



## Kosttilskudd hjalp mot hoste

Vi har fått denne historien fra naturterapeut Grethe Wauer Eriksen, som bl.a. ved hjelp av spesialtilpassede kosttilskudd hjalp Leonora (10) til en bedre hverdag uten sterke legemidler.

Leonora Løkken Gyldenblom (10) fra Tønsberg har slitt med harde hostetekurer mesteparten av sitt unge liv. Hun hørtes ut som en gammel, innbarket eldre når hun fikk hosteanfallene sine. – Det var nesten som om lungene var i ferd med å vrønge seg ut av den vesle kroppen, forteller moren. – På det verste måtte 10-åringen gå ut av klasserommet fordi hun «bråkte» så mye at de andre elevene ikke klarte å konsentrere seg.

Både hjemme og på skolen var det vanskelig å konsentrere seg. Til morgens og lærernes fortlivelse glemte hun ofte hva som ble sagt. Hun var også ofte trett fordi hun sov dårlig på grunn av lungeproblemer.

Leonora hadde flere allergier, både mot dyr, pollen, diverse matvarer og ikke minst sigarettrøyk. Etter et legebesøk for tre år siden fikk hun diagnosen astma, og hun begynte med medisiner for dette.

### HÅRMINERALANALYSE

Til slutt kom moren til undertegnede for

å få foretatt en hårmineralanalyse. Denne indikerte at Leonora hadde store mangler og ubalanser i kroppen. Forholdet mellom mineralene antydte at hun hadde et langsomt stoffskifte, noe som betyr at det parasymptatiske nervesystemet er dominerende. Det autonome nervesystemet, det vil si det vi ikke kan styre, lever sitt eget liv inne i oss enten vi er våkne eller sover. Dette er igjen delt i det sympatiske og det parasymptatiske. Litt forenklet er det sympatiske det stimulerende nervesystemet, mens det parasymptatiske er det hemmende. Dette kan illustreres på følgende måte: Når du kjører bil, gir du gass for at bilen skal bevege seg, men går det for fort, må du bremse. Slik er det i kroppen også. Det sympatiske nervesystemet kan sammenliknes med gassen og det parasymptatiske med bremsen. Disse bør være i balanse for at alt skal fungere optimalt.

En person med et langsomt stoffskifte, type 1, har tendens til underaktivitet både i skjoldkirtelen (som lager tyroksin) og i binyrene (som lager adrenalin og kortisol).

Hadde vedkommende hatt et raskt stoffskifte, type 1, ville det vært motsatt.

En hårmineralanalyse gir en god indikasjon på det innbyrdes forholdet mellom mineralene i kroppen. Noen mineraler har et antagonistisk forhold, dvs. at de kan motvirke hverandre. Hvis du får i deg for mye av ett mineral, kan det redusere opptaket av et eller flere andre. Forholdet mellom mineralene i håret antyder hvilken metabolsk type man er.

Har man for mye kalsium i forhold til fosfor, vil det hemmende nervesystemet dominere. For mye kalsium i forhold til kalium kan gjøre at skjoldkirtelens aktivitet blir for lav, noe som igjen kan medføre tretthet og utmattelse, vektøkning og ikke minst depresjoner. For lite natrium i forhold til magnesium kan indikere at binyrene er underaktive. For mye kalsium i forhold til magnesium kan blant annet føre til muskelspenninger, søvnproblemer, angst, irritasjon, allergier, samt astmaproblemer. Hårmineralanalysen til Leonora viste flere slike ubalanser. Hun hadde også altfor mye aluminium på tungmetallmålingene.

### SKREDDERSYDD KOSTTILSKUDD

Det viktigste for Leonora var å unngå ekstra kalsiumtilskudd (kalk) og mat som f.eks. melkeprodukter. Ifølge analysen skulle hun også unngå vitamin D, siden det kan øke opptaket av kalsium. Leonora elsket søtsaker og var også i faresonen for å utvikle hypoglykemi (lavt blodsukker).

Med Leonoras metabolske type kan man også få problemer med fordøyelsen, siden magesyreproduksjonen gjerne er nedsatt (noe som ofte er tilfellet ved allergier). Dette kan igjen føre til ubehag etter måltidene, slik som rumling og gassdannelse. Mange eldre som har lav magesyreproduksjon, sliter også med forstoppelse.

Leonora ble anbefalt å spise mer protein i forhold til karbohydrater, siden proteiner øker stoffskiftet, noe som igjen vil gi mer energi. Ifølge analysen burde hun unngå hemmende vitaminer og mineraler og innta de som er stimulerende for å få snudd kroppskjemien. Det er viktig ikke å «pøse» ukritisk på med det man har for lite av, men hele tiden ta hensyn til samspillet mellom antagonistiske og synergistiske laboratorier som kommer fram til hva en person skal ha av kosttilskudd, tar hensyn til over 300 faktorer i sine beregninger.

Kosttilskuddene som ble anbefalt til Leonora, inneholdt både vitaminer og mineraler samt stoffer som skal stimulere de endokrine kjertlene, blant annet binyrene. De inneholdt også litt HCl (saltsyretabletter) for å bedre fordøyelsen. Av mineraler fikk hun bl.a. magnesium, krom og vitamin B<sub>6</sub>. B<sub>6</sub> bidrar til å øke opptaket av magnesium, og krom balanserer forholdet mellom kalsium og magnesium. Hun

fikk også bl.a. kalium, vitamin E og selen, som bidrar til å øke dannelsen av skjoldkirtelhormoner.

### HALV DOSE

I begynnelsen brukte Leonora kun halvparten av anbefalt daglig dose. Dersom man ikke er vant til kosttilskudd, kan 17 tabletter om dagen virke noe skremmende! Allerede etter ni dager kunne Leonora gledesstrålende fortelle at hun ikke hadde hostet de siste 3-4 dagene. Hun har ikke hostet i de tre månedene hun har gått på tilskuddene, bortsett fra da hun en uke var på ferie hos en venninne. Da glemte hun å ta med doseringsboksen med tablettene sine. På slutten av uka kom hosten tilbake, men så fort hun kom hjem igjen og begynte med tablettene, forsvant hosten i løpet av noen dager. Hun har heller ikke tatt noen medisiner for astma siden hun begynte på programmet.

Hun går fortsatt kun på halv dose. Det er ikke alltid så lett for et barn å huske på å ta tabletter tre ganger om dagen. – Nå er jeg endelig blitt kvitt den stygge hosten min, og jeg er har fått mye bedre konsentrasjon og hukommelse. Det merker jeg både hjemme og på skolen. Jeg føler at alt går mye lettere, og jeg gråter ikke så lett som før. Jeg ble fort lei meg hvis ikke ting gikk som jeg ønsket, og da kom tårene, men nå er jeg ikke så nærtagende. – Og vet du hva? Jeg løper mye fortere nå! sier Leonora gledesstrålende.

Mamma Lena Gyldenblom trekker på smlebåndet. – Det kan du vel ikke mene, Leonora? – Jo det er helt sant. For når jeg skulle løpe på skolen før, begynte jeg bestandig å hoste. Det gjør jeg ikke lenger. Derfor løper jeg fortere nå, avslutter tåringen.



### SOM Å SKRELLE LØK!

Når man tar en hårmineralanalyse kan det sammenliknes med å skrelle en løk. Det kan ligge lag på lag med belastninger i kroppen, og det er umulig å si hva som dukker fram for det første laget er skrelt av. Hvis man tar en ny test etter tre måneder, kan den se helt annerledes ut en den første. Da har det kanskje kommet fram tungmetaller og annet som har ligget lagret i vev og organer i mange år.

Noen merker veldig raskt forbedringer på sine symptomer når de begynner på et program, mens andre bruker lengre tid. Dette er individuelt, siden faktorer som kosthold, psyke, tidligere og aktuell sykdom, kjønn, stress, alder, bruk av medikamenter og liknende spiller inn. Det er også viktig å huske på at en hårmineralanalyse er unik for hver enkelt person. Et tilskudd som er bra for én person, kan være rene «giftene» for en annen. Historien er forkortet. Red. □

Naturterapeut Grethe Wauer Eriksen  
Boks 18, 3108 Vear. Tlf: 33 36 61 34  
www.tracelements.com  
www.grethewauer.no  
grieks@online.no

Mat & Helse oktober 2004