



HÅRMINERALANALYS OCH METABOLIC TYPING  
FÖR ATT UTREDA ORSAKERNA BAKOM

# BARNLÖSHET

EN KROPP I BALANS GER BÄTTRE FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR ATT BLI GRAVID OCH FÅ ETT FRISKT OCH STARKT BARN. HÅRMINERALANALYS ÄR ETT VERKTYG FÖR ATT UPPTÄCKA MINERAL- OCH NÄRINGSOBALANSER I KROPPEN. MY DAHLING DELAR MED SIG AV SINA ERFARENHETER OCH TIPS.

Flera kvinnor som kommit till mig på praktiken har sökt hjälp för sin barnlöshet.

Många kommer från en prestationsstressig miljö med dålig sömn och dåliga kostvanor som följd. Så redan från vårt första möte, i den utredning och anamnes jag gör, ser jag att en livsstilsomläggning är grunden för att de ska kunna bli gravida och föda ett starkt och friskt barn.

#### VAD MENAR JAG MED LIVSSTILSFÖRÄNDRING?

Att vi äter på regelbundna tider och intar en kost som är fri från tillsatser och kemikalier. Att vi balanserar upp våra obalanser och renar vårt system. Då stärker vi och bygger upp förutsättningarna för ett hälsosamt liv, både för oss själva och kommande generationer.

Kroppen har ett biologiskt grundläggande behov av bra material för uppbyggnad av kroppen och dess system, samt den

biokemi som är med och driver den. Då behöver materialet vara kompatibelt med de ämnen som kroppens naturliga funktioner kräver.

Om det är en obalans i näringsämnen kan kroppen avstå från vissa av sina funktioner för att hålla andra funktioner så intakta som möjligt och vi vet i dag att det även kan vara en epigenetisk faktor (nedärvd/överförd men reversibel).

Några av de funktioner som kroppen stänger av/reglerar ner vid näringsobalanser finns i hormonsystemet och endokrina systemet.

Jag möter ofta människor med trötta binjuror eller en ned-satt sköldkörtelfunktion, ett lågt immunförsvar, ett dåligt näringsupptag och ett hormonsystem ur balans eller så är övriga signalsubstanser nerreglerade och det mesta beror på stress av olika slag. Och så säger de flesta: Jag är inte stressad längre – för jag orkar inte, och där slår de huvudet på spiken, det finns inte resurser till återhämtning och obalans har blivit en normalitet av orkeslöshet.

Nu kommer samtalet om livsstilsförändringar in och om återställning av näringsbalansen så att kroppen orkar leva igen, inte bara överleva i sin trötthet.

Här kommer vissa och säger: jag är inte trött förrän jag sätter mig ner, men då somnar jag. Ska det vara så? Är det en kropp i balans? Att inte klara att sitta still i vila utan att somna, är tydliga tecken på näringsobalans.

Vi vet att om vi inte har vissa näringsämnen, i tillräcklig nivå, kan vi inte föra över tillräckligt till nästa generation, men om vi har ett överskott av tungmetaller och andra gifter kan vi föra över, en för fostret, stor mängd som kan leda till olika symtom som belastar ett ungt otränat system med dåliga resurser.

Det är viktigt att vi har våra vitaminer, mineraler, fetter, proteiner, kolhydrater, vatten och andra näringsämnen i en bra balans för att näringsupptaget och kroppens funktioner ska tillgodoses för sin funktion.

När jag har stärkt upp, avgiftat och återställt det mesta hos mina klienter, gör jag en hårmineralanalys för att finstämna och justera enskilda mineraler och vitaminer med hjälp av det individuella recept som följer med analysen. Ibland behöver jag ta en analys i min grundbehandling om jag misstänker att det finns ett eller några ämnen som belastar och som gör det svårt att grundbehandla bra enligt 4R-metoden (Remove, Replace, Reinoculate, Repair).

#### VAD JAG OFTA UPPTÄCKER I EN HÅRMINERALANALYS, SPECIELLT DÅ JAG BEHÖVER TA DEN I ETT TIDIGT STADIUM, ÄR:

- Många unga kvinnor har kraftiga mineralobalanser, ett resultat av ensidig eller raffinerad kost med dåligt näringsvärde.
- Spårmineralerna kan visa sig vara mycket låga då de har ett dåligt näringsupptag.
- Kvinnor som haft hormon-/kopparspiral eller p-piller, har ofta ett högt kopparvärde, även om zinken ligger bra.
- De som har en stark trötthet ofta har höga kalciumvärden och ofta låga magnesiumvärden.
- Trötthet kan även vara kopplat både till låga natrium- och kaliumvärden.
- Vissa har svårt att stressa ner och slappna av och då kan jag ofta se höga natrium- och kaliumvärden.
- Jag kan även finna mönster i mineralvärdena som pekar på en predisponibel möjlighet för graviditetsdiabetes och/eller högt blodtryck.
- De som har låga svavel- och molybdenvärden påvisar ofta mycket problem med avgiftning och har hudproblem.
- Relativt många av de som har en låg avgiftning har ett flertal tungmetaller i kroppen.

Efter en balansering under 2–3 månader är de flesta mycket bättre, men det kan ta mellan 1–1½ år att få en så bra balans att systemet fungerar och klarar av att reproducera sig. Först då finns goda förutsättningar för en fullgången graviditet utan stark trötthet eller andra problem.

Det är fantastiskt att vi närings-/hårmineralanalysterapeuter har en möjlighet att se detta med en hårmineralanalys och med hjälp av vår kunskap och recept hjälpa till att balansera dessa obalanser.

Jag är i dag stolt gudmor till några av mina näringsbarn och ser med glädje hur deras mammor lever ett mer livskraftigt liv med näring som gör att de klarar av den stress som det innebär att vara småbarnsförälder. Våra möten och de analyser vi tagit har ökat deras medvetande för att ge hela familjen mer näringsriktig mat och ett livsstilmönster som är mer gynnsamt för ett långt och hälsosamt liv.

MY DAHLING  
NÄRINGSMEDICINARE