

FÖRBÄTTRA DIN HÄLSA

Hur mår du?
Hitta balansen med hjälp
av en hårmineralanalys.

Vill du veta mer om hårmineralanalys? Vi ger dig svaren!

HÅRMINERAL
● ● ● ● analysen.se

EN HÅRMINERALANALYS GER EN BILD AV DIN HÄLSA OCH VERKTYG ATT FÖRBÄTTRA DEN

Ditt hår innehåller alla mineraler som finns i din kropp och genom att analysera dina hårstrån får vi en detaljerad översikt över din närings- och mineralstatus.

Kanske har du gått och funderat över vilka vitaminer, mineraler och spårämnen du egentligen behöver och hur du skulle må om du åt dem? Och kanske har du även funderat över vilken mat som är den bästa för just din kropp? När du gör en hårmineralanalys, även kallad HMA – kan du få svar på sådana frågor samt många fler.

I denna broschyr får du veta vad en hårmineralanalys är, hur den går till och på vilket sätt den kan hjälpa dig. Läs också om vikten av att dricka rent vatten och missa inte den spännande artikeln om hur din livsstil påverkar din hälsa.

Vi önskar dig hälsa och livskraft.

INNEHÅLL

HÅRMINERALANALYS, STEG FÖR STEG.....	3
HÅRET GER SVAR	5
ANALYS AV HÅR, BLOD ELLER URIN – VAD ÄR SKILLANDEN?.....	6
VATTEN FÖR ETT FRISKARE LIV	8
LIVSSTIL OCH NÄRING ÄR BASEN FÖR ETT HÄLSOSAMT LIV	10
FRÅGOR OCH SVAR	12
VILKA KOSTTILLSKOTT SKA JAG ÄTA?.....	14
HÅRMINERALANALYS, VEM GÖR VAD?.....	15

STEG FÖR STEG

1

KLIPPNING

Först tas ett prov av ditt hår. Detta får du hjälp med av din HMA-terapeut. Håret ska komma från flera ställen i hårbotten och från bakre delen av huvudet. Dela bara upp håret och klipp så nära hårbotten som möjligt. Klipp bort överflödigt hår från provet och lämna kvar 2,5-4 cm från hårrötterna. Den totala mängden som fordras är ca 1 msk. Nu skickar din terapeut in håret till laboratoriet med en unik identitetskod för just ditt hårprov. Du får vänta några veckor på svaret.

2

PÅ LABBET

Håret förbereds för test i laboriet hos Trace Elements genom speciella procedurer framtagna av företaget. Dessa noggranna steg samt utrustningen kontrolleras regelbundet av den amerikanska myndigheten FDA. Håret placeras i ett provrör. Särskilda syror tillsätts sedan som påbörjar nedbrytningen, eller "smältningen" av håret. Syrorna i kombination med hög värme gör att ämnena i hårproteinet kan avskiljas. När väl håret är fullständigt upplöst återstår endast mineralsalterna. Efter att ha blivit till en lösning analyseras sedan mineralerna med hjälp av hyperkänsliga specialinstrument.

3

RESULTATET

Därefter tyder man resultatet då flera hundra faktorer bedöms, exempelvis förekomsten av olika mineraler, deras inbördes förhållande och tungmetaller. Även den metaboliska typen bestäms. Från Trace Elements, Inc. får du sedan resultatet från din håranalys, komplett med diagram och åtföljande förklaringar samt en fackmässig rapport till din läkare/terapeut. Du kan lära dig mycket om din kropp, och kanske hitta svar som du letat efter i årtal.

4

BALANSERING

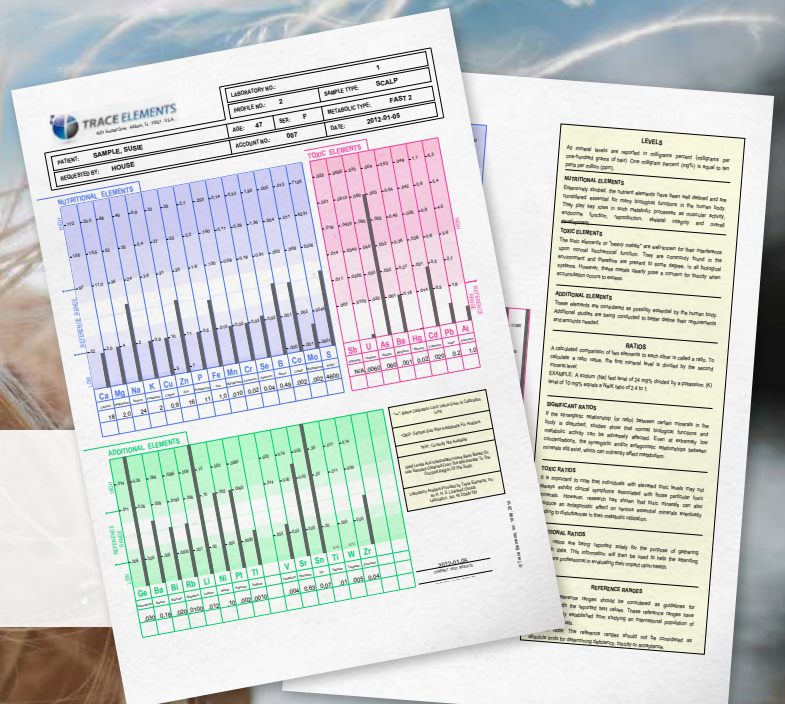
I din analysrapport ingår ett schema över vilken kost och vilka kosttillskott du bör äta. Det är ett program som är skraddarsytt utifrån din ämnesomsättningstyp och dina unika behov. Det är viktigt att du följer rapportens rekommendationer då varje mineral, vitamin och spårämne samarbetar och är synergister till varandra. Kunskapen om dessa näringsämnen bygger på mångårig forskning och erfarenhet. En normal balansering tar ca 2-5 månader. Efter denna tid kan du göra en ny analys för att se hur bilden har förändrats.

Mer information om hårmineralanalys hittar du på hårmineralanalysen.se

HÅRMINERAL
●●● analysen.se



**"Din personliga rapport visar
vägen till förändring."**



HÅRET GER SVAR

Har du problem med trötthet, sötsug, stress, nedstämdhet, PMS eller svullen mage? Dessa tillstånd kan bero på obalanser i din kropp. Obalanser kan uppstå när vi inte får i oss rätt näring eller stressar för mycket. Men hur vet du att din kropp får just den näring du behöver? En hårmineralanalys kan ge svar på dessa frågor.

Hårmineralanalys är ett verktyg för att mäta kroppens mineral- och näringsstatus genom att ta ett prov av ditt hår och låta analysera det. Resultatet ger en detaljerad bild av kroppens invärtes miljö de senaste månaderna men kan också visa på ett mönster som funnits i många år, t ex exponering av tungmetaller i barndomen.

DEN NÄRING OCH KOST SOM DU BEHÖVER

Analysen fastställer din individuella biokemiska och metaboliska typ. Genom denna information kan vi ge dig förslag på en balansering av näringstillskott och en kosthållning anpassad för just dig. Det innebär att du får ett personligt kost- och kosttillskottsprogram, kommentarer kring symptom och orsaker samt råd kring vilka förändringar du kan göra för att förbättra din hälsa.

VI HAR OLIKA BEHOV AV NÄRING

Människor har olika behov av näring. Det beror på att vi har en biokemisk individualitet som kräver anpassade halter av näringsämnen. Vad du behöver för att vara i balans och hålla dig frisk är därför individuellt för dig. Tänk på att även stress kräver mycket näring och kan skapa obalanser vilket påverkar våra hormonproducerande organ.

DÄRFÖR ÄR DET VIKTIGT MED RÄTT NÄRING

Visste du att vitaminer, mineraler, aminosyror och enzymer är livsviktiga komponenter för kroppens uppbyggnad och funktion? Alla biokemiska processer i kroppen kräver näringsämnen. Samspelet och den inbördes relationen mellan dessa näringsmässiga byggstenar har visat sig ha stor betydelse för hälsan. När det här samspelet rubbas, riskerar vi att bli sjuka.

SKYDDA KROPPEN FRÅN GIFTER

Du utsätts dagligen för miljögifter, kemikalier, konserveringsmedel och rester från mediciner genom luften du andas, vattnet du dricker och maten du äter. Tungmetaller kan lagras i kroppen och påverka den negativt. Detta är något som framgår av analysen. Din kropp behöver därför vara i balans och få rätt mängd näring dels för att skydda kroppen mot giftiga ämnen och även för att kunna rensa ut gifterna. En bra mineralbalans är viktigt p.g.a. att mineraler är antagonister som binder och avlägsnar toxiska metaller.

SAM SPELET ÄR GRUNDEN TILL HÄLSA

Dina hormoner, din ämnesomsättning och din stressnivå påverkar i hög grad hur du mår och om du håller dig frisk. Dina hormonella körtlar och endokrina organ är beroende av rätt mängd näringsämnen för att fungera som de ska. Analysen fastställer kopplingen mellan ditt näringsmässiga, neurologiska och endokrina system. Den näringsmässiga balansen är

kopplad till den endokrina balansen – och tvärtom. Detta biokemiska samspel utgör grunden för din hälsa.

Tre viktiga anledningar till att göra en hårmineralanalys

- Stressanalys
- Förbättra din hälsa
- Misstänker att du har en toxisk belastning

HMA ger en detaljerad beskrivning av

- Värderna över din mineral- och näringsstatus
- Balansen hos och relationen mellan viktiga näringsämnen
- Eventuell förekomst av tungmetaller
- Den hormonella/endokrina balansen
- Metabolisk typ och hur den påverkar kroppen
- Symptom och orsaker

Vi samarbetar med Trace Elements i USA, ett av världens främsta laboratorier inom hårmineralanalys.

LÄNK TIPS

www.hårmineralanalysen.se
www.traceelements.com
www.haranalys.se



ANALYS AV HÅR, BLOD ELLER URIN – VAD ÄR SKILLNADEN?

Det finns mineraler i kroppens alla celler, vävnader och organ. Det går att analysera dessa genom både hår, blod och urin. Dessa analyser skiljer sig åt. Bland annat ger hårmineralanalysen svar som gäller en längre tidsperiod, till skillnad från blod och urin som ger mer av en ögonblicksbild.



LIVSNÖDVÄNDIGT MED MINERALER

Läkaren och forskaren Henry Schroeder beskrev mineralerna som "livets tändstift". Det stämmer verkligen att mineralerna ger livsgnistan till varenda cell i kroppen – och hela vår genetiska kod. Mineralerna är så viktiga att vi inte skulle kunna leva om vi saknade någon av dem. Idag vet vi att det råder en känslig balans mellan kroppens mineraler som vi måste bibehålla för att ha en god hälsa.

STÖRD MINERALBALANS ORSAK TILL HÄLSOPROBLEM

Vi vet att en störd mineralbalans bidrar till många av det moderna samhällets ökande hälsoproblem. Henry Schroeder kallade mineralerna för "tveeggade svärd" i betydelsen att de kan vara både nyttiga och skadliga. Mineralbrist kan leda till onormala kroppsfunktioner, likväl som ett mineralöverskott inte heller är bra för kroppen. Att upptäcka och korrigera brister är lika viktigt som att upptäcka och korrigera överskott.

JÄMFÖRELSE AV BLOD, URIN OCH HÅR

Genom åren har vi jämfört tester av hår, blod och urin. Testerna visar att mineralinnehållet i blod och urin inte speglar eller motsvarar innehållet i hår. Hårets mineralhalter speglar istället den metaboliska aktiviteten i kroppens celler och organ. Mineralnivåerna i celler och organ förväntas sällan motsvara nivåerna i blod eller urin, utom under vissa omständigheter.

BLOD GER BEGRÄNSAD INFORMATION

Mineralerna cirkulerar i blodet, lymfan och i kroppsvätskorna och oftast är det där som prover tas. Sådana mineraltester ger information om vad som finns i cirkulation men varken i vävnadsförråd eller celler där det behövs som mest. Blodet upprätthåller en relativt stabil och konstant mineralnivå och hämtar mineraler från andra delar av kroppen när det behövs. Därför ger ett blodprov begränsad information om mineralbalansen så länge kroppen inte lider av allvarliga underskott.

URIN GER EN BILD PÅ MINERALUTSÖNDRING

När det gäller mineralinnehållet i urin kan även det analyseras. Svaren visar vilka mineraler som utsöndras från kroppen. Även här är det svårt att få information om den faktiska mineralbalansen.

Både blod- och urinmineralanalyser ger ögonblicksbilder av ett mineralinnehåll och utsöndring i vätskor som varierar beroende på vilken kost som personen äter.

FÖRDELARNA MED EN HÅRMINERALANALYS

Den unika fördelen med hårmineralanalysen är att den består av en vävnadsbiopsi som visar kroppens långsiktiga metaboliska aktivitet på cellnivå. Man undviker därmed blod- och urinprovernas varierande ögonblicksbilder. **Hårmineralanalysen är det bästa verktyget när du vill undersöka relationer mellan kroppens mineraler, göra individuella närings- och tungmetallsbedömningar samt skraddarsy en målinriktad mineralbehandling.**



VATTEN FÖR ETT FRISKT LIV

Det finns många hälsofördelar med att dricka vatten. Vi består av 55–78 procent vatten beroende på kroppsstorlek. Till skillnad från många andra djur har människan en låg tolerans mot uttorkning. Redan tio procent vätskebrist kan vara livshotande. Det kan även vara farligt att dricka för mycket vatten. En överkonsumtion av vatten kan leda till hyponatremi, då natriumhalten i blodet blir för låg.

VID HÅRMINERALBALANSERING – DRICK VATTEN

Vid balansering med vitaminer och mineraler har kroppen ett extra behov av vatten p.g.a. alla processer som sätts igång. Tänk på att urinen kan bli

neongul i färgen om du äter B-vitaminer, men det är helt naturligt. En bra vätskebalans är viktig för att slippa bl.a. toxiska symptom, illamående, huvudvärk osv. Tänk på att vissa mineraler binder vatten (natrium och



aluminium). Vid varmt och fuktigt väder samt vid träning är det viktigt att dricka mycket vatten. Det kan vara skadligt att dricka för lite.

För den som har friska njurar är det svårt att dricka för mycket vatten. Vatten lämnar kroppen på flera sätt; genom urin, avföring, svettning och utandning av vattenånga när man andas.

ALLT VATTEN ÄR INTE RENT

Att få i sig rent och friskt vatten är väldigt viktigt. Vi skall också komma ihåg att vattenkvaliteten skiljer sig om runt om i landet. Vattnets mineralsammansättning påverkas lokalt av sammansättningen i berggrunden eller från den källa vattnet tas. Den som har egen brunn kan t ex ha ett vatten med höga kopparvärden. Vattnets innehåll av mineraler och eventuella metaller påverkar vår hälsa och detta kallas för medicinsk geologi. En hårmineralanalys kan berätta om du har ansamlingar av specifika mineraler eller metaller genom vattnet du dricker. Ett reningsfilter av ditt dricksvatten är att rekommendera.

HUR MYCKET VATTEN SKALL JAG DRICKA?

Institute of Medicine rekommenderar att kvinnor i genomsnitt bör dricka 2,2 liter och män 3 liter vatten per dag. Gravida rekommenderas att dricka 2,4 liter vatten per dag, medan ammande kvinnor bör dricka 3 liter vatten. Genom fysisk ansträngning och värmeexponering ökar vätskeförlusten och det dagliga vätskebehovet ökar.

JAG TAR EN KOPP TE ELLER NÅGOT ATT ÄTA...

Många människor dricker för lite vatten och ersätter det med annan typ av vätska som i många fall är vätskedrivande eller innehåller ämnen som gör att kroppen behöver använda stora resurser för att tillgodogöra sig vätska. Exempel på detta är kaffe, te, alkohol och läsk. Törst är kroppens sätt att signalera om vätskebrist, men vissa tolkar det som ett sug eller en hunger och äter något istället. Tänk på att även äta livsmedel med högt vatteninnehåll, så som frukt och grönsaker.

Vikten av vatten

- Vatten behövs för att kroppen ska fungera optimalt och har en viktig roll i kroppens metabolism
- Stora mängder vatten går åt till matspjälkningen, lever, njurar och leder
- All inlagring av energi i musklerna sker med vatten. 1 gram kolhydrat eller glykogen lagras med 2,7 gram vatten som sedan frigörs då energin förbrukas
- Vatten forslar bort toxiner och slaggämnen genom kroppens reningsorgan
- Redan vid en liten vätskebrist blir kroppen i obalans och fungerar sämre
- Om vi dricker för lite blir vi lättare trötta, får ett sämre intellekt samt koncentrations- och prestationsförmåga
- Vi har lättare att få huvudvärk, yrsel, illamående, krampor och stickningar i musklerna
- Vätskebrist leder till försämrad fettförbränning och muskeluppbyggnad samt bryter ned muskler
- Undersök så att du har en "friskt" vatten hemma med bra mineralstatus och fritt från tungmetaller
- Använd vattenfilter

LIVSSTIL & NÄRING

Din livsstil påverkar dig mer än du tror. Kanske nöjer du dig med att äta näringsriktigt eller tränar ofta, men har inte samma balans inom andra områden av ditt liv. Vi luras ofta att tro att det finns en quick-fix för vår hälsa, men så är det inte. Vägen till bättre hälsa och ett friskare liv innebär att vi måste arbeta med helheten.

Många vill kanske tro att det finns ett mirakelpiller som löser deras problem. Men det viktiga är hur du väljer att ta hand om dig själv och vad du äter som är grunden till ett friskt liv.

LIVSSTILEN PÅVERKAR HÄLSAN

Det finns många studier kring hur vårt levnadssätt påverkar vår totala hälsa. Det moderna samhället är prestationsinriktat och många har höga krav på sig själva. Att prestera på jobbet, vara en aktiv förälder eller ha det där perfekta hemmet. Med kraven kommer stressen och med stressen börjar vi tumma på saker som får oss att må bra.

VILKA FAKTORER AVGÖR HUR VI MÅR?

Det handlar alltid om att tänka på helheten, hur vi hanterar stress, hur bra vi sover och tar hand om våra kroppar – till vilken mental inställning vi har. Vi behöver fysisk aktivitet, vi behöver aktivera våra hjärnor och vi har behov av att stimulera våra hjärtan genom att umgås med människor vi tycker om. Några viktiga frågor om vad vi kan göra för att förbättra vår hälsa återstår och vi ställer dem till Mona Sjöberg på Alpha Plus.

Vilken livsstil är sämst för hälsan?

– Här kan man inte generalisera, för alla människor är olika och hanterar saker på sitt sätt. Vissa har en hög stresströskel och andra inte. Vissa klarar av mindre sömn medan andra har ett stort sömnbehov. Varje människa behöver hitta sin egen balans mellan aktivitet och åter-

hämtning. Men sömn och sömnkvalitet är viktigt; när vi sover reparerar kroppen sig själv och ser till att systemen fungerar.

Om jag har lite tid, vilken förändring är viktigast att göra?

- Somliga är duktiga på att ta hand om sig själva genom att äta rätt, men är sämre på att träna och tvärtom. Andra arbetar mycket och sover kanske dåligt. Varje förändring måste utgå från individens behov. Därför måste du försöka identifiera dina svagheter och arbeta med dem.

Jag äter balanserat, behöver jag då kosttillskott?

- Man kan fråga sig hur många som lever ett stressfritt och balanserat liv? Och hur många som har tid och möjlighet att äta en allsidig och näringsrik kost. I dag har vi ett helt ekosystem som håller på att förstöras för att allt ska växa så snabbt. Så frågan återstår, får du i dig den näring du behöver? Det finns ett bra sätt att ta reda på det, nämligen genom att göra en HMA-analys. Den tydliggör behov och brister.

FÖRBÄTTRA DIN LIVSSTIL MED HJÄLP AV HMA

Med hjälp av svaren från analysen kan du i samråd med din terapeut få hjälp att göra de förändringar som du behöver för att förbättra din hälsa och förhoppningsvis förlänga livet.

Bär med dig visdomen att du känner dig själv bäst. Var snäll mot dig själv, ta hand om dig och glöm inte att arbeta med helheten.

ÄR BASEN FÖR ETT HÄLSOSAMT LIV

Tre tips

1. Tänk kvalitet i allt. Från vad du äter, dricker
– till hur du sover
2. Sluta jaga energi – börja jaga näring
3. Överför styrkan från de områden du är bra på och till
andra områden som inte får lika stor omsorg

Livsstilsfaktorer som tillsammans är avgörande för hur vi mår

- Hur du hanterar stress
- Hur tar du hand om din kropp rent fysiskt, träning, avkoppling
- Mindset på jobbet och i dina prestationer
- Sömn
- Mat och bra näring för kroppen



Vad är egentligen en hårmineralanalys?

Vårt hår innehåller alla mineraler som finns i kroppen. I de flesta fall återspeglar det också hur stor mängd av dessa element som finns i kroppsvävnaden.

Resultatet från en hårmineralanalys ger en klar bild av kroppens invärtes miljö. Med hjälp av denna information kan en stor del av metabolismens olika händelser tydas. Här ser man kroppens näringsmässiga status och kan även se hur effektivt den arbetar med olika näringsämnen.

Efter mer än 1,5 miljoner håranalyser har Trace Elements, Inc (TEI) skapat ett unikt system för att tyda resultatet av håranalyser. Resultatet redogörs detaljerat i en personlig analysrapport.

Är resultatet av håranalysen tillförlitligt?

Om hårprovet tas på ett korrekt sätt är håranalysen mycket exakt. Ett ytterst sofistikerat instrument och mjukvaruprogram tillåter en omfattande kvalitetskontroll. En del av många vetenskapliga studier och artiklar om hårmineralanalyser som analysverktyg finns att läsa på hårmineralanalysen.se samt på Trace Elements hemsida.

På TEI är man specialiserade på hårmineralanalyser och analyserar över 50 000 prover per år. På TEI ägnas all uppmärksamhet åt att säkerställa exaktheten hos de resultat man får fram med korrekthet.

Kan en hårmineralanalys hjälpa mig till bättre hälsa?

När det gäller att ta reda på vilken typ av näring och föda kroppen behöver är hårmineralanalysen ett värdefullt redskap för att skapa bättre hälsa. Producenter av hälsoprodukter är numera väl medvetna om den forskning som pekar på sambandet mellan näring och hälsa.

Håranalysen är en praktisk och enkel metod för att kontrollera mineralbalansen i kroppen. Detta värdefulla verktyg indikerar vilka tillskott av mineraler, vitaminer och andra spårämnen som behövs för att balansera upp sin kropps näringsstatus utifrån analysen. Den ger också information om vilka näringsämnen som bör undvikas för tillfället.

Vi är unika vilket innebär att det som näringsmässigt bra för en människa kanske inte är bra för en annan. Den personliga analysrapporten är utformad så att den hjälper till att tillsammans med läkare/terapeut få fram bästa möjliga, personliga näringsprogram.

Kan vitaminbehovet utvärderas med hjälp av en hårmineralanalys?

Mineraler påverkas inte bara av varandra utan även av vitaminer, proteiner, kolhydrater och fetter. De påverkar var och en av dessa faktorer, och dessa i sin tur påverkar mineralstatusen. Mineraler aktiverar enzymer, och vitaminer är synergister till mineraler i form av co-enzym. Därför är det mycket ovanligt att en mineralobalans skulle kunna utvecklas utan att man samtidigt får en störning hos synergistiska vitaminer.

På samma sätt skulle det vara sällsynt med en störning i utnyttjandet av eller i aktiviteten hos ett vitamin utan att en synergistiskt mineral också påverkades. Brist på D-vitamin är ett sådant exempel. D-vitamin har ett nära samband med mineralerna kalcium, magnesium och fosfor. Ett antal symptomkomplex uppstår vid D-vitaminbrist, alla relaterade till en brist eller obalans mellan mineralerna kalcium, fosfor och magnesium.

Här följer ytterligare några exempel; C-vitamin påverkar järnupptaget och minskar kopparretention. Bor och järn påverkar statusen hos vitamin B₂. Vitamin B₂ påverkar relationen mellan kalcium och magnesium.

Påverkas resultatet av hårfärgningsmedel, schampo, tvål osv?

Vissa kosmetiska hårbehandlingar kan förorena huvudets hår, exempelvis färgmedel som innehåller blyacetat, blekningsprocesser som på konstgjord väg påverkar kalciummängden samt medicinskt schampo som innehåller zink eller selen. Men det är endast dessa enstaka mineraler som påverkas. Alla andra mineraler som testas ger giltiga resultat. Med våra omfattande möjligheter att tyda och jämföra testresultat kan dessa effekter kringgåas. Men vi rekommenderar ändå att hårprovet tas i helt obehandlat tillstånd. När man tar en hårmineralanalys, använder man sig av håret närmast skallbenet. Har man färgat hår och vill göra en analys, kan det vara en god idé att vänta tills man har en utväxt med ofärgat hår.

Om man inte har något hår på huvudet, hur gör man då?

Om man inte har huvudhår kan man ta bitar av naglarna eller könshår. Eftersom dessa hår växer långsammare ger de information som ser lite annorlunda ut, men är också ett bra sätt att mäta mineraler. Det är dock högst viktigt att din terapeut anger detta då vävnaden skickas in för analys.



Kan inte blod- eller urinprov berätta lika mycket som en håranalys?

Blodprov ger endast information om mineralförekomsten vid provtagnings-tillfället. Om du precis ätit en banan kan provet indikera en hög kaliumhalt, trots att man egentligen behöver kaliumtillskott. Håranalysen å andra sidan visar din totala halt av kalium och den faktiska lagrade mängden under en tidsperiod och inte bara vad du åt under den dagen. Ett blodprov visar alltså endast med exakthet vad som finns i blodet just vid testtillfället.

Mätning av mineralhalten i urinen visar bara vad som utsöndras från kroppen – inte nödvändigtvis vad som absorberats som bränsle i kroppen. Blod- och urinprov är med andra ord som ögonblicksbilder, medan en håranalys är som en videofilm som visar mineralsituationen i din kropp under en längre tidsperiod. Men visst kan olika typer av analyser komplettera varandra.

Vilka olikheter gäller mellan mineralnivåerna i håranalys respektive blodprov?

Mineraler som cirkulerar i blodet står under en mycket annorlunda homeostatisk kontroll än mineraler i de olika kroppsvävnaderna. De måste upprätthållas inom snäva gränser i blodet. Detta åstadkoms även när intaget av ett näringsämne via kosten är mycket stort eller väldigt litet och detta uppnås på flera olika sätt. Ett stort mineralintag kompenseras av kroppen genom att den avlägsnar eller eliminerar detta mineral så fort som möjligt. Om mineralen inte elimineras lagras det i vävnaderna. Om ett intag av ett ämne däremot är mycket lågt hämtar kroppen ämnet från lagringsdepåerna i kroppen för att balansera nivån i blodet. När väl lagringsnivån hos ett mineralämne är starkt förbrukat kommer blodet att uppvisa en brist. Även andra faktorer påverkar mineralnivån i blodet, exempelvis stress, inflammation, andra sjukdomstillstånd och mediciner. Mineralnivåerna i blodet kommer inte alltid att överensstämma med nivåerna i vävnaderna eftersom mineralnivåerna i blodet vanligtvis upprätthålls på vävnadernas bekostnad.

Hur är det med hårmineralanalys och tungmetaller?

Hårmineralanalys har länge varit accepterat som ett rutintest för att upptäcka förekomsten av toxiska metaller och miljömässig nedsmutsning samt när det gäller att hitta sjukdomsorsaker. Metoden har använts i stor utsträckning i studier rörande näring hos människor och djur. I över 30 år har nutritionister, dietister och läkare, som är måna om sina patienters näringsmässiga status, införlivat hårmineralanalyser i sitt arbete som ett utvärderings- och undersökningsverktyg. De har påverkats av den omfattande mängd forskning som visar sambandet mellan näring och sjukdom. Med ett korrekt taget hårprov har hårmineralanalys visat sig vara ett ekonomiskt fördelaktigt verktyg vid kontroll av toxisk metall-exponering såväl som en bra indikator på näringsämnenas inbördes förhållande samt näringsstatusen. Vetenskapliga studier fastslår att hår är en lämplig vävnad att använda till att mäta eventuell tungmetallsbelastning i kroppen.

Måste man vara sjuk eller känna sig dålig för att göra en håranalys?

Många människor som gör en håranalys är sjuka, och deras läkare/terapeut letar på olika sätt orsakerna till deras problem, men man behöver inte ha en dålig hälsa för att använda detta effektiva verktyg.

Många använder även detta test för att förebygga eventuella problem och/eller för att kontrollera halter av eventuella toxiska metaller eller bara för att kunna finjustera sitt kost- och näringsintag.

Håranalyser genomförs rutinmässigt på professionella idrottsutövare som pressar sina kroppar till det yttersta, såväl som högt uppsatta tjänstemän, berömda sångare och skådespelare vars karriärer är beroende av ett fysiskt välmående. Håranalys används i stor utsträckning av människor i alla åldrar, på alla fysiska nivåer.

För mer information besök hårmineralanalysen.se

VILKA KOSTTILLSKOTT SKALL JAG ÄTA ?

När du har gjort en hårmineralanalys får du en utförlig rapport från Trace Elements över hur din mineralstatus ser ut och hur den samspelar med vitaminer och andra spårämnen. Utifrån denna information får du kostråd samt veta vilka kosttillskott du bör äta.

DET ÄR DAGS ATT GÖRA DIN BALANSERING

Grunden till en god hälsa bottnar alltid i din livsstil och vilken näring du äter. Vi utsätter oss för olika påfrestningar i form av stress, sömnbrist, processad mat och miljögifter, då kan vi behöva stöd i form av vitamin- och mineraltillskott efter våra unika behov. Och det är i analysen nog uträknat vad din kropp behöver för att återskapa sin balans.

Det är viktigt att du följer rapportens rekommendationer, då varje mineral, vitamin och spårämne samarbetar och är synergister till varandra. Samspelet mellan dessa näringsämnen bygger på mångårig forskning och erfarenhet.

En balansering tar ca 2-5 månader. Efter denna tid kan man göra en ny analys för att se hur bilden har förändrats, samt vilka råd som kan hjälpa dig vidare till ett ännu bättre hälsotillstånd.

Produkterna finns tillgängliga via din terapeut. Näringsspecialisten Alpha Plus är ansvarig för försäljningen av dessa produkter på den svenska marknaden.



En kvalitetsmärkning

Våra produkter för HMA har försetts med Trace Elements logo. Logon är en kvalitetsmärkning som tydliggör att produkterna är kopplade till analysen. AlphaPlus har under många år arbetat tillsammans med Trace Elements som förser terapeuter, läkare och andra inom hälsovården med högklassiga hårmineralanalyser.

Trace Elements är världsledande inom området och har genomfört och tolkat över 1,5 miljoner HMA-analyser.



.. HÅRMINERALANALYS VEM GÖR VAD?

HÅRMINERAL

analysen.se

Är en **webbsida om hårmineralanalys** och där kan du hitta terapeuter för att boka en analys. Sidan innehåller också en egen del för dig som återförsäljare med tips på HMA-kurser och annat intressant.



Trace Elements, Inc. är ett internationellt laboratorie- och näringskonsultföretag som förser terapeuter och läkare med högklassiga hårmineralanalyser. De finns representerade i mer än 40 länder och är idag världsledande inom detta område. Grundaren, dr David L. Watts, är internationellt ett mycket ansett namn inom näringsforskningen och anlitas som föredragshållare över hela världen. Dr Watts internationella storhet ger ytterligare garanti för Trace Elements högt ställda kvalitetskrav. Dr Watts har arbetat kliniskt med näringsämnen i mer än 30 år. Hans forskning har lett till utvecklandet av individuella mineralmönster associerade med olika sjukdomssymtom, metaboliska typer samt även psykologiska kännetecken. Dr Watts har publicerat mer än 50 vetenskapliga artiklar. Han arbetar idag som forskningschef på Trace Elements, Inc.



Nutri-Tech Scandinavia AB är sedan 1990 representant i Skandinavien för Trace Elements, Inc., Dallas, USA. De har sitt huvudkontor i Göteborg och har sedan starten för 25 år sedan förmedlat långt över 100 000 analyser. Ett stort antal läkare/terapeuter i Skandinavien använder sig av Trace Elements hårmineralanalys i sitt arbete. Nutri-Tech har ett nära samarbete med Alpha Plus AB när det gäller utbildning i metabolic typing/hårmineralanalys och terapeutsupport. Det är en viktig del av verksamheten då välutbildade terapeuter ger trygghet till sina klienter. Nutri-Tech samarbetar med Alpha Plus AB i Sverige och Finland när det gäller distributionen av Trace Nutrients högkvalitativa näringstillskott. Trace Elements produktlinje Trace Nutrients™ har utvecklats av dr David L. Watts som är ansvarig forskningschef på Trace Elements, Inc.



Alpha Plus AB utvecklar och distribuerar högkvalitativa kosttillskott. Tillsammans med framstående samarbetspartners förser Alpha Plus terapeuter, den svenska hälsofackhandeln med produkter av premiumkvalitet. Forskning och utveckling av nya produkter är en integrerad del av verksamheten. Alpha Plus arbetar för att sprida kunskap som inspirerar till en friskare livsstil och bättre hälsa, och utgår från funktionsmedicinska principer när vi väljer produkter och kunskap för att optimera hälsa och förebygga sjukdomar. Alpha Plus distribuerar alla kosttillskott som rekommenderas vid en hårmineralanalys. Verksamheten startade 1983 och har sitt huvudkontor i Falun.

För mer information, besök www.alpha-plus.se

Hitta din terapeut på
hårmineralanalysen.se

HÅRMINERAL
analysen.se



En hårmineralanalys ger dig en unik kartläggning av närings- och mineralbalansen i hela din kropp. I samarbetet med din mineralanalysterapeut får du vägledning och råd utifrån dina analysresultat. Ditt hälsotillstånd balanseras med hjälp av kosttillskott och näringsrekommendationer. Detta ger dig möjlighet till att förbättra din hälsa och din ork i vardagen.

KONTAKTA OSS

För att hitta terapeut som utför dessa analyser, kontakta oss enligt nedan

ANALYSER - NUTRITECH

Nutritech, BOX 1808, 411 41 Göteborg, www.haranalys.se, info@haranalys.se

PRODUKTER - ALPHA PLUS

Alpha Plus AB, Roxnäsvägen 6, 791 44 Falun, www.alpha-plus.se, info@alpha-plus.se