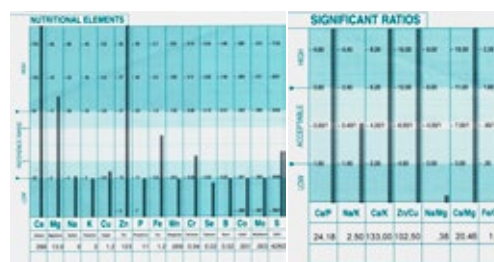
VID EN HÅRMINERALANALYS TAR MAN ETT PROV PÅ HÅRSTRÅN FÖR ATT UNDERSÖKA NIVÅERNA AV EN RAD OLIKA ÄMNER OCH MINERALER SOM KAN HA BETYDELSE FÖR HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE. DE TVÅ SYSKONEN INGELA, 42 ÅR, OCH ANETTE, 46 ÅR, GENOMFÖRDE VARSIN HÅRMINERALANALYS HOS EN TERAPEUT PÅ ANAFYSEN. DÄREFTER FICK DE KOSTTILLSKOTTREKOMMENDATIONER BASERADE PÅ DE PROVRESULTAT SOM FRAMKOM. DE FICK OCKSÅ BERÄTTA OM SIN HÄLSA BÅDE FÖRE OCH EFTER REKOMMENDATIONERNA. DÄREFTER GJORDES NYA HÅRMINERALANALYSER FÖR ATT JÄMFÖRA RESULTATEN. RESULTATET TYDER PÅ STOR KORRELATION MELLAN UPPLEVD HÄLSA OCH FÖRBÄTTRADE VÄRDEN I ANALYSERNA.

ANETTE GICK FRÅN ORKESLÖS TILL ALERT

Anette är 46 år och arbetar hårt med att etablera en av de största livsmedelsbutikerna i Stockholm. Hennes arbetsdagar är ibland upp till 15 timmar långa. Hon uppgav vid första intervjun att hon äter onyttigt och oregelbundet. Ibland har hon yrsel och hon känner vissa muskel- och ledbesvär. Hon är ofta trött och orkeslös. Därför har hon ibland svårt att fatta beslut och lider av dåligt minne och sömnstörningar.

Vid första hårmineralanalysen framkom att Anette hade högt kalcium och lågt kalium vilket visar tendens till en underaktiv sköldkörtel. Förhållandet mellan natrium och magnesium visade tecken på stress. En rad andra obalanser mellan spårämnen och mineral förekom också (vilket framgår av resultaten nedan).

Anettes första analys (2013) visar på högt Ca och Zn, lågt Mg till Ca och låga värden Na, K och Cu. Känt i HMA-analyser är att högt Ca till K visar tendens till en underaktiv sköldkörtel och Na till Mg (binjure) visar tecken på stress. Av intresse är att Zn markerar högt och därmed sänker Cu, ett



Resultat från Anettes första analys (2013).

mönster som vi också ser i systemns analys. Inga toxiner visas i analysen men en rekommendation är att följa dessa vid en omanalys när Ca sjunker till normalvärde. Ca kan nämligen "binda upp" toxiner som senare framträder. Significant Ratios är en mycket viktig och väsentlig del av analysen, som i detta fall utmärker sig i den låga stapeln Na till Mg och de tre höga staplarna där Ca är dominant. Detta indikerar binjureaktivitet. När Zn är högt och Cu lågt är en intressant uppföljning som vi även ser hos syskonet Ingela. (Som kuriosa kan vi berätta att högt Zink finns även hos syskonens far).



Foto: Thinkstock. Kvinnorna på bilden är inte systarna i artikeln.

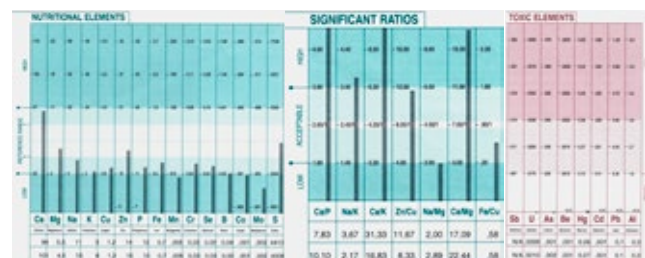
Vi gav Anette relevanta kosttillskottrekommendationer utifrån provresultatet. Maten skulle vara av medelhavskaraktär med mycket protein från fisk och fågel. Till detta skulle hon äta mycket grönsaker, rotfrukter, bär/örter och ta bort all "skräpmat". Fasta mattider schemaläggs.

Som kosttillskott fick hon ParaVege som stöd för den metaboliska profil hon har (Slow 1). Adrekomp fick hon för bi- njuresupport. Hon fick även C-vitamin, kalium, pantogensyra och E-vitamin med selen. MinPlex B fick hon för att utnyttja kalcium och därmed också öka fosfor. hon fick även HCL (Saltsyra) för att bättre spjälka proteiner och få en bättre tarmmiljö.

Utöver detta rekommenderades Anette ökad motion med stavgång varje dag samt fasta och schemalagda måltider.

ANDRA ANALYSEN VISADE MARKANT FÖRBÄTTRING

Den andra analysen visade en markant förändring till det bättre. Kalcium och zink har balanserats med övriga ämnen. Magnesium är i normalnivå och järn har ökat eftersom koppar och zink är i balans. Inte heller har det framkommit toxiner under perioden.



Resultat från Anettes andra analys.

Resultatet av analysen blev viktig för Anette. Hon fick ett kvitto på att rekommendationerna gav så tydliga och mätbara resultat. Hon har nu förändrat sin levnadsstil. Hon jobbar fortfarande hårt men delegerar arbetsuppgifterna till sina anställda mer än tidigare. Hon upplever sig vara gladare och har lättare att koncentrera sig. Hon säger även att hon gör bättre affärer nu än tidigare.

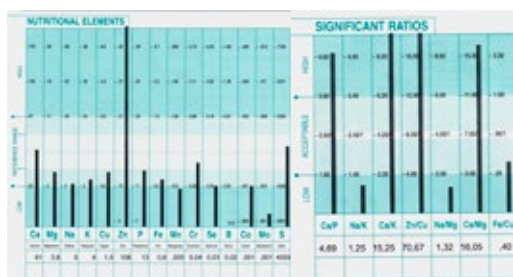
INGELA FICK SIN MS UNDER KONTROLL OCH BLEV GRAVID

Ingela är 42 år och driver två konfektionsbutiker i Stockholm. Hon har MS (Multipel skleros) och hade vid tiden för första läkarbesöket 2007 svårt att förflytta sig mellan sina butiker.

FORTSÄTTNING ►

För sin läkare har hon beskrivit smärta i leder och muskler, trötthet, orkeslöshet samt svårigheter att fatta beslut. Några år senare efter täta hårmineralanalyser och efterföljande kostråd möter vi en glad, frisk och stark kvinna som nu också har blivit gravid.

Den första hårmineralanalysen som togs visar en mycket hög andel zink, där värdet uppgick till 106. Det rekommenderade värdet är 15. Mot bakgrund av den ämnesomsättningsprofil Ingela har visar analysen att zink inte utnyttjades optimalt i kroppen. Höga zinkvärden ger lägre kopparvärden, vilket kan utveckla höga kolesterolnivåer. Detta kan i sin tur leda till hjärt- och kärlsjukdomar. Neurologiska störningar och lågt koppar i en hårmineralanalys har ett samband enligt Trace Elements studier, vilket också stämmer överens med Ingelas MS.



Resultat från Ingelas första analys.

För att förbereda tarmsystemet och undvika inflammatorisk belastning fick Ingela UltraInflamX i två månader före start med kosttillskott.

Utöver balanserade kosttillskott enligt analysens rekommendationer fick Ingela råd om rörelse. Hon lade in ökad sjukgymnastik med cykelrörelser eftersom hon i det närmaste är förlamad i benen. Hon utförde överkroppsträning för att öka blodgenomströmning i samband med näringsintag. Kosten förändrades markant med fokus på proteinrikt intag. Hon förändrade också sina arbetstider med återhämtningspauser och mental träning.

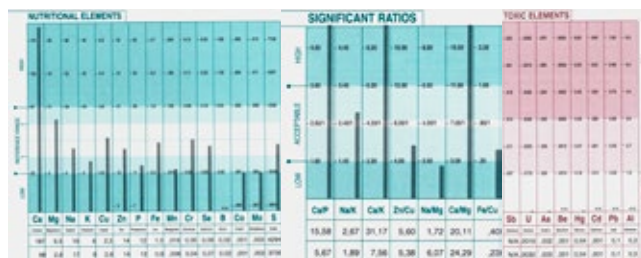
Ingela fick sedan kosttillskott enligt rekommendationerna i analysen. I dessa rekommendationer har man prioriterat att

sänka zinkhalten genom synergister/antagonister. Hon fick även stöd för binjurarna och för att kontrollera magnesiumhalten, som är viktigt för nerv- och muskelfunktionerna.

Hon fick ParaVege för att stödja den metaboliska typen som grund med sju extra aminosyror. Adrekomp gavs för binjuresupport. Hon fick dessutom MinPlex B med B6, Kalium Plus och C-vitamin. Därutöver fick hon FibroPlus, Malinsyra, magnesium, kalium och mangan.

RÅDEN GAV UNIKT GODA RESULTAT

Ingela har nått unika resultat med de åtgärder och de kosttillskott hon har blivit rekommenderad. Hon har följt träningen till punkt och pricka och varit noga med alla kosttillskott. Analysbilden visar hur zinkvärdet har förändrats till det bättre vilket har höjt kalciumnivån. Kopparnivån har ökat vilket har varit till fördel för Ingelas MS.



Resultat från Ingelas andra analys.

– Jag mår mycket bra nu och jag tror att min MS är under kontroll, säger Ingela i dag.

Både Anette och Ingela Arbetar i dag hårt, är glada, pigga och kommer att fortsätta ta uppföljande analyser i framtiden. Ingela har blivit fri från rörelsesvårigheterna och springer mellan butikerna.

Den första analysen gav de nödvändiga uppgifterna för att ge de rätta kosttillskottsråden. Men det är också viktigt att följa upp med nya analyser för att se effekten för varje enskild människa. Hårmineralanalysen är ett verktyg i verktygslådan. Håll alltid kontakt med din läkare.

TEXT: ORIGINALARTIKEL AV STURE E THORNGREN (OMSKRIVEN AV WORDPOWER)

AnaFysen

AnaFysen har varit etablerat i Stockholm (Åkersberga) sedan 1991. De inriktar sig i dag på behandlingar inom komplementär medicin med patientmottagning för näringsterapi och hårmineralanalys. De är specialister på tolkning av hårmineralanalys och metabolic typing som används för att avslöja brister, obalanser i kroppens depåer och funktioner. Sture E.Thorngren är en uppskattad föreläsare över hela landet.



Sture Thorngren,
grundare av AnaFysen



Gerd Lithander Thorngren