



Håranalyse

Spørsmål: En nær venninne av meg ble anbefalt å få gjort en håranalyse. Hun har dårlig mage og er ofte syk blant annet med utslett. Håret ble sendt til U.S.A. og etter en tid fikk hun beskjed om at hun manglet magnesium og selen. Hun har nå tatt piller for dette hver dag i snart fem måneder, men hun har ikke blitt noe bedre.

Svar: Håranalyser benyttes av enkelte utøvere av alternativ medisin. Det er særlig underskudd på spormetaller man forsøker å påvise. Dessverre er håranalyser lite egnet til å påvise mangler i kroppen. Det er flere grunner til dette. Håret vårt blir hver dag utsatt for støv, fett, og forurensninger i luften. Dette etterlater metaller og sporstoffer. I tillegg fjernes jern og magnesium ved hyppig hårvask og kobber blir tilført fra vannrørene. Ulike hårpleiemidler påfører håret forskjellige kjemikalier. Sjampoer mot flass inneholder for eksempel selen og sink. En annen feilkilde er at konsentrasjonen av metaller varierer med hårfargen.

Hårprøvene sendes til utenlandske laboratorier - som oftest i U.S.A. Når et amerikansk laboratorium avgir sitt svar sammenligner det metallinnholdet i det innsendte norske håret med det som er gjennomsnittet i amerikansk hår. Ettersom den amerikanske befolkningen er sammensatt av andre folkegrupper enn den norske, blir en slik sammenligning feil. Konklusjonen er at en håranalyse dessverre inneholder så mange feilkilder at den ofte er lite nyttig. Det er noen unntak som er omtalt i [denne artikkelen](#).

Jeg foreslår at venninnen din oppsøker legen sin for en nærmere undersøkelse. Det finnes tarmsykdommer som kan føre til hudproblemer, og hvor man kan tilby effektiv behandling.