

# Hårmineralanalys

## *Varför använda hår?*

Hår är en utmärkt vävnad att använda för mätning av kroppens mineralstatus. Det är både lätthanterligt och tillförlitligt. Kliniska undersökningar har visat att ett riktigt insamlat hårprov avslöjar kroppens nivåer av såväl livsviktiga mineraler som farliga toxiska ämnen. En hårmineralanalys avslöjar på ett unikt sätt den inre miljön i kroppens celler under en längre tidsperiod, vilket andra analysmetoder har svårt att visa.

## *Vad är en hårmineralanalys?*

Hårmineralanalysen är en mätmetod som mäter mängden mineraler i håret. Det insamlade hårprovet, som tas genom att klippa ca 2–3cm av håret i nackpartiet, skickas till Trace Elements, Inc. som är ett federalt auktoriserat laboratorium. Där prepareras håret, för att sedan genom en mängd olika kemiska och högtempererade processer genomgå en mycket avancerad och högsofistikerad analys av mineralinnehållet. Mängden mineraler i håret speglar mineralmängden i kroppen.

## *Varför bör man testa sin mineralnivå?*

Mineralerna är livsviktiga komponenter i en mängd metaboliska funktioner i alla faser av livsprocessen.

- Zink är involverad i produktionen, lagringen och utsöndringen av insulin och är även nödvändig för tillväxthormonerna.
- Magnesium behövs för normal muskelfunktion, framförallt hjärtats. Brister associeras med oro, ångest och ökad risk för hjärtproblem.
- Kalcium är viktig för normal näringstransport till cellen. Brist kan orsaka muskelsvaghet, depression och apati.
- Förhöjda värden av natrium associeras med högt blodtryck.

Enligt den kände näringsspecialisten Dr. Henry Schroeder är mineralerna kroppens "tändstift". De är inblandade i nästan alla kroppens livgivande processer, och utan dem skulle allt liv upphöra att fungera.

## *Vanliga orsaker till mineralobalans:*

- Ensidig och förädlad kost.
- Tungmetaller i närmiljön.
- Stress. Fysisk såväl som emotionell.
- Planlöst konsumerande av mineraler och vitaminer.
- Medicinering.
- Medfödda brister och obalanser.