

Elisabeth kollade sin hjärt- och kärhälsa med arteriografi:

# Nu klarar jag mig utan medicin

Elisabeth, 56, var orolig eftersom hon har högt kolesterol i släkten. Därför bestämde hon sig för att testa sin hjärt-kärhälsa med arteriografi. Resultaten var värre än hon hade befarat...

AV STINA HELMERSSON FOTO: EWA STACKELBERG



Elisabeth Molander fick ordning på kolesterolet sedan hon testat arteriografi.

**E**lisabeth Molander är ensamstående med två barn och det har ibland varit kämpigt att hinna med och få livspusslet att fungera.

– Jag är uppfostrad med att man ska vara effektiv och duktig.

När Elisabeth inte mätte så bra för två år sedan, gick hon till vårdcentralen. Det visade sig att hon hade högt blodtryck och högt kolesterol.

– Innan jag började medicinera ville jag ta reda på mera. Läkaren hade bara medicinerna som sänker värdena att erbjuda, men jag ville veta mer om det fanns något som jag kunde göra för att få normalt blodtryck och kolesterolvärde igen.

## ARTÄRVÄGGARNA BLIR STELARE MED ÅREN

Elisabeth bokade tid hos terapeuten **Inger Kristensson** för en noggrannare utredning med arteriografi, som mäter hur blodkärlen ser ut inuti och hur smidiga de är.

Resultaten av mätningarna var inte så bra. De visade att Elisabeth hade plack i ådrorna och att de inte var tillräckligt smidiga.

– Är värdena inte bra ger Inger goda råd om hur man kan förbättra dem. Sedan kan man komma på återbesök efter två-sex månader för att kontrollera om värdena förbättrats, säger Elisabeth, som fick råd om kost, stress samt kosttillskott för att minska den inflammatoriska processen.

– Jag tänker på min hälsa. Jag jobbar som sekreterare, men jag rör mig mycket. Jag tränar på lunchen nästan varje dag, gympa, dans, boxning.

Dessutom har Elisabeth lärt sig att meditera och slappna av.

– Hittills har jag klarat mig utan mediciner, tack vare livsstilsändring och kosttillskott. Jag kollar blodtrycket ofta och om det skulle behövas så börjar jag med medicin. ■



Inger Kristensson mäter hur blodkärlen mår med en arteriograf.

## Terapeuten:

### Metoden mäter kärlellens elasticitet

Arteriografen används av läkare och terapeuter i Europa. Den finns även på flera sjukhus i Sverige för forskningsändamål samt hos vissa terapeuter. En av dem är **Inger Kristensson** på Ingers Alternativ i Stockholm. Hon började arbeta med arteriografi på grund av hjärtproblem i släkten.

– Artärstyvhet är ett mått på kärlsystemets elasticitet och hjärtläkarnas nya parameter för att bedöma risken för hjärt-kärlsjukdom. Med de metoder som vanligtvis används inom vården, hittar man bara ca hälften av riskpatienterna för hjärtattack och stroke. Åderförkalkning är en process som pågår under många år och märks inte förrän den gått långt.

Med arteriografen kan du lätt och smidigt mäta hur dina blodkärl mår.

### TRE VÄRDEN MÄTS:

- \* **Mängden plack** på blodkärlens insida.
- \* **Pulsvågshastigheten** som visar kroppspulsåderns elasticitet.
- \* **Det centrala blodtrycket** inne vid hjärtat, som jämförs med blodtrycket i armen.
- \* **Värdena skrivs ut** och bedöms utifrån personens kön och ålder.
- \* **Efter mätningarna** går Inger och klienten igenom värdena och vad man kan göra för att förbättra situationen.
- \* **Professor Per-Olof Öckerman** har gjort en studie med 87 patienter som kontrollerats med arteriografen. De fick näringstillskott som han rekommenderade och 84 av dem blev bättre.