**Haaranalyse volgens de methode van ARL**

( Analytical Research Labs, Inc., USA.)

ARL analyseert het haar, maar koppelt hier ook direct, een op maat gemaakt, voedingssupplementen programma aan. *Een supplementenprogramma wat bovendien, voor ons lichaam goed opneembare mineralen/vitaminen bevat.( En dat is helaas niet altijd zo, bij andere leveranciers.)*

De analyse moet daarom na 3 tot 4 maanden opnieuw worden herhaald.

Uiteraard is het jou keus, hier wel of geen gebruik van te willen maken. Ik doe echter geen onderzoek, als jij op voorhand zegt, hier geen gebruik van te willen maken.

Over het onderzoek zelf.

Haren bij een mens, zijn als jaarringen in een boom. Ze zijn de objectief, meetbare weergave van je levensomstandigheden.

Het lichaam slaat afval, als onbruikbare mineralen en zware metalen, op in ons haar.

Haar groeit ongeveer 1 cm per maand. ( Kan uiteraard per mens verschillen.)

*ARL wil dat je ongeveer 3,5 centimeter haar, vanaf de wortel, opstuurt om te kunnen analyseren. Dat betekend dus dat je een overzicht krijgt van de werking van je lichaam op celniveau, over de afgelopen 3 maanden (ongeveer).*

Wat kan je, aan je haren zien?

Hoe het met je stofwisseling is gesteld. Of te wel, hoe het staat met de verschillende biochemische processen in je lichaam. Of te wel, functioneren deze nog goed?

Je haren geven aan, in hoeverre en hoe snel, je voedsel om kan zetten in, voor het lichaam bruikbare energie. ( verbrandingssnelheid/oxidaton rate.)

Je kunt eraan zien, hoe je lichaam omgaat met stress, wat voor effect dit heeft op de mineralen/vitaminen/sporenelementen in je lichaam en hun onderlinge verhoudingen en wat voor gevolgen dit heeft voor de verschillende biochemische processen in je lichaam.

Als je stofwisseling niet meer optimaal functioneert, krijg je gezondheidsklachten.

*Stress is een vorm van spanning die in het lichaam van mensen, dieren of planten optreedt als reactie op externe prikkels en die gevolgd wordt door een bepaald patroon van fysiologische reacties.*

Ons lichaam heeft energie nodig om met stress om te kunnen gaan. Heb je genoeg energie, blijven je lichaam en geest gezond. Het autonome zenuwstelsel is in evenwicht.

Sta je langdurig bloot aan stress, raakt het autonome zenuwstelsel uit evenwicht. Het (ortho) sympathische en parasympathische zenuwstelsel staan niet meer tot elkaar in dezelfde verhouding.

Dan onderscheiden we 3 fases waarin je lichaam/geest zich hieraan aanpast. ( Hans Selye, General Adaptation Syndrome)

fase 1: de alarm fase,
fase 2: de weerstandsfase (resistance)

en fase 3: de uitputtingsfase ( exhaustion)

Iedere fase wordt gekenmerkt door bepaalde biochemische processen en bijbehorende kwaaltjes.

Fase 1: De alarm fase.

In de alarm fase heeft het lichaam nog wel genoeg energie om met de stress om te gaan.

Het sympathische zenuwstelsel krijgt de overhand. Het lichaam geeft energie vrij, doordat de bijnier (adrenal gland) hormonen *(adrenaline/noradrenaline en mineralcorticoiden (aldosteron) en glucocorticoiden (cortisol)* afgeeft om tot actie te kunnen overgaan. De verbrandingssnelheid van het lichaam wordt verhoogd, je bloeddruk gaat omhoog, je bloedsuikerspiegel gaat omhoog, je lichaamstemperatuur gaat omhoog en je moet vaker naar het toilet om te poepen.

Fase 2: De weerstandsfase.

In deze fase probeert het lichaam de stress onder controle te houden, omdat het de stress niet meer kan elimineren. Het lichaam heeft nog enige energiereserves tot zijn beschikking.

Fase 3: De uitputtingsfase.

Er zijn geen energiereserves meer in het lichaam aanwezig om de stress het hoofd te bieden, laat staan deze te elimineren. Het lichaam wordt ziek. De symptomen: vermoeidheid, depressie, apathie, wanhoop, constipatie, droge huid en haren, uitputting van de bijnier, en bij tijd en wijlen een verre van optimaal werkende schildklier.

De bijnier (adrenal gland) en de schildklier (thyroid gland) zijn onze voornaamste energieproducenten. Zij produceren hormonen die suikers vanuit de lever,omzetten in energie. Daarnaast bepalen deze klieren de snelheid waarmee dit omzetten=verbranden gebeurt. (verbrandingssnelheid = oxidation rate)

Een trage verbrandingssnelheid bijvoorbeeld zorgt er voor dat je lichaam niet genoeg energie krijgt voor alle normale functies.

Wat voor klachten zou je dan hebben?

Vermoeidheid, gebrek aan energie, een sterke behoefte aan suiker, een laag bloedsuikerniveau, constipatie, gewichtstoename, droge huid en depressies.

Een snelle verbranding zorgt er ook voor dat je niet de gewenste hoeveelheid energie krijgt voor alle normale functies. De kwaliteit van de energie blijft achter. ( Je bent zogezegd geen Duracel konijn.) Ook hierbij functioneren je bijnier en je schildklier niet goed.

Klachten die hierbij horen: Angsten, geïrriteerd zijn, een verhoogd bloedsuikerniveau, verhoogde bloeddruk, een vette huid, en diarree ( of teveel te vaak.)

Je kunt ook een gemengde verbranding hebben. Daarbij kan, of de bijnier, of de schildklier niet goed functioneren. Als de bijnier niet goed functioneert, heeft dit gevolgen voor je bloeddruk, bloedsuikerniveau, koolhydraatstofwisseling, het bestrijden van ontstekingen, het activeren van je stressrespons en het aanmaken van vrouwelijke hormonen.

*( androgene/oestrogene hormonen m.a.g. menopauzale klachten/overgangsklachten, pms.)*

Het gevolg van een zwak werkende bijnier is tevens dat de hoeveelheid zware metalen in het lichaam toenemen omdat de normale ontgiftings mechanismen verminderen.

*Je gaat koper, ijzer, mangaan, aluminium, chromium, lood, cadmium, arsenicum en andere giftige metalen opslaan.*

Als je schildklier niet goed functioneert, wordt het tempo van verschillende lichaamsprocessen beïnvloedt. *De* ***schildklier*** *wordt door de hypofyse aangezet tot de aanmaak en afgifte van de* ***schildklierhormonen*** *door middel van het schildklierstimulerend hormoon* ***TSH*** *(throid stimulating hormone). De schildklier heeft jodium nodig voor de productie van het schildklierhormoon (dat uit het bloed gehaald wordt). T4 is het schildklierhormoon, hetgeen in de lever wordt omgezet in T3. Als de schildklier normaal werkt, wordt er precies voldoende T4 hormoon gemaakt en in T3 omgezet.*

Suiker en koolhydraten.

Een dieet van te veel suiker en koolhydraten kan leiden tot veel lichamelijke klachten. Zoals hypoglykemie, diabetes type II, verteringsproblemen, schimmelinfecties, vermoeidheid, depressies en andere ziekten.

Het nuttigen van teveel suikers *(koolhydraten worden omgezet in suikers),* zorgt ook voor een disbalans in de verhouding calcium en fosfor, en calcium en magnesium in je lichaam.

Eiwitsynthese.

Het aanmaken van eiwitten uit proteïnen (vlees/vis/eieren/bonen/melk) is essentieel voor het onderhouden/regenereren van onze lichaamsweefsels. Hiervoor dient het verteringsproces, dus je maag-darmkanaal, optimaal te functioneren. Je hebt hiervoor ook voldoende zink nodig en andere micronutriënten *( vitamines, mineralen en sporenelementen ( zink, koper, seleen, kobalt en jodium))*

Het functioneren van ons maag-darmkanaal is afhankelijk van je dieet, eetgewoonten, energieniveau, enzymen, de darmflora en de mate waarin je ingewanden zijn aangetast door rotting en gisting van niet goed verteerde/uitgescheiden voedselresten.

Als het verteringsproces niet meer optimaal functioneert, maakt het eigenlijk niet meer uit wat je eet. Je bent dan namelijk niet meer in staat, om alles wat je lichaam nodig heeft, uit je voeding op te nemen. Je zult dus voedingssupplementen moeten gaan nemen, om in ieder geval al je functies weer op de rit te krijgen.

Maar je zult ook je voeding moeten aanpassen, en meer rust moeten gaan inbouwen, in je leven, om de stress het hoofd te bieden.