

## HVORDAN GÅR MAN FREM?

Ved første konsultasjon får du en veiledning om hårmineralanalyser. Du intervjues om din sykdomshistorie, og det klippes ca 150 mg hår av de innerste 2-3 cm nakkehår.

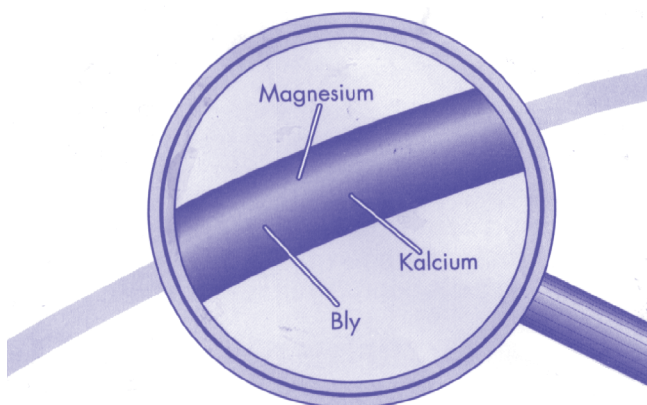
## NB! PERMANENT / BLEKET HÅR KAN IKKE BENYTTES.

Det tar 3-4 uker før analysen kommer tilbake fra Trace Elements, inc Dallas, Texas. Du får da innkalling til en ny konsultasjon for å få personlig veiledning ut fra hårmineralanalysen.

Dersom lang reise eller sykdom hindrer deg i å komme til time, kan hårprøve og opplysninger om sykdomssymptomer sendes til oss i brev. Når du etter ca 4 uker har mottatt ditt eksemplar av hårmineralanalysen, kan du ringe å få veiledning pr telefon.

# HÅRMINERAL- ANALYSE

## DIN HELSE DITT ANSVAR



# Bedre Helse Drøbak



**Ingjerd Sivertsen**  
Ernæringsterapeut  
Sykepleier

Ta kontakt for uforpliktende informasjon  
på tlf. 40 40 41 42  
eller via  
E-mail: [ingjerd.sivertsen@gmail.com](mailto:ingjerd.sivertsen@gmail.com)

## HVORFOR BRUKE HÅR?

Hår er et utmerket vev å bruke for måling av kroppens mineralstatus. Det er både letthandterlig og pålitelig. Kliniske undersøkelser har vist at en riktig innsamlet hårprøve avslører kroppens nivåer av både livsviktige mineraler og farlige toksiske metaller.

En hårmineralanalyse avslører på en unik måte det indre miljø i kroppens celler over en lengre tidsperiode, noe andre analysemetoder har problemer med å vise.

## HVA ER EN HÅRMINERALANALYSE?

Hårmineralanalyse er en målemetode som måler mengden mineraler i håret. Denne analysen blir som et speilbilde av cellene i kroppen. Dog med visse begrensninger som det blir tatt hensyn til i analysen. Hårprøven sendes til TRACE ELEMENTS, inc., DALLAS, TEXAS som er et internasjonalt autorisert laboratorium.

De er i dag verdens ledende på dette området, og deres pålitelige hårmineralanalyser anses å være i særklasse. Der prepareres håret, for så å gå gjennom en mengde ulike kjemiske og høytempererte prosesser, som gir en avansert analysemetode av mineralinnholdet i kroppen. Grunnleggeren av TRACE ELEMENTS, INC., Dr. David L. Watts er internasjonalt et meget aktet navn innen ernæringsforskningen, og benyttes som foredragsholder over hele verden. Dr. Watts internasjonale anerkjennelse gir ytterligere garanti for høyt stilte kvalitetskrav.

## HVORFOR BØR MAN TESTE SITT MINERALNIVÅ?

Mineralene er livsviktige komponenter i en mengde kjemiske reaksjoner i alle faser av livsprosessen.

**ZINK**-mangel sees hos de med spiseforstyrrelser, Candida, dårlig immunforsvar. Zink er nødvendig i over 300 enzym - og hormonreaksjoner.

**NATRIUM:** For høye verdier assosierer med høyt blodtrykk.

**MAGNESIUM** behøves for normal muskelfunksjon, først og fremst for hjertemuskulaturen. Mangel assosieres med uro, angst, søvnproblemer og økt risiko for hjerteproblemer.

**KALIUM** er viktig for normal næringstransport til cellene. Mangel kan forårsake muskelsvakhet, depresjon og apati.

## KALSIMUM

Man kan ha så lavt kalsiumnivå at det t.o.m. forårsaker sterk beinskjørhet uten at det vil vises merkbare forandringer i en blodtest. En hårmineralanalyse kan derimot avsløre eventuelle mangler.

## VANLIGE ÅRSAKER TIL MINERALUBALANSER

- \* Sykdom
- \* Medisinering
- \* Ensidig kosthold
- \* Tungmetaller i nærmiljøet
- \* Medfødte mangler og ubalanser
- \* Stress, fysisk så vel som emosjonelt
- \* Planløst inntak av mineraler og vitaminer

## HVEM BØR TA EN HÅRMINERALANALYSE?

Personer som føler seg dårlig uten å finne noen tilfredsstillende forklaring, eller at en behandling ikke ga den forventede effekt. Dessuten ved mistanke om tungmetallforgiftninger.

En hårmineralanalyse kan også med fordel anvendes i forebyggende hensikt, da den avslører eventuelle fremtidige problem, ofte lang tid før kliniske symptomer foreligger.

## EKSEMPEL

Tretti til førti dager etter en akutt blyeksponering kan det være vanskelig å oppdage for høye verdier i blodet. Dette skyldes *ikke* at blyet har forlatt kroppen. I stedet har det lagret seg i kroppsvev som lever, benbygning, tenner og hår.

En hårmineralanalyse avslører den faktiske blyforekomst i kroppen.

Man kan lide av anemi lenge før en blodanalyse avslører det lave jerninnholdet. En hårmineralanalyse kan avsløre dette lang tid før kliniske symptomer foreligger.

Tester gjort i England og USA på kriminelle ungdommer med store adferdsforstyrrelser som aggresjon, voldelighet, hyperaktivitet (ADHD), depresjoner etc., viste at samtlige ungdommer hadde mangel på kalsium, magnesium, zink og krom. Mange hadde også altfor mye kobber, og de var bly-og/eller kvikksølvforgiftet. Da de fikk de rette kosttilskudd forandret adferden seg radikalt i løpet av kort tid.

## UTFORMING AV ERNÆRINGSPROGRAMMET

Det er en absolutt nødvendighet når man utformer et kosttilskuddprogram at man har et klart bilde av kroppens biokjemi. En hårmineralanalyse er et utmerket hjelpemiddel for en lege/terapeut. I stedet for å famle i blinde og gjette seg frem, gir det legen/terapeuten et komplett bilde av hver pasient's personlige ernæringsstatus.

Med hver analyse følger det et komplett skreddersydd program både når det gjelder kostveiledning og hva man skal ta av vitaminer og mineraler for å komme i balanse. Dette programmet bør man følge i 3 måneder.

Etter 3 måneder bør man følge opp med å ta en ny analyse. Denne analysen er kanskje vel så spennende som den første. Da vil man se hva kroppen har klart å ta opp av det man hadde for lite av, og hva den har "renset" ut av det man hadde for mye av.