

Personligt
framtagen
utifrån din
hårmineralanalys

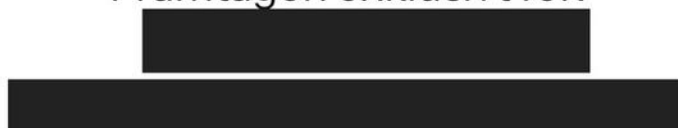
Mawa club

DIN PERSONLIGA HÄLSORAPPORT

MAWA CLUB

MAWA CLUB

Framtagen exklusivt för:



EXEMPEL – anonymiserad rapport

VÄLKOMMEN TILL DIN PERSONLIGA HÄLSORAPPORT

Många söker hjälp när kroppen inte känns som den ska. Trötthet, hormonella obalanser, magbesvär, hudproblem eller andra diffusa symtom leder ofta till ett besök på vårdcentralen där blodprover tas. I många fall visar proverna värden inom referensintervallet, trots att man fortfarande inte mår bra.

En hårmineralanalys är ett annat sätt att titta på kroppen. Analysen ger information om mineralbalans och exponering för vissa tungmetaller över en längre tidsperiod och kan ge ytterligare pusselbitar till hur kroppen fungerar. Tillsammans med din hälsoberättelse och mina personliga tolkningar kan den hjälpa oss att identifiera obalanser och områden som kan vara värda att arbeta vidare med.

På MAWA tror vi att kroppen har en fantastisk förmåga att återhämta sig när den får rätt förutsättningar. När kroppen får tillgång till näringsrik mat, rätt byggstenar, återhämtning och en livsstil som stöttar dess naturliga funktioner kan den ofta arbeta mot bättre balans.

MAWA står för ett helhetsperspektiv där vi ser människan som mer än enskilda symtom. Vi tror på riktig mat, mineralbalans, nervsystemets betydelse och hållbara förändringar som stärker kroppen inifrån och ut. Målet är inte att jaga perfekta värden, utan att skapa de bästa möjliga förutsättningarna för långsiktig hälsa och välmående.

Jag rekommenderar att du läser rapporten i lugn och ro. Ge dig själv tid att förstå innehållet och återkom gärna till den under de kommande månaderna. Små förändringar, utförda konsekvent, kan göra stor skillnad över tid.

Så kort sagt:

1. Hårmineralanalys visar hur det ser ut inne i cellerna, inte blodet.
2. Fokusera på att ge kroppen rätt byggstenar, istället för att bara dämpa symtom.
3. Små, hållbara förändringar inom kost och livsstil kan göra stor skillnad över tid.

**JAG ÄR SÅ GLAD ATT
FÅ FÖLJA DIG EN BIT
PÅ DIN HÄLSORESÅ.**

MINERALPROFIL

När du tittar på din hårmineralanalys är det viktigt att se hela bilden, inte bara enskilda mineraler. På MAWA tittar vi alltid på **mineralprofilen, samspelet mellan mineralerna och de toxiska metallerna tillsammans**. Det är först då vi får en djupare förståelse för hur kroppen fungerar och vilka områden som kan behöva extra stöd.

Mineraler är kroppens byggstenar och behövs i tusentals processer varje dag. De påverkar bland annat energiomsättning, nervsystem, hormonbalans, ämnesomsättning, immunförsvar och kroppens naturliga återhämtning. För oss handlar det därför inte bara om att ett mineral ligger högt eller lågt, utan om hur alla mineraler samverkar med varandra. När balansen rubbas kan kroppen få svårare att arbeta optimalt och olika symtom kan uppstå.

Därför tittar vi alltid på mineralernas **relationer och samspel**. Två personer kan ha liknande mineralvärden men må helt olika beroende på hur mineralerna samverkar. Det är samspelet som ofta ger de viktigaste ledtrådarna.

På MAWA ser vi även de toxiska metallerna som en mycket viktig del av analysen. Vår utgångspunkt är att kroppen alltid försöker skydda sig. Vi tror att när kroppen belastas av toxiska metaller används många av kroppens skyddsmineraler för att hantera belastningen, vilket över tid kan bidra till att mineralbalansen påverkas.

Vi ser också hårmineralanalysen som en ögonblicksbild av vad kroppen väljer att utsöndra vid just provtagningstillfället. Enligt MAWA:s synsätt betyder därför låga nivåer av toxiska metaller inte alltid att kroppen är helt fri från belastning. Vi upplever att vissa personer, särskilt de med låg energi eller långvariga hälsobesvär, initialt kan visa låga värden. När kroppen sedan får bättre förutsättningar genom näringsrik kost, individuellt anpassade kosttillskott och en mer balanserad livsstil kan den börja göra sig av med mer av det som tidigare varit lagrat. I sådana fall kan nivåerna av vissa toxiska metaller tillfälligt öka mellan analyser. Inom MAWA tolkar vi detta som ett tecken på att kroppen fått bättre förutsättningar att arbeta med sin naturliga utrensning.

FEED YOUR CELLS. RESTORE YOUR BALANCE.

Vårt mål är alltid att hjälpa kroppen skapa balans. Vi strävar efter en god mineralbalans, välfungerande samspel mellan mineralerna och så låg belastning av toxiska metaller som möjligt. Vi tror att när kroppen får rätt byggstenar, rätt näring och rätt stöd kan den göra det den är skapad för, att arbeta mot balans, återhämtning och bättre hälsa.

LABORATORY NO.:

PROFILE NO.:

SAMPLE TYPE:

SCALP

PATIENT:

AGE:

SEX:

M

METABOLIC TYPE:

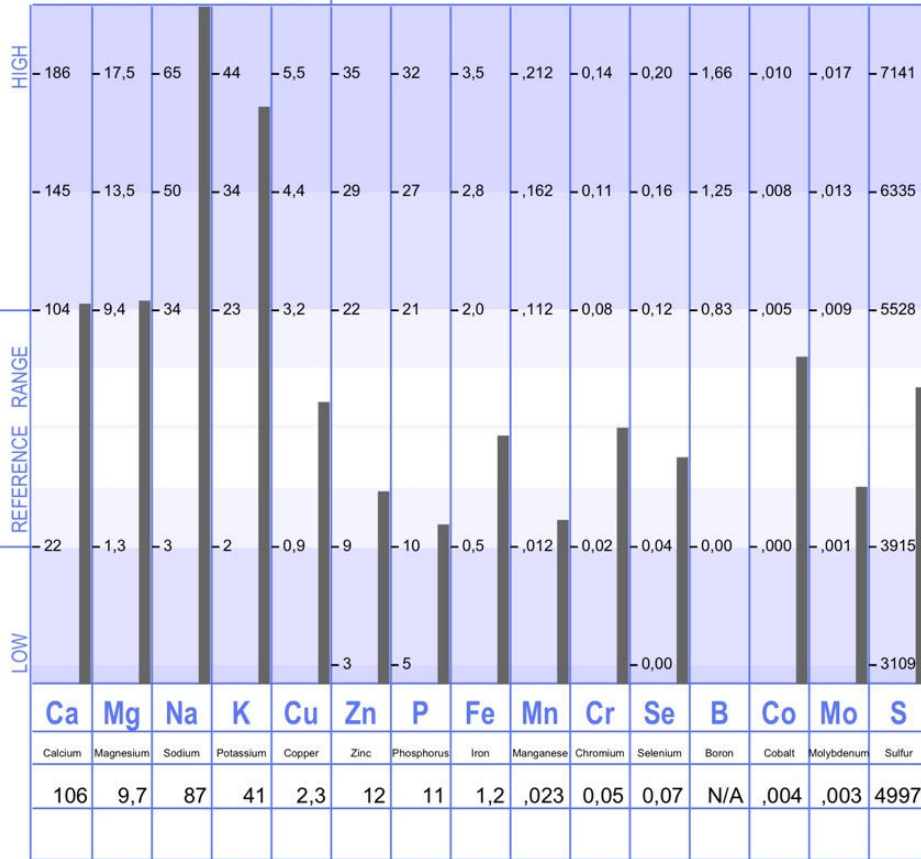
SLOW 4

REQUESTED BY:

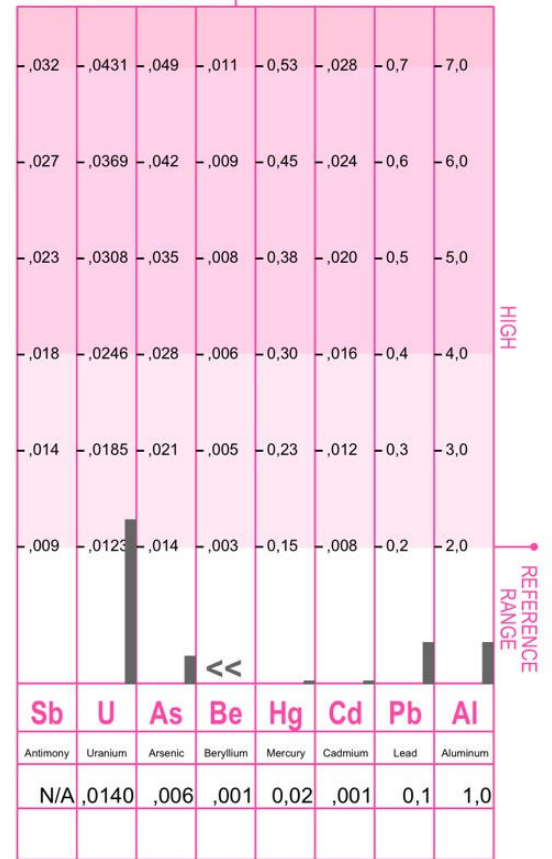
ACCOUNT NO.:

DATE:

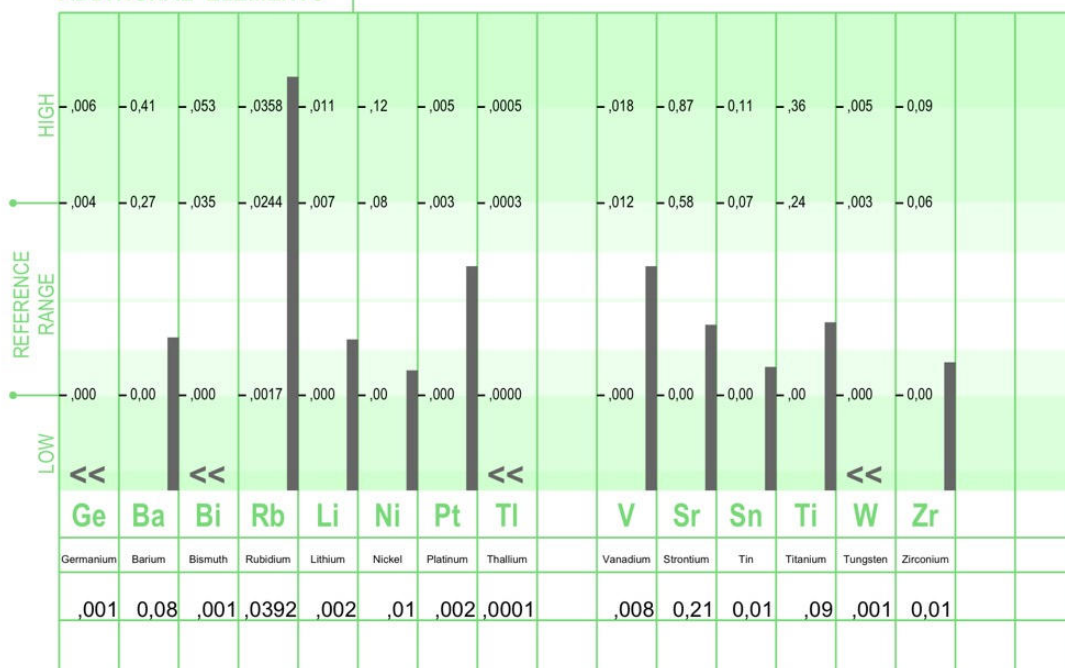
NUTRITIONAL ELEMENTS



TOXIC ELEMENTS



ADDITIONAL ELEMENTS



"<<": Below Calibration Limit; Value Given Is Calibration Limit

"QNS": Sample Size Was Inadequate For Analysis.

"N/A": Currently Not Available

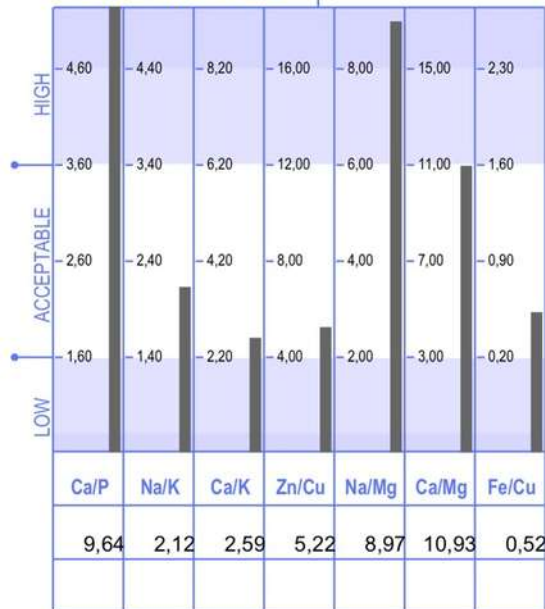
Ideal Levels And Interpretation Have Been Based On Hair Samples Obtained From The Mid-Parietal To The Occipital Region Of The Scalp.

Laboratory Analysis Provided by Trace Elements, Inc.
an H. H. S. Licensed Clinical Laboratory.
No. 45 D0481787 Lab Dir: T. Flowers, DCLS

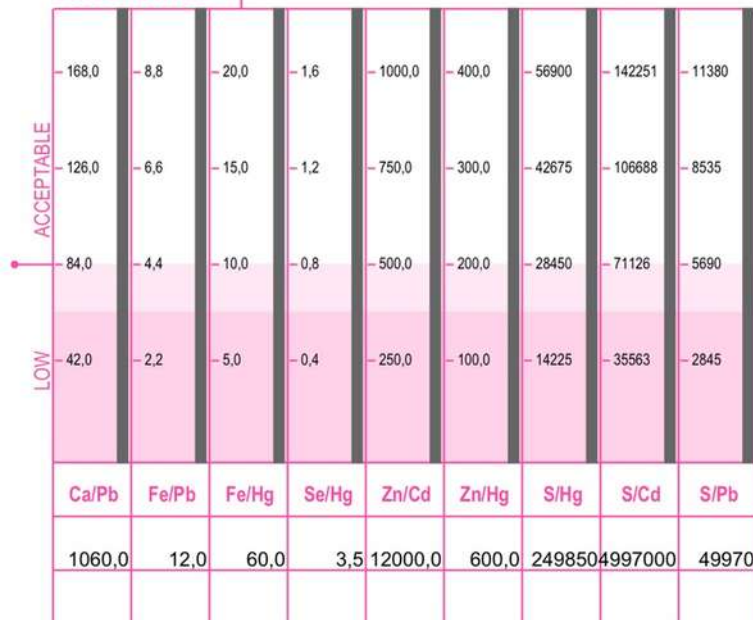
CURRENT TEST RESULTS

PREVIOUS TEST RESULTS

SIGNIFICANT RATIOS



TOXIC RATIOS



ADDITIONAL RATIOS

RATIO	CALCULATED VALUE		EXPECTED
	Current	Previous	
Ca/Sr	504,8		263/1
Cr/V	6,3		8/1
Cu/Mo	766,7		356/1
Fe/Co	300,0		615/1
K/Co	10250,0		6350/1
K/Li	20500,0		6350/1
Mg/B	N/A		21/1
S/Cu	2172,6		2668/1
Se/Tl	700,0		370/1
Se/Sn	7,0		3,2/1
Zn/Sn	1200,0		624/1

LEVELS

All mineral levels are reported in milligrams percent (milligrams per one-hundred grams of hair). One milligram percent (mg%) is equal to ten parts per million (ppm).

NUTRITIONAL ELEMENTS

Extensively studied, the nutrient elements have been well defined and are considered essential for many biological functions in the human body. They play key roles in such metabolic processes as muscular activity, endocrine function, reproduction, skeletal integrity and overall development.

TOXIC ELEMENTS

The toxic elements or "heavy metals" are well-known for their interference upon normal biochemical function. They are commonly found in the environment and therefore are present to some degree, in all biological systems. However, these metals clearly pose a concern for toxicity when accumulation occurs to excess.

ADDITIONAL ELEMENTS

These elements are considered as possibly essential by the human body. Additional studies are being conducted to better define their requirements and amounts needed.

RATIOS

A calculated comparison of two elements to each other is called a ratio. To calculate a ratio value, the first mineral level is divided by the second mineral level.

EXAMPLE: A sodium (Na) test level of 24 mg% divided by a potassium (K) level of 10 mg% equals a Na/K ratio of 2.4 to 1.

SIGNIFICANT RATIOS

If the synergistic relationship (or ratio) between certain minerals in the body is disturbed, studies show that normal biological functions and metabolic activity can be adversely affected. Even at extremely low concentrations, the synergistic and/or antagonistic relationships between minerals still exist, which can indirectly affect metabolism.

TOXIC RATIOS

It is important to note that individuals with elevated toxic levels may not always exhibit clinical symptoms associated with those particular toxic minerals. However, research has shown that toxic minerals can also produce an antagonistic effect on various essential minerals eventually leading to disturbances in their metabolic utilization.

ADDITIONAL RATIOS

These ratios are being reported solely for the purpose of gathering research data. This information will then be used to help the attending health-care professional in evaluating their impact upon health.

REFERENCE INTERVALS

Generally, reference intervals should be considered as guidelines for comparison with the reported test values. These reference intervals have been statistically established from studying an international population of "healthy" individuals.

Important Note: The reference intervals should not be considered as absolute limits for determining deficiency, toxicity or acceptance.

01. STRESS & ÅTERHÄMTNING

Din mineralprofil klassificeras som långsam metabolisk typ 4. Det här mönstret förknippas med en mer **akut stressrespons**, där kroppen under en period kan gå på högre aktivitet i framför allt binjure och stresssystemet.

Det syns också tydligt genom att **både natrium och kalium ligger mycket högt**. Det kan vara ett tecken på att kroppen just nu arbetar hårt för att anpassa sig till fysisk eller emotionell belastning.

Ditt fokus: Prioritera återhämtning, regelbundna måltider, sömn och en vardag som hjälper kroppen ur ett konstant stresspåslag.

02. KALCIUM, MAGNESIUM & CELLULÄR ENERGI

Både **kalcium och magnesium ligger mycket högt** i vävnaden. Höga hårvärden betyder inte automatiskt att kroppen har "för mycket" av mineralerna, utan kan enligt analysmodellen handla om **hur de transporteras och används**.

Samtidigt är din kalcium/fosfor-ratio kraftigt förhöjd, vilket gör mineralernas inbördes balans särskilt viktig. **Det här mönstret kopplas till energiomsättning** och hur effektivt kroppen använder sina näringsämnen.

Ditt fokus: Arbeta med mineralbalansen som helhet snarare än att försöka korrigera en enskild hög stapel.

03. BINJURAR & MAGNESIUMBEHOV

Ett av de tydligaste mönstren är din natrium/magnesium-ratio, som ligger på 8,97 mot rapportens ideal på 4:1.

När natrium ligger högt i förhållande till magnesium kopplas det i analysmodellen till ökad binjureaktivitet och ett ökat magnesiumbehov.

Det är extra intressant eftersom ditt magnesium samtidigt ligger högt i håret, ännu ett exempel på varför vi behöver titta på relationerna och inte bara staplarna.

Ditt fokus: Stötta stresssystemet och skapa bättre förutsättningar för kroppen att använda magnesium där det behövs.

04. PROTEIN & ÄMNESOMSÄTTNING

Protein är en viktig del av din kost och något jag vill att du fortsätter prioritera. Det behövs bland annat för muskler, vävnader, enzymer, återhämtning och kroppens reparationsprocesser.

För din långsamma metaboliska typ vill jag kombinera **proteinrika måltider med mindre socker och raffinerade kolhydrater** för att skapa bättre förutsättningar för en jämnare energi och ämnesomsättning.

Eftersom protein redan är en naturlig del av din kost handlar det framför allt om att behålla en bra grund och skapa rätt balans runt omkring den.

Ditt fokus: Fortsätt prioritera bra proteinkällor och bygg näringstäta, balanserade måltider runt dem.

05. URAN & MILJÖEXPONERING

Här finns en detalj jag tycker är extra intressant eftersom du bor [REDACTED] **Uran ligger lätt förhöjt i analysen**, medan övriga toxiska metallrelationer ligger inom godtagbara gränser.

Uran förekommer naturligt i berggrund, jord och grundvatten och rapporten lyfter just grundvatten som en vanlig möjlig källa. Därför tycker jag att **dricksvattnet är en relevant pusselbit att undersöka.**

Ditt fokus: Testa dricksvattnet för uran och minska eventuell exponering om förhöjda nivåer hittas.

06. RUBIDIUM & SPÅRÄMNE

Ett mer ovanligt fynd i din analys är förhöjt rubidium. Rubidium är ett icke-giftigt grundämne som har en koppling till litium och **som även kan ses förhöjt tillsammans med kalium**, vilket är intressant eftersom även ditt kalium ligger högt.

Den biologiska betydelsen av ett förhöjt rubidiumvärde är ännu inte helt klarlagd, så här vill jag framför allt vara nyfiken på möjliga källor och följa utvecklingen.

Rubidium kan bland annat förekomma via **spannmål, gödningsmedel och jord** och har setts oftare i områden med försurade jordar.

Ditt fokus: Var uppmärksam på möjliga exponeringskällor och följ rubidiumvärdet vid nästa analys.



DIN SAMMANFATTNING

Din analys, kort sammanfattad

Din analys visar framför allt ett mineralmönster där energiomsättning, stressrespons och mineralbalans blir centrala. Kalcium, natrium och kalium ligger högt samtidigt som flera viktiga mineralrelationer är förskjutna.

Det betyder inte att enskilda mineraler automatiskt är ett problem, utan det är framför allt relationen mellan dem som ger oss den intressanta bilden.

Din metaboliska typ: Långsam 4

Du klassas som långsam metabolisk typ 4. Det speciella med just typ 4 är att den samtidigt förknippas med en mer akut stressreaktion, fysisk eller emotionell.

Det passar också ihop med ditt höga natrium och kalium samt den förhöjda relationen mellan natrium och magnesium. Därför blir målet att ge kroppen bättre förutsättningar för stabil energi, återhämtning och mineralbalans.

Det viktigaste i din mineralprofil

Kalcium ligger högt samtidigt som fosfor ligger betydligt lägre, vilket ger en Ca/P-ratio på 9,64. Även magnesium ligger högt i vävnaden.

Samtidigt ligger både natrium och kalium högt. Det gör att jag framför allt vill arbeta med hur mineralerna balanserar och används tillsammans, snarare än att fokusera på en enskild hög stapel.

Stressrespons är en tydlig röd tråd

Din Na/Mg-ratio ligger på 8,97, tydligt över analysens ideal. I analysmodellen kopplas detta till en ökad binjurebarkrespons och ett ökat magnesiumbehov.

Tillsammans med det höga natrium- och kaliummönstret blir stress och återhämtning därför ett viktigt fokus framåt. Det kan handla om både fysisk belastning och emotionell stress.

Toxiska metaller & exponering

Uran ligger lätt förhöjt. Analysen beskriver naturligt förekommande uran i bland annat jord och grundvatten som möjliga exponeringskällor, men bedömer samtidigt nivån som endast lätt förhöjd och inte kliniskt signifikant i nuläget.

Eftersom du bor [REDACTED] tycker jag ändå att det är intressant att undersöka dricksvattnet och följa värdet vid nästa analys, snarare än att utgå från att hårvärdet i sig betyder en hög belastning.

DIN SAMMANFATTNING

Fokus framåt

Det övergripande målet blir att stabilisera mineralbalansen, stötta energiomsättningen och ge kroppen bättre förutsättningar för återhämtning efter stress.

I praktiken innebär det framför allt att:

- arbeta med balansen mellan kalcium, magnesium, natrium och kalium
- prioritera återhämtning och minska långvarig stressbelastning
- skapa stabila, regelbundna måltider
- fortsätta med bra proteinkällor men minska raffinerade kolhydrater och socker
- undersöka möjliga källor till uran och följa utvecklingen
- följa det förhöjda rubidiumvärdet vid nästa analys

Analysens kostupplägg för din långsamma metaboliska typ prioriterar proteinrika måltider, måttligt med oraffinerade kolhydrater och ett minskat intag av socker och raffinerade kolhydrater.

Det viktigaste att ta med dig

Din analys handlar inte om att försöka sänka varje mineral som ligger högt. Det intressanta är mönstret mineralerna skapar tillsammans.

Framför allt kombinationen av högt kalcium, magnesium, natrium och kalium tillsammans med dina mineralrelationer berättar att energiomsättning och stressrespons behöver ses som en helhet.

Rubidium sticker också ut bland tilläggsämnen. Värdet ligger över laboratoriets referensområde, men eftersom betydelsen av ett förhöjt hårvärde enligt analysen fortfarande är okänd ser jag det främst som något intressant att följa över tid, inte något vi ska försöka behandla isolerat.

De toxiska metallrelationerna ligger inom godtagbara gränser. Uran är däremot lätt förhöjt, så där vill jag framför allt minska eventuell fortsatt exponering och se hur värdet utvecklas.

Kosttillskottsprogrammet är utformat utifrån hela din mineralprofil och metaboliska typ, inte enbart utifrån vilka staplar som ligger högt eller lågt.

En ny hårmineralanalys efter cirka 2 månader blir därför värdefull. Typ 4 kan enligt analysen förändras relativt snabbt och då kan vi se hur kroppen har svarat och anpassa nästa steg därefter.



DIN RESA BÖRJAR HÄR

Din hårmineralanalys är inte tänkt att läsas en gång och sedan läggas åt sidan. Se den istället som en utgångspunkt, en bild av var kroppen befinner sig just nu och vilka områden du kan börja arbeta med.

Nu har du fått dina personliga fokusområden, kostrekommendationer och konkreta verktyg för att börja ge kroppen bättre förutsättningar framåt.

Försök inte förändra allt på en gång. Börja med grunderna, var konsekvent och ge kroppen tid. Det är de små sakerna du gör varje dag som tillsammans kan skapa stor förändring.

Och kom ihåg, nästa analys är minst lika spännande som den första.

När kroppen får nya byggstenar kan mineralmönstret förändras. En uppföljande hårmineralanalys ger möjlighet att följa utvecklingen och anpassa rekommendationerna efter kroppens nya behov.

MAWA CLUB

MAWA skapades ur min egen nyfikenhet på kroppen, kosten och varför vi mår som vi gör. Min filosofi är enkel: gå tillbaka till grunden, ge kroppen rätt byggstenar och arbeta med kroppen, inte emot den.

Vill du fortsätta resan med mig finns flera coachingpaket där du får personlig vägledning och stöd utifrån just dina behov.

Fortsätt resan med MAWA här ↓



Med kärlek,

Marie Wasserman

MAWA