



Mineral och hårmineralanalys

I boken som alla elever i klassen nu har, Näringsmedicinska Uppslagsboken, kan vi läsa följande;

"Mineralämnen är grundstenar för många av kroppens tusentals funktioner. De kan inte skapas av kroppen utan måste hämtas från naturen och nya mineral måste tillföras varje dag för att ersätta de gamla. Kroppens och cellernas ständiga förnyelse är beroende av mineral och protein som upptas från maten.

Mineral och spårämnen ger inte energi eller bränsle till kroppen men stödjer energiproduktion och kemiska reaktioner, vilka är avgörande för liv och välbefinnande."

Under denna kurshelg berättar vi på skolan om relationen mellan olika mineral, och skapar en överblick mellan dessa genom att titta på en hårmineralanalys. I tidigare utdelat referensmaterial (kurstillfälle 3) så har du fått listat de örter och näringsämnen som vi anser kan användas "övergripande" riktat till muskelfunktion och flöde till olika system. Där hittar du örter som stöder processer.

Till detta kurstillfälle (6) så finns i referensdelen en **lathund för mineral och dess användning*** vilken är en översikt av mineral för olika system. Observera att enskilda mineral direkt har inverkan på andra, genom synergistisk eller antagonistisk effekt. Utöver att du testar fram näringsämne som kan hjälpa din klient, slå samtidigt upp fakta och referens i Näringsmedicinska uppslagsboken, för korrekt dosering.

När du är elev på skolan är du mycket välkommen att höra av dig till Sabine Rosén via skolans mail info@sabineeducations.se, för att få hjälp med doseringsförslag, ifall du känner dig osäker.



Flourite där kalcium finns



Viktiga mineral för olika kroppssystem

När du sätter in näring för en klient i form av ett enkelt fristående mineraltillskott, så rekommendera gärna mineralen tillsammans med ett multivitamin/mineraltillskott, örtmedicin och/eller omega 3 fettsyror. Föreslå också klienten att ta näringstillskott tillsammans med mat, eftersom kroppen då är inställd på näringsupptag.

När du testar fram behov av mineral, så var medveten om ifall du gör det i förhållande till en "allmän" fråga, eller om mineral behovet kommer upp specifikt i förhållande till obalans du arbetar med. Generellt sett med klinisk erfarenhet, skulle vi säga att den mineral som kommer upp som förslag utifrån ett pauslåst problem, troligen behövs under kortare tid jämfört med den näring som testas fram när ni jobbar med allmänna behov.

Kortar tid... betyder oftast någon månad eller några veckor, så om klienten ska beställa/köpa näring så be denna välja mindre burk. Du kan kinesiologitesta optimal dos för klienten, men observera att du alltid har som vana att se att du inte kommer i närheten av toxisk dos! Som vi pratat om många gånger hittills i kursen är det också mycket viktigt att se till den bakomliggande anledningen till att ökat behov finns. Är personen under fysisk eller psykisk press så arbeta på denna mer grundläggande orsak, samtidigt som du försöker lätta av de symptom som är tydliga och som stör din klient.

Om du vill berätta kortfattat för din klient om mineral, så har vi gjort en förenklad sammanfattning här:

"Mineral kommer från jorden och tas upp av oss längs livets gång genom födointag. Det cirkulerar i blod och lagras i olika vävnader och är starkt involverade i kroppens uppbyggnad och funktioner. Ökade eller minskade nivåer i håret visar att processer i kroppen antingen fungerar fint, eller har problem. Vid obalans mellan mineralnivåer har vi antingen av vårt sätt att leva och må förbrukat för mycket av våra resurser, eller också har vi fått i oss för lite mineral."

LISTA ÖVER MINERALBEHOV JÄMFÖRT MED KROPPENS FUNKTIONELLA SYSTEM

Denna lista nedan finns också i Näringsmedicinska Uppslagsboken, här har vi endast förtydligat vad förkortningarna står för;

- *Immunsystemet:*
Cu - koppar, Zn - zink, Mn - mangan, Fe - järn, Se - selen
- *Energiproduktionen:*
Mg - magnesium, P - fosfor, Mn - mangan
- *Hormonsystemet:*
Fe - järn, Mn - mangan, Zn - zink, Cu - koppar, Mg - magnesium, K - kalium
- *Vitaminproduktion:*
Co - kobolt
- *Blodbildningen:*
Cu - koppar, Fe - järn
- *Enzymsystemet:*
Zn - zink, Cu - koppar, Mn - mangan, Mg - magnesium, Fe - järn
- *Fortplantningen:*
P - fosfor, Cu - koppar, K - kalium, Mn - mangan, Zn zink, Mg -magnesium
- *Hjärtkärlsystemet:*
Mg - magnesium, K - kalium, Ca - kalcium, Cu - koppar, Se - selen
- *Nervsystemet:*
Cu - koppar, Ca - kalcium, Mg - magnesium, K - kalium, Mn - mangan.



Hårmineralanalys

Under kurshelgen kommer du vara med på en längre föreläsning kring mineralernas samverkan och även få en kort introduktion av vad vi kan utläsa av en hårmineralanalys. Till skillnad från en blodanalys, så visar nivåer i hår vilka mineraler som funnits tillgängliga i blodet över längre tid. Detta skapar en god bild av vilka processer som pågår i kroppen.

All detaljinformation kring enskilda mineraler och deras både synergistiska och antagonistiska effekt på andra näringsämnen hittar du i Näringsmedicinska Uppslagsboken. Vill du ha samma information på datorn, kan du söka näringsämnet du letar efter på <http://kurera.se/> där hela texten från boken är inlagd©

