HEALTH FOR HAIR
www.lifelinediag.cz

Anna Nováková

E-mail: anna.novak@gmail.com	Kód testu: **AAABBB111222CCC** Datum provedení: **28.5.2021**

UKÁZKOVÝ VÝSLEDEK

HEALTH FOR HAIR
www.lifelinediag.cz

Zdraví a vzhled Vašich vlasů

UKÁZKOVÝ VÝSLEDEK

Správná výživa organismu mikro- a makroprvky je předpokladem pro udržení zdravých vlasů v optimální kondici. Vyhodnocením obsahu minerálních látek ve vlasech můžete zjistit, zda vaše současná strava dodává vlasům všechny potřebné minerály v takové míře, aby byly krásné a zdravé.

Prohlášení: K interpretaci výsledků H4H a rozhodování o tom, co dělat pro nápravu nedostatku a přebytku minerálů a pro odstranění rizikových prvků, které se mohou v těle vyskytovat, jsou zapotřebí specializované dietetické znalosti. Čtenář by si měl být vědom toho, že závažný nedostatek může být známkou infekce, jakéhokoli jiného metabolického problému nebo orgánové dysfunkce. Kromě toho by měl být čtenář informován, že drastické samovolné odstraňování prokázaných nadbytků minerálních látek může vést k metabolickým problémům. Také užívání doplňků stravy bez rady specialisty může vést k rizikovému přebytku. S minerální rovnováhou je třeba zacházet opatrně a se zkušenostmi.

Vezměte prosím na vědomí, že H4H je laboratorní analýza hladiny minerálních látek a rizikových prvků. Je to jeden z nástrojů globálního nutričního přístupu ke zdravotní péči. Nejedná se o diagnostický test, takže se nepoužívá k diagnostice zdravotního stavu. Výsledek analýzy H4H nemůže a nedává žádná doporučení ohledně přítomnosti jakéhokoli zdravotního stavu. Proto se v případě jakýchkoli otázek ohledně zdravotního stavu obraťte na svého lékaře.



HEALTH FOR HAIR
www.lifelinediag.cz



RŮST A PŘIROZENÁ OCHRANA PROTI VYPADÁVÁNÍ VLASŮ

50%

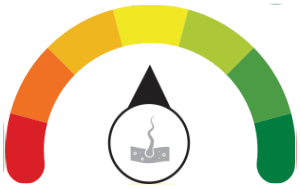
Celkový obsah minerálních látek ukazuje na určitou nerovnováhu v obsahu prvků, které jsou zodpovědné za růst vlasů a ochranu proti jejich vypadávání. Používejte správnou péči - šetrné šampony, kondicionéry a posilující masky, ampule a mléka proti vypadávání vlasů. O typu ošetření a způsobu a délce jeho používání (s přihlédnutím k rozsahu problému) se poraďte s kadeřníkem nebo trichologem. Omezte stylingovou kosmetiku, konzultujte s kadeřníkem výběr těch nejjemnějších produktů. Omezte narovnávání, barvení a česání nebo pokud je to nutné (s přihlédnutím k rozsahu problému s vypadáváním vlasů) zcela vynechejte stylingové úpravy, zejména chemické.*



HYDRATACE A STRUKTURA

38%

Výrazně narušené hladiny prvků zodpovědné za správnou hydrataci, a tím i za strukturu vlasu, svědčí o jeho sklonu k vysušování a lámavosti. Zvyšte příjem vody. Používejte správnou péči – myjte si vlasy vlažnou vodou, používejte hydratační a pečetící přípravky na vlasový stvol (oleje, hydratační a obnovovací séra, přípravky s keratinem). S výběrem správného typu vám pomůže kadeřník. Vyvarujte se používání stylingových přípravků - gelů, gum a laků na vlasy, stejně jako tepelných a chemických stylingových úprav - fénování, rovnání, kulmování, trvalá, barvení, odbarvování. Vyhněte se faktorům, které vlasy vysušují - návštěvě sauny a bazénu, klimatizaci, silnému UV záření a nízkým teplotám, kouření a pití alkoholu.*



SÍLA A ODOLNOST

50%

Obsah minerálních látek, které jsou zodpovědné za pevnost a pružnost vlasů, není optimální, což může snížit jejich pevnost v tahu. Používejte správnou péči – vybírejte posilující pečující kosmetiku, která nepředstavuje další zátěž pro slabé vlasy. Zvolte nejlepší typ stylingu - používejte přípravky, které dodají vlasům objem, zahustí je a pozvednou. Vyhněte se stylingovým přípravkům, jako jsou séra. Vrstvené účesy opticky dodají objem zplihlým vlasům.



PIGMENTACE A CELKOVÝ VZHLED

47%

Obsah prvků zodpovědných za pigmentaci a celkový vzhled vlasů není optimální, což může mít za následek snížení jejich atraktivity: zrychlené šedivění, mastnotu nebo lupy. Nalezení hlavních příčin šedivění pomáhá proces oddálit a v některých případech i zvrátit. Vylučte faktory, které urychlují ztrátu barvy - chraňte vlasy před silným UV zářením, vzdejte se kouření a alkoholu. V případě zhoršení kvality vlasů v důsledku seboreje nebo lupů zvolte správné přípravky pro péči o vlasy*.



STAV VLASŮ PROTI HORMONÁLNÍ ROVNOVÁZE

42%

Výsledek ukázal částečné narušení celkové hladiny minerálů zodpovědných za hormonální rovnováhu (nezbytných pro správný stav vlasů). Pokud je problém s vlasy viditelný, proveďte další diagnostiku - ta určí zdroj problému, aby bylo možné zahájit opatření ke zlepšení zdravotního stavu a zároveň i stavu a vzhledu vašich vlasů. Aplikujte správnou péči – zaměřenou na individuální problém s vlasy, vyplývající z možných hormonálních poruch. Váš kadeřník vám pomůže vybrat nejlepší kosmetické přípravky a typ léčení.*

UKÁZKOVÝ VÝSLEDEK

Chcete-li získat další pokyny, objednejte se na výslednou konzultaci k trichologovi, který vám pomůže určit správný dietní plán pro obnovení optimální rovnováhy minerálních látek v organismu pro lepší stav vašich vlasů. V případě potřeby se obraťte na svého lékaře nebo trichologa, aby určil správný léčebný postup pro obnovení optimální rovnováhy minerálních látek.
Další informace získáte na telefonním čísle: +420 724 188 784

* Poznámka: indikátor ukazuje zprůměrovanou hodnotu (zelený rámeček může označovat většinu prvků v normě, zatímco jeden z nich zcela chybí. Červený rámeček může odrážet deficit všech prvků, ale na bezpečné dolní hranici normy). Proto je důležité zkontrolovat celou zprávu a konzultovat s odborníkem další podrobnosti o všech uvedených nadbytcích nebo nedostatcích minerálních látek.

HEALTH FOR HAIR
www.lifelinediag.cz

Výsledek H4H

Minerály obsažené ve vlasech

KONCENTRACE VÝŽIVOVÝCH PRVKŮ – MAKROPRVKŮ

Prvek	Hodnota pacienta (ppm)	Norma	NEDOSTATEK NORMA NADBYTEK
Fosfor(P)	**72**	110 – 210	
Hořčík(Mg)	**471,5**	20 – 50	
Draslík(K)	**95**	75 – 125	
Síra(S)	**36265**	20.000 – 35.000	
Sodík(Na)	**674**	100 – 310	
Vápník(Ca)	**5394**	220 – 380	

KONCENTRACE VÝŽIVOVÝCH PRVKŮ – MIKROPRVKŮ

Prvek	Hodnota pacienta (ppm)	Norma	NEDOSTATEK NORMA NADBYTEK
Chrom(Cr)	**0,11**	0,6 – 1,1	
Zinek(Zn)	**82**	120 – 220	
Jód(I)	**1,09**	3,5 – 6	
Kobalt(Co)	**0,4344**	0,035 – 0,06	
Křemík(Si)	**98,1**	35 – 65	
Lithium(Li)	**0,0213**	0,038 – 0,05	
Mangan(Mn)	**0,53**	1 – 1,9	
Měď(Cu)	**117,6**	9,5 – 17,5	
Selen(Se)	**2,43**	0,6 – 1,1	
Vanad(V)	**0,028**	0,04 – 0,08	
Železo(Fe)	**11**	14 – 24	

UKÁZKOVÝ VÝSLEDEK

HEALTH FOR HAIR
www.lifelinediag.cz

KONCENTRACE RIZIKOVÝCH PRVKŮ

Prvek	Hodnota pacienta (ppm)	Maximální hodnota	NADBYTEK
Hliník(Al)	**11,87**	10	
Arsen(As)	**0,006**	0,6	
Baryum(Ba)	**10,68**	1,5	
Kadmium(Cd)	**0,123**	0,3	
Nikl(Ni)	**0,76**	2,6	
Olovo(Pb)	**1,99**	4	
Rtuť(hg)	**0,005**	0,5	
Stroncium(Sr)	**6,22**	4,1	
Titan(Ti)	**0,00001**	0,0015	

POMĚRY ŽIVIN

Poměr	Hodnota pacienta (ppm)	Norma	SNÍŽENÝ	V NORMĚ	ZVÝŠENÝ
Sodík(Na) Draslík(K)	7,12	1,92 - 2,88			
Sodík(Na) Hořčík(Mg)	1,43	3,2 - 4,8			
Vápník(Ca) Hořčík(Mg)	11,44	5,6 - 8,4			
Vápník(Ca) Fosfor(P)	75,18	2,08 - 3,12			

UKÁZKOVÝ VÝSLEDEK

Každý organismus je vystaven rizikovým prvkům, které do něj vstupují z vnějšího prostředí. Přítomnost rizikových prvků v těle je proto nevyhnutelná a v nadměrném množství zdraví nebezpečná.
Stanovení H4H bylo provedeno technikou ICP-OES (indukčně vázaná plazmová excitační optická emisní spektrometrie) na spektrometru Avio 200 PerkinElmer analytickými techniky laboratoře Lifeline Diag:
Popis výsledku je založen na spolupráci a analýze týmu trichologů a odborníků na výživu spolupracujících s laboratoří Lifeline Diag.

Izabela Janicka
starszy technik analityki

Krystyna Kowalska
starszy technik analityki

HEALTH FOR HAIR
www.lifelinediag.cz

Zpráva H4H

Co se dozvíte z výsledku

UKÁZKOVÝ VÝSLEDEK

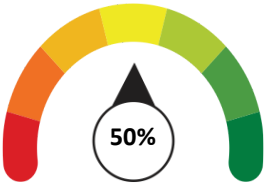
- Výsledek H4H informuje o možném výskytu problémů souvisejících se zhoršením zdraví a stavu vlasů. Uvedené trendy byly určeny na základě koncentrací výživových a rizikových prvků v testovaném lidském organismu. Hladiny jednotlivých mikro a makroprvků, míra zátěže rizikovými prvky a z toho vyplývající hormonální nerovnováha a míra odolnosti vůči stresu odrážejí příčiny problému vypadávání vlasů a zhoršení jejich stavu a vzhledu.

- **Použití diety a doplňků stravy na základě výsledku H4H umožňuje potlačit vypadávání vlasů a stimulování jejich přirozeného růstu. Umožňuje tělu obnovit biochemickou rovnováhu zodpovědnou za jejich zdravý vzhled a správný stav.**

- **Výsledek H4H obsahuje také popisnou část, která byla vypracována na základě spolupráce a analýzy týmu trichologů a odborníků na výživu spolupracujících s laboratoří Lifeline Diag. Informace v ní obsažené umožňují lepší pochopení výsledku H4H.**

HEALTH FOR HAIR
www.lifelinediag.cz

Růst a přirozená ochrana proti vypadávání vlasů



UKÁZKOVÝ NÁHLED

Vlasy vyrůstají z prohlubní epidermis nazývaných vlasové váčky a jejich vývoj se nazývá tzv. vlasový cyklus který se skládá ze střídajících se fází růstu a odumírání vlasů. Tyto cykly (vlasové váčky projdou během života až 30x) probíhají v odpovídajícím tempu a jsou úzce ovlivňovány mnoha faktory, včetně rovnováhy minerálních látek. Za normálních podmínek roste každý vlas po dobu několik let až několik desítek let (to závisí na individuálních predispozicích organismu). Poté vypadne, a na jeho místě se objeví další. Vlasy pokrývají téměř celý povrch kůže. V případě pokožky hlavy hovoříme o tzv. vlasových žlázových útvarech, tj. shlucích vlasových folikulů, z nichž vyrůstají 3-4 vlasy současně. Rychlost jejich růstu je přibližně 0,37-0,44 mm za den (u mužů o něco vyšší než u žen) a nejintenzivnější je mezi 15. a 30. rokem života.

Jednotlivé fáze vývojového cyklu vlasů

- **Anagenní fáze–** aktivní fáze růstu vlasu ve vlasovém váčku, jejíž délka je dána geneticky a trvá od 2 do 7 let. V této fázi by mělo být zhruba 90 % vlasů na hlavě. Proto se předpokládá, že normální vypadávání vlasů je vymezeno na 50-100 vlasů denně. Vyšší míra vypadávání, trvající několik týdnů, může naznačovat nemoc nebo špatný životní styl, například špatná strava a nedostatek živin. Při zkrácení anagenní fáze vypadávají vlasy mnohem rychleji. Zvýšené vypadávání vlasů v anagenní fázi může vést k anagenní alopecii, což je nadměrné vypadávání vlasů.
- **Katagenní fáze** – po ukončení růstové fáze přechází vlas do katagenní fáze neboli klidové fáze, která trvá 14 až 21 dní. Ve vlasovém kořínku je přetvořena jeho původní forma a chloupek je vytlačován směrem k povrchu kůže. Přibližně 3 % vlasů se na pokožce hlavy vyskytují v klidové fázi.
- **Telogenní fáze** – fáze vypadávání vlasů, kdy jsou vlasy zcela odumřelé, zrohovatělé a neprobíhají v nich žádné metabolické procesy. V průběhu 30–90 následujících dnů se vlasová cibulka ztenčuje až nakonec vlas vypadne nebo je vytlačen nově rostoucím vlasem. V této fázi se vyskytuje zhruba 13 % vlasů na pokožce hlavy.
- **Exogenní fáze** – fáze vypadávání odumřelého vlasu, která by však neměla nastat, dokud se další vlas nenachází v anagenní fázi. Během této fáze obvykle dochází k rychlému dělení buněk vlasové matrix, což přispívá k rychlé tvorbě nových vlasů.
- **Kenogenní fáze** – někdy vlasy vypadnou a anagenní fáze není zahájena (zatím nebo vůbec). Pak hovoříme o klidové fázi vlasového váčku, tedy kenogenní fázi. Tato fáze zahrnuje pouze malé procento vlasů na pokožce hlavy. Když však do kenogenní fáze vstoupí větší procento folikulů, zůstává na hlavě viditelně méně vlasů, protože je zahájen proces plešatění, tj. nevratného odumírání a atrofie vlasových váčků.

Fáze růstu lidských vlasů nejsou synchronizované. To znamená, že sousední vlasové váčky jsou v různých fázích vývoje a každý z nich má mikroskopický obraz charakteristický pro danou fázi. Výjimkou je růst vlasů během těhotenství, který je v tomto období synchronní a je důsledkem zvýšení hladiny estrogenu. Proto zvýšené vypadávání vlasů postihuje až 90 % žen po porodu, kdy hladina estrogenu a progesteronu prudce klesá. Růst vlasů je složitý proces. Zvláštní roli v něm hrají mezenchymální buňky vlasové papily schopné syntetizovat růstové faktory a cytokiny.

U lidí se rozlišují tři typy vlasů. Prvním typem jsou světlé a jemné vlasy plodu („lanugo“ vlasy), které se objevují již ve třetím měsíci života plodu. Druhým typem jsou tenké trvalé vlasy bez pigmentu („vellus“ vlasy), které nahrazují fetální vlasy (které vypadávají krátce po narození nebo těsně před ním). V pubertě „vellus“ vlasy zhoustnou a ztmavnou a v této podobě přetrvávají na pokožce hlavy po celý život, a to zhruba v 9 %. Třetím typem jsou koncové vlasy, známé také jako finální vlasy. Jsou silnější než předchozí a obsahují pigment. Mohou se lišit v průměru a délce. Vyskytují se v pokožce hlavy (také obočí a řasy) a pokrývají pokožku podpaží, pubické oblasti a bradu. Ostatní vlasy jsou mrtvé. Jsou to zrohovatělé útvary, které po úplném zformování již nepodléhají fyziologickým změnám. Všechny procesy, které ovlivňují jejich vlastnosti, probíhají v období před jejich vznikem. Vlasy konečné však někdy mohou projít postupnou přeměnou na vlasy „vellus“. K tomu dochází v případech alopecie(plešatění), jako je androgenetická alopecie.

Strava a doplňky stravy doplněné o správné živiny mají obrovský vliv na růst vlasů v anagenní fázi. Vzhledem k tomu, že vlasy na lidské hlavě nerostou synchronně, je zřejmé, že je třeba neustále a pravidelně dbát na správnou výživu a doplňky stravy a provádět systematické diagnostické kontroly. Pouze takový komplexní přístup umožní posoudit biochemickou rovnováhu organismu a odstranit případné nedostatky ovlivňující sílu, zdraví a stav vlasů. Působení zevnitř je nesrovnatelně účinnější než používání i té nejdražší kosmetiky pro péči o vlasy a vlasovou pokožku, která ovšem (při správném výběru) může být účinným doplňkem terapie.

Nadměrné vypadávání vlasů je problém, který se týká žen i mužů. Fyziologicky dochází každý den ke ztrátě až 100 telogenních vlasů. Pokud toto číslo přesáhne, hovoříme již o alopecii(plešatosti). Za správný růst vlasů a zároveň za narušení růstového cyklu vlasů a jejich vypadávání může být zodpovědná řada faktorů. Mezi nejčastější z nich patří hormonální poruchy, hypotyreóza (včetně Hashimotovy atrofické tyreoiditidy), dále aktivní virové a bakteriální infekce (včetně Helicobacter pylori), přemnožení kvasinek rodu Candida albicans, přemnožení bakterií tenkého střeva (SIBO), latentní potravinová přecitlivělost, přecitlivělost na lepek nezpůsobená alergií na lepek, střevní dysbióza (syndrom netěsného střeva), anorexie, stres, deprese a také stupeň prokrvení hlavy a užívané léky. Velmi častou příčinou vypadávání vlasů je také nedostatek minerálních látek, včetně zinku, síry, křemíku, mědi a železa, ale také hořčíku, manganu, selenu a vápníku. Přítomnost rizikových prvků v těle, včetně hliníku, arsenu, barya, kadmia, niklu, olova, rtuti, stroncia a thalia, může být také přímou příčinou zhoršeného růstu a vypadávání vlasů. Jejich nadbytek blokuje vstřebávání výživových prvků a vitaminů a narušuje funkci hormonů, které zajišťují normální strukturu a růst vlasů.

Váš výsledek H4H ukázal některé poruchy:

UKÁZKOVÝ VÝSLEDEK

- **Nedostatek zinku –** narušuje metabolismus sacharidů, tuků a bílkovin, což negativně ovlivňuje vlasy a jejich folikuly. Brání tvorbě keratinu a kolagenu a oslabuje schopnost ochrany vlasů před UV zářením (jedna z příčin telogenetické alopecie). Nedostatek zinku proto brání normální struktuře a růstu vlasů a zvyšuje proces vypadávání vlasů vedoucí k alopecii.
- **Nedostatek železa –** způsobuje vypadávání vlasů a blokuje jejich růst (narušuje přísun energie do buněk matrix zodpovědných za tvorbu vlasů). Negativně ovlivňuje enzymy zodpovědné za strukturu a rychlost růstu vlasů.

Nedostatek manganu– zpomaluje růst vlasů.

- **Nadbytek hořčíku –** může omezit vstřebávání zinku, který je nezbytný pro správný růst vlasů a kontrolu jejich vypadávání.
- **Nadbytek vápníku –** může snižovat vstřebávání zinku, který je nezbytný pro správný růst vlasů a kontrolu jejich vypadávání.
- **Nadbytek mědi –** může omezit vstřebávání zinku, který je nezbytný pro správný růst vlasů a kontrolu jejich vypadávání.
- **Nadbytek hliníku –** může být příčinou zhoršeného růstu a vypadávání vlasů. Vysoké hladiny blokují vstřebávání výživových prvků a vitaminů (a narušují hormony, které zajišťují normální strukturu a růst vlasů).
- **Nadbytek barya –** blokuje vstřebávání výživných prvků a vitaminů a narušuje hormony, které zajišťují normální strukturu a růst vlasů.
- **Nadbytek stroncia –** může být příčinou zhoršeného růstu a vypadávání vlasů. Vysoké hladiny blokují vstřebávání výživových prvků a vitamínů a narušují činnost hormonů, které zajišťují normální strukturu a růst vlasů.

HEALTH FOR HAIR
www.lifelinediag.cz

Prvek	Hodnota pacienta (ppm)	Norma	NEDOSTATEK NORMA NADBYTEK
Zinek(Zn)	**82**	120 – 220	
Křemík(Si)	**98,1**	35 – 65	
Hořčík(Mg)	**471,5**	20 – 50	
Mangan(Mn)	**0,53**	1 – 1,9	
Měď(Cu)	**117,6**	9,5 – 17,5	
Selen(Se)	**2,43**	0,6 – 1,1	
Síra(S)	**36265**	20000 – 35000	
Vápník(Ca)	**5394**	220 – 380	
Železo(Fe)	**11**	14 – 24	

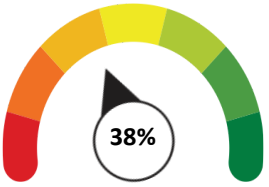
Prvek	Hodnota pacienta (ppm)	Maximální hodnota	NADBYTEK
Hliník(Al)	**11,87**	10	
Baryum(Ba)	**10,68**	1,5	
Stroncium(Sr)	**6,22**	4,1	

Za správný růst a vypadávání vlasů jsou zodpovědné také hormony a stres (viz kapitoly STAV VLASŮ NA ZÁKLADĚ HORMONOVÉ ROVNOVÁHY).

UKÁZKOVÝ VÝSLEDEK

HEALTH FOR HAIR
www.lifelinediag.cz

Vlhkost a struktura



UKÁZKOVÝ VÝSLEDEK

Suché vlasy jsou takové, které se vyznačují nižší úrovní vlhkosti a zvýšenou pórovitostí. Vzhledem k jejich struktuře sem často patří i kudrnaté vlasy. Neznamená to, že jsou poškozené, ale při zanedbávání péče se mohou stát křehkými a začít vypadávat. Suché vlasy jsou naopak často důsledkem nedostatečné péče. V obou případech se vlasy obtížně upravují, krátce po umytí se "mastí", jsou krepaté a statické, drsné, matné a jejich konečky mají tendenci se štěpit. Suchost vlasů je důsledkem otevření jejich povrchu, přes který se příliš rychle ztrácí voda.

Důsledkem nedostatečné hydratace vlasů je jejich křehkost a lámavost. Všechny tyto příznaky mohou být způsobeny nesprávnou péčí o vlasy nebo nevhodně zvolenými přípravky pro péči o vlasy, tepelným stylingem (kulmování, narovnávání, fénování), příliš častým mytím šamponem, častým odbarvováním a barvením a také nadměrným hubnutím, stresem, kožními chorobami, vystavením slunci, mrazu a silnému větru, klimatizací a dokonce i příliš častou návštěvou sauny nebo solária. Především však špatná strava s nedostatkem správných vitamínů a minerálních látek, jako je zinek, železo, měď nebo hořčík, a také vitamínů B, A, C a E, je příčinou stavu příliš suchých a dehydratovaných vlasů, což vede k jejich křehkosti a lámavosti. Přítomnost rizikových prvků v těle je také přímou příčinou ztráty vlhkosti, křehkosti a lámavosti vlasů. Jejich nadbytek blokuje vstřebávání výživových prvků a vitaminů a narušuje funkci hormonů, které zajišťují správnou úroveň hydratace vlasů. Mezi rizikové prvky zodpovědné za tento stav patří hliník, arsen, baryum, kadmium, nikl, olovo, rtuť a thallium.

Váš výsledek H4H ukázal některé poruchy:

- **Nedostatek zinku –** zinek je nezbytný pro tvorbu kolagenu a keratinu. Jeho nedostatek se proto projevuje suchými a lámavými vlasy. Nízká hladina zinku blokuje aktivaci enzymů v matrixových buňkách a brání tvorbě disulfidových vazeb, které zajišťují vlasům odolnost proti poškození.

Nedostatek železa – narušuje přenos živin, jejichž nedostatek brání vlasům dosáhnout dostatečné vlhkosti, což způsobuje jejich křehkost a lámavost

- **Nadbytek hořčíku –** omezuje vstřebávání zinku, který chrání vlasy před vysušením a lámáním.
- **Nadbytek vápníku –** snižuje vstřebávání zinku, který chrání vlasy před vysušením a lámáním.
- **Nadbytek mědi –** omezuje vstřebávání zinku, který chrání vlasy před vysušením a lámáním.
- **Nadbytek hliníku –** přispívá k lámavosti a křehkosti vlasů, blokuje vstřebávání výživových prvků a vitamínů a narušuje činnost hormonů, které zajišťují správnou úroveň vlhkosti vlasů..
- **Nadbytek barya–** blokuje vstřebávání výživových prvků a vitamínů a narušuje činnost hormonů, které zajišťují správnou hydrataci vlasů.
- **Nadbytek stroncia –** přispívá ke ztrátě vlhkosti, křehkosti a lámavosti vlasů, blokuje vstřebávání výživových prvků a vitamínů a narušuje činnost hormonů, které zajišťují správnou úroveň vlhkosti vlasů.

Prvek	Hodnota pacienta (ppm)	Norma	NEDOSTATEK NORMA NADBYTEK
Zinek(Zn)	**82**	120 – 220	
Hořčík(Mg)	**471,5**	20 – 50	
Měď(Cu)	**117,6**	9,5 – 17,5	
Vápník(Ca)	**5394**	220 – 380	
Železo(Fe)	**11**	14 – 24	

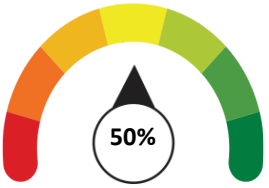
Prvek	Hodnota pacienta (ppm)	Maximální hodnota	NADBYTEK
Hliník(Al)	**11,87**	10	
Baryum(Ba)	**10,68**	1,5	
Stroncium(Sr)	**6,22**	4,1	

Hormony a stres jsou také příčinou suchých, křehkých a lámavých vlasů (viz části STAV VLASŮ NA ZÁKLADĚ HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHY).

UKÁZKOVÝ VÝSLEDEK

HEALTH FOR HAIR
www.lifelinediag.cz

Pevnost a odolnost



Stupeň pružnosti a elastičnosti vlasu určuje jeho pevnost a tažnost. Silné a pružné vlasy jsou odolné vůči poškození, mají krásný a zdravý vzhled a nejsou náročné na úpravu. Pevnost a pružnost vlasů závisí na jejich správné stavbě a růstu, které jsou zajištěny správným přísunem minerálních látek křemíku, mědi, zinku, železa, vápníku, hořčíku a síry, jakož i vitaminu C a vitaminů skupiny B (zejména B7 neboli biotinu, který vlasům dodává pružnost a odolnost). Příčinou slabých, nevýrazných vlasů s nízkou pružností může být zatížení organismu rizikovými prvky. Jejich nadbytek blokuje vstřebávání výživových prvků a vitaminů a narušuje činnost hormonů, které vlasům dodávají sílu, pružnost a odolnost. Mezi rizikové prvky patří hliník, arsen, baryum, kadmium, nikl, olovo, rtuť, stroncium a thallium.

Váš výsledek H4H ukázal některé poruchy:

Nedostatek zinku – zinek aktivuje enzymy v matrixových buňkách a tvorbu disulfidových vazeb, které dodávají struktuře vlasů pevnost. Podílí se také na tvorbě kolagenu a keratinu, které dodávají vlasům pružnost a odolnost. Jeho nedostatek způsobuje, že vlasy jsou slabé a nedostatečně odolné vůči poškození.

Nedostatek železa - narušuje normální strukturu vlasů, které jsou pak tenké, slabé a mají nízkou pevnost.

- **Nadbytek hořčíku –** může omezit vstřebávání zinku, který je zodpovědný za pevnost, odolnost a pružnost vlasů.
- **Nadbytek vápníku –** může omezit vstřebávání zinku, který je zodpovědný za pevnost a pružnost vlasů.
- **Nadbytek mědi –** může omezit vstřebávání zinku, který je zodpovědný za pevnost a pružnost vlasů.
- **Nadbytek hliníku –** je příčinou slabých, nevýrazných vlasů s nízkou pružností, blokuje vstřebávání výživových prvků a vitamínů a narušuje hormony, které dodávají vlasům sílu a pružnost.
- **Nadbytek barya** - je příčinou slabých, málo pevných vlasů s nízkou pružností, blokuje vstřebávání výživových prvků a vitaminů a narušuje činnost hormonů, které dodávají vlasům sílu a pružnost.
- **Nadbytek stroncia** - je příčinou slabých, málo pevných vlasů s nízkou pružností, blokuje vstřebávání výživových prvků a narušuje činnost hormonů, které dodávají vlasům pevnost a pružnost.

UKÁZKOVÝ VÝSLEDEK

HEALTH FOR HAIR
www.lifelinediag.cz

Prvek	Hodnota pacienta (ppm)	Norma	NEDOSTATEK NORMA NADBYTEK
Zinek(Zn)	**82**	120 – 220	
Křemík(Si)	**98,1**	35 – 65	
Hořčík(Mg)	**471,5**	20 – 50	
Měď(Cu)	**117,6**	9,5 – 17,5	
Síra(S)	**36265**	20.000 – 35.000	
Vápník(Ca)	**5394**	220 – 380	
Železo(Fe)	**11**	14 – 24	

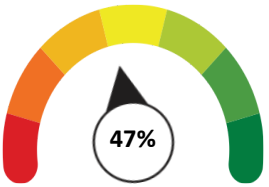
Prvek	Hodnota pacienta (ppm)	Maximální hodnota	NADBYTEK
Hliník(Al)	**11,87**	10	
Baryum(Ba)	**10,68**	1,5	
Stroncium(Sr)	**6,22**	4,1	

Hormony a stres jsou také zodpovědné za nedostatečnou pevnost a pružnost a nízkou pevnost v tahu (viz oddíly STAV VLASŮ NA ZÁKLADĚ HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHY).

UKÁZKOVÝ VÝSLEDEK

HEALTH FOR HAIR
www.lifelinediag.cz

Pigmentace a celkový vzhled



Vlasy jsou vizitkou a zdrojem sebevědomí mužů i žen. Proto je chceme udržovat zdravé a v dobrém stavu co nejdéle. K tomu je nutné zajistit přísun správných živin. Nedostatek živin může kromě vypadávání vlasů také urychlit šedivění a způsobit, že struktura vlasů bude vypadat nezdravě. Jsou porézní, matné, drsné a bez lesku. Nedostatečné množství vitaminů a minerálních látek také způsobuje problémy s mastnými vlasy a lupy, což má vliv i na vzhled vlasů. Pro vzhled vlasů je důležitý zejména křemík, zinek, měď, železo, vápník a hořčík a také vitaminy, zejména vitaminy skupiny B. Přímou příčinou ztráty atraktivního vzhledu vlasů je také přítomnost rizikových prvků v těle. Jejich nadbytek blokuje vstřebávání výživových prvků a vitaminů a narušuje činnost hormonů, které zajišťují zdravé a krásné vlasy. Mezi rizikové prvky, které jsou za to zodpovědné, patří hliník, arsen, baryum, kadmium, nikl, olovo, rtuť, stroncium a thalium.

Váš výsledek H4H ukázal některé poruchy:

Nedostatek zinku - zinek je nezbytný pro tvorbu kolagenu a keratinu. Jeho nedostatek výrazně zhoršuje vzhled vlasů, které řídnou a štěpí se. Nízká hladina zinku také přispívá ke vzniku seboroické dermatitidy a lupů.

- **Nedostatek železa** - způsobuje řídnutí vlasů a ztrátu jejich objemu.
- **Nadbytek hořčíku –** může omezit vstřebávání zinku, který je zodpovědný za krásný a zdravý vzhled vlasů.
- **Nadbytek vápníku –** omezuje vstřebávání zinku, který je zodpovědný za zdravý vzhled vlasů.
- **Nadbytek mědi –** může omezit vstřebávání zinku, který je zodpovědný za krásný a zdravý vzhled vlasů.
- **Nadbytek hliníku –** blokuje vstřebávání výživových prvků a vitamínů a narušuje činnost hormonů, které udržují vlasy zdravé a krásné.
- **Nadbytek barya –** blokuje vstřebávání výživových prvků a vitamínů a narušuje činnost hormonů, které udržují vlasy zdravé a krásné.
- **Nadbytek stroncia –** blokuje vstřebávání výživových prvků a vitamínů a narušuje činnost hormonů, které udržují vlasy zdravé a krásné.

UKÁZKOVÝ VÝSLEDEK

HEALTH FOR HAIR
www.lifelinediag.cz

Prvek	Hodnota pacienta (ppm)	Norma	NEDOSTATEK NORMA NADBYTEK
Zinek(Zn)	**82**	120 – 220	
Křemík(Si)	**98,1**	35 – 65	
Hořčík(Mg)	**471,5**	20 – 50	
Měď(cu)	**117,6**	9,5 – 17,5	
Vápník(Ca)	**5394**	220 – 380	
Železo(Fe)	**11**	14 – 24	

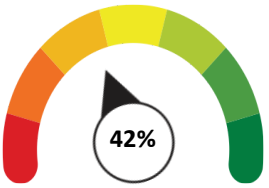
Prvek	Hodnota pacienta (ppm)	Maximální hodnota	NADBYTEK
Hliník(Al)	**11,87**	10	
Baryum(Ba)	**10,68**	1,5	
Stroncium(Sr)	**6,22**	4,1	

Hormony a stres jsou také zodpovědné za nedostatečnou pevnost a pružnost a nízkou pevnost v tahu (viz oddíly STAV VLASŮ NA ZÁKLADĚ HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHY).

UKÁZKOVÝ VÝSLEDEK

HEALTH FOR HAIR
www.lifelinediag.cz

Stav vlasů v souvislosti s hormonální rovnováhou



UKÁZKOVÝ VÝSLEDEK

Hormonální rovnováha má velký vliv na zdraví a stav vlasů. Mimo jiné je zodpovědná za jejich správný růst, tloušťku a barvu. Narušená hladina hormonů není zodpovědná pouze za suché vlasy nebo nadměrné vylučování kožního mazu. Může také způsobit řídnutí vlasů, a dokonce vést k plešatosti.

Protože hormony jsou ovlivňovány příslušnými minerálními látkami a hormony zase ovlivňují hladiny prvků, je vztah mezi nimi nerozlučný a umožňuje hodnotit jejich vzájemné fungování. Nadbytek nebo nedostatek minerálních látek brání správné činnosti hormonů odpovědných za normální vzhled a zdraví vlasů. Testosteron (a jeho derivát dihydrotestosteron), estrogen, progesteron nebo tyroxin jsou klíčové hormony, které podporují mnoho důležitých funkcí v těle, včetně těch, které mají největší význam pro celý cyklus růstu vlasů.

- **Hormony štítné žlázy** - špatně fungující štítná žláza může produkovat příliš mnoho hormonů (hypertyreóza) nebo příliš málo (hypotyreóza). Hypotyreóza snižuje rychlost metabolismu ve vlasových buňkách. To má za následek pomalejší růst nových vlasů, častější vypadávání vlasů a nepříznivý vzhled. Hypertyreóza naopak způsobuje řídnutí a nadměrný lesk vlasů a vypadávání vlasů obvykle začíná 2-4 měsíce po začátku onemocnění. Jediným způsobem, jak zastavit vypadávání vlasů způsobené špatnou funkcí štítné žlázy, je normalizovat hladinu hormonů. Mezi hormony štítné žlázy patří trijodtyronin a tyroxin, který je nejčastěji spojován s vypadáváním vlasů.
    - **tyroxin** - reguluje sekreci kožního mazu. Jeho nedostatek má vliv na nepříznivý vzhled vlasů, které se stávají matnými, drsnými a lámavými.
    - **trijodtyronin** - správné vylučování tohoto hormonu je předpokladem a zároveň svědčí o účinné funkci štítné žlázy. Poruchy v produkci tohoto hormonu nepříznivě ovlivňují její činnost, což má viditelný dopad na kvalitu a vzhled vlasů.

- **Příštítná tělíska** - narušená funkce vede k poruchám metabolismu vápníku a acidobazické rovnováhy tkání. Hormony produkované příštítnými tělísky jsou:
    - **parathormon a kalcitonin** - jejich nadbytek může přispívat k nadměrně vysoké hladině vápníku v kostech a v krvi, což vede k acidobazické nerovnováze. Vápník začíná konkurovat křemíku - vlasy se stávají tvrdšími a méně odolnými.

- **Pohlavní hormony** - jsou hlavním faktorem vzniku androgenní plešatosti, kterou trpí až 95 % plešatých mužů. Tento typ alopecie však postihuje také ženy s nedostatkem ženských hormonů nebo nadbytkem mužských hormonů. Do skupiny pohlavních hormonů patří testosteron a jeho aktivní forma DHT (androgeny), stejně jako ženské pohlavní hormony, estrogen a progesteron. Všechny tyto hormony jsou přítomny jak u mužů, tak u žen.
    - **testosteron a DHT (dihydrotestosteron)** - jejich nadměrně vysoké hladiny zkracují fázi růstu vlasů. U žen v menopauze jsou vlasové váčky náchylnější k jejich vlivu. Mimo jiné jsou zodpovědné za regulaci růstu vlasů, ale jejich nadbytek může způsobit androgenní plešatost u mužů i žen. Vypadávání vlasů je příznakem přecitlivělosti vlasových váčků na DHT. Vlasové váčky se miniaturizují, což způsobuje, že vlasy jsou stále řidší, kratší, je jich méně a méně, až postupně vypadávají. Pokud jsou receptory na DHT velmi citlivé, může i malé množství způsobit plešatost.

    - **DHEA** - přírodní steroidní hormon, který se vyrábí z cholesterolu v nadledvinách, konkrétně v retikulární vrstvě kůry nadledvin. Nízká hladina je spojena se syndromem vyčerpání nadledvin, který vede k poruše syntézy kolagenu, což má za následek zhoršení struktury vlasů.
    - **estrogen** - u žen je zodpovědný za udržení silných vlasů na hlavě a zároveň za snížení ochlupení na jiných částech těla. Prodlužuje růstovou fázi a stimuluje vznik nových vlasů a zabraňuje jejich vypadávání. Jeho vysoké hladiny (např. v těhotenství) způsobují, že vlasy jsou lesklé, husté a zdravé. Snížená hladina (např. po porodu) má za následek řídnutí, oslabení a maštění vlasů. K poklesu dochází také během menopauzy, kdy ženě začnou vlasy postupně vypadávat.

- **progesteron a estrogen** - správné fungování vlasových váčků závisí na rovnováze těchto ženských pohlavních hormonů. K nerovnováze může dojít v důsledku nedostatku živin ve stravě, užívání antikoncepčních pilulek a léků obsahujících estrogen. Nerovnováha má za následek řídnutí a lámavost vlasů. Vliv na vlasy lze u žen pozorovat od menstruačního cyklu. Pokles v jeho prvních dnech má za následek suché vlasy. Od desátého dne cyklu jejich hladina stoupá a dochází k výraznému zlepšení stavu vlasů. V průběhu dalších dnů se s dalším nárůstem progesteronu začnou vlasy rychleji mastit.

- **SHGB (sex hormone binding globulin)** - bílkovina produkovaná především v játrech, která váže pohlavní hormony, jejichž hladina ovlivňuje poměr testosteronu a estrogenu ovlivňující organismus. Chronicky zvýšená hladina SHBG může být spojena s vypadáváním vlasů a malým množstvím ochlupení na hlavě nebo po celém těle (u mužů). Vyšší hladiny SHBG jsou pozorovány u lidí s nedostatkem vitaminu D. Normální hladina SHBG je nepřímo závislá na normální hladině zinku, selenu a hořčíku, ale také na mnoha dalších faktorech, a proto ji nelze hodnotit pouze na základě koncentrace prvků v těle.

- **Nadledvinky** - příznaky spojené s vypadáváním vlasů mohou být důsledkem příliš nízké nebo příliš vysoké koncentrace hormonů produkovaných v kůře nadledvinek, včetně adrenalinu a kortizolu, tzv. stresových hormonů, což je jedna z nejčastějších příčin problémů s vlasy.
  - **adrenalin** - vypadávání vlasů může být vyvoláno dlouhodobým stresem. Opakované zpracovávání negativních myšlenek způsobuje neustálý pocit smutku, starostí a obav. Tělo na takovou situaci reaguje stimulací nadměrné produkce stresových hormonů, mezi které patří i adrenalin.
  - **kortizol** - další z tzv. stresových hormonů, se podílí na procesu androgenní alopecie. Jeho příliš vysoké hladiny mohou poškodit vlasovou strukturu a způsobit vypadávání vlasů. Příliš nízká hladina kortizolu je pro stav vlasů také špatná.

- **Slinivka břišní** - zhoršená funkce má za následek abnormální produkci inzulínu.
  - **inzulín** - nadměrně vysoké hladiny zvyšují citlivost vlasových váčků na DHT, což má přímý dopad na jejich zmenšování.

Váš výsledek H4H ukázal některé poruchy:

- **Nedostatek zinku** - narušuje vylučování pohlavních hormonů testosteronu, DHT a DEHA a progesteronu.
- **Nedostatek železa** - narušuje normální funkci štítné žlázy a nadledvinek, přispívá k poruše sekrece progesteronu.

progesteronu.

- **Nedostatek manganu –** narušuje správnou funkci nadledvin.
- **Nedostatek chromu** - zasahuje do sekrece inzulinu.
- **Nedostatek fosforu –** narušuje sekreci progesteronu a správnou funkci nadledvinek.
- **Nedostatek jódu** - narušuje normální funkci štítné žlázy.
- **Nedostatek vanadu** - narušuje sekreci inzulinu.

- **Nadbytek hořčíku** - narušuje normální funkci příštítných tělísek a nadledvinek, narušuje vylučování estrogenu a inzulínu.

- **Nadbytek vápníku –** narušuje normální funkci štítné žlázy, především produkci a působení jejího hormonu tyroxinu, a také parathormonu a kalcitoninu - hormonů příštítných tělísek. Nadměrná hladina vápníku také přispívá k narušení sekrece pohlavních hormonů testosteronu a DHT, stejně jako DEHA a progesteronu. Nadměrné množství vápníku také narušuje normální funkci nadledvinek.

- **Nadbytek mědi –** narušuje normální funkci štítné žlázy a nadledvinek a přispívá k narušení sekrece progesteronu.

- **Nadbytek kobaltu –** narušuje normální funkci štítné žlázy.

- **Nadbytek sodíku** - narušuje normální funkci příštítných tělísek a přispívá k poruše sekrece pohlavních hormonů -testosteronu a DHT a estrogenu. Kromě toho nadbytek sodíku narušuje normální funkci nadledvinek, především produkci a působení jejich hormonů - adrenalinu a kortizolu, a také narušuje sekreci inzulínu.

- **Nadbytek hliníku** - může narušit vylučování a činnost hormonů, na kterých závisí normální struktura, růst a vzhled vlasů.

- **Nadbytek barya** - může narušit vylučování a činnost hormonů, na nichž závisí správná struktura, růst a vzhled vlasů.

- **Nadbytek stroncia** - může narušit vylučování a činnost hormonů, na nichž závisí správná struktura, růst a vzhled vlasů.

UKÁZKOVÝ VÝSLEDEK

HEALTH FOR HAIR
www.lifelinediag.cz

Prvek	Hodnota pacienta (ppm)	Norma	NEDOSTATEK NORMA NADBYTEK
Chrom(Cr)	**0,11**	0,6 – 1,1	
Zinek(Zn)	**82**	120 – 220	
Fosfor(P)	**72**	110 – 210	
Jód(I)	**1,09**	3,5 – 6	
Kobalt(Co)	**0,4344**	0,035 – 0,06	
Lithium(Li)	**0,0213**	0,038 – 0,05	
Hořčík(Mg)	**471,5**	20 – 50	
Mangan(Mn)	**0,53**	1 – 1,9	
Měď(Cu)	**117,6**	9,5 – 17,5	
Selen(Se)	**2,43**	0,6 – 1,1	
Sodík(Na)	**674**	100 – 310	
Vanad(V)	**0,028**	0,04 – 0,08	
Vápník(Ca)	**5394**	220 – 380	
Železo(Fe)	**11**	14 – 24	

Prvek	Hodnota pacienta (ppm)	Maximální hodnota	NADBYTEK
Hliník(Al)	**11,87**	10	
Baryum(Ba)	**10,68**	1,5	
Stroncium(Sr)	**6,22**	4,1	

UKÁZKOVÝ VÝSLEDEK

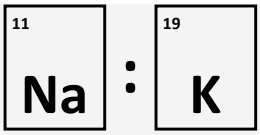
HEALTH FOR HAIR
www.lifelinediag.cz

Poměry prvků

Za účelem posouzení rovnováhy minerálních látek, a tím i stavu vlasů, jsou stejně důležité poměry prvků jako množství jednotlivých prvků.

Poměry mezi jednotlivými prvky dokonale odrážejí škody, které na těle napáchal stres. Stres je faktor, se kterým se všichni denně potýkáme - ve větší či menší míře. Stres a s ním spojená vysoká hladina kortizolu je významným problémem pro naši pokožku a ochlupení, mimo jiné i pro vlasy. Tento proces se často označuje jako psychogenní alopecie. V průběhu psychogenní alopecie může dojít k různým poruchám vlasů. Prožívání stresu může vést k předčasnému odchodu vlasů do důchodu, ale může také vést k folikulitidě nebo celkovému oslabení vlasové struktury. U pacientů, jejichž plešatost byla vyvolána psychickými aspekty, se mohou vyskytovat různé typy alopecie(plešatosti). U některých osob se mohou objevit ložiska úplné plešatosti na různých místech hlavy (podobně jako změny objevující se v průběhu alopecia areata) u jiných se naopak může vyvinout takzvaná telogenetická alopecie, při níž je patrné zejména výrazné snížení hustoty vlasů.

Hodnocení stresu v prvkové analýze vlasů je velmi důležité a přímo souvisí s hodnocením klíčových prvků podílejících se na regulaci stresu, tedy vápníku, fosforu, hořčíku, sodíku a draslíku, a jejich vzájemných poměrů, které jsou uvedeny níže.

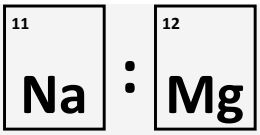


Koncentrace elektrolytů má významný vliv na regulaci homeostázy tělesných tekutin. Narušení této rovnováhy může vést k mnoha onemocněním. Proto je důležité doplňovat nedostatek elektrolytů tak, aby jejich koncentrace byla přiměřená. Nadbytek draslíku a sodíku se vylučuje močí, z tohoto důvodu je mnohem větším problémem jejich nedostatek. Příliš mnoho sodíku v přijímané stravě však může negativně ovlivnit obsah draslíku v moči. To znamená, že nadbytek sodíku omezuje vstřebávání draslíku.

Váš výsledek H4H ukázal:

Norma pro poměr sodíku a draslíku (Na:K)	**1,92 - 2,88**
Hodnota pacienta	**7,12** (ZVÝŠENÁ)
Omezte příjem	-
Zvyšte příjem	-

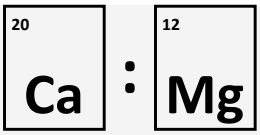
UKÁZKOVÝ VÝSLEDEK



Poměr sodíku a hořčíku umožňuje posoudit funkci adrenalinu související s mikrocirkulací v kůži, která významně ovlivňuje normální růst vlasů a poruchy tohoto procesu.

Váš výsledek H4H ukázal:

Norma pro poměr sodíku a hořčíku (Na:Mg)	**3,2 - 4,8**
Hodnota pacienta	**1,43 (SNÍŽENÁ)**
Omezte příjem	sodík a hořčík Oba prvky jsou v nadbytku. Jejich příjem by se měl snížit (hořčíku o něco více než sodíku).
Zvyšte příjem	-



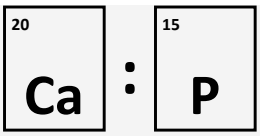
Poměr vápníku a hořčíku umožňuje vyhodnotit svalové napětí, které má výživový účinek na vlasy a aktivuje je k růstu.

Váš výsledek H4H ukázal:

Norma pro poměr vápníku a hořčíku (Ca:Mg)	**5,6 - 8,4**
Hodnota pacienta	**11,44 (ZVÝŠENÁ)**
Omezte příjem	vápníku a hořčíku Oba prvky jsou v přebytku. Jejich příjem by měl být snížen (o něco více vápníku než hořčíku).
Zvyšte příjem	-

UKÁZKOVÝ VÝSLEDEK

HEALTH FOR HAIR
www.lifelinediag.cz



Poměr vápníku a fosforu umožňuje posoudit rovnováhu mezi spotřebou energie a produkcí. Nadměrná produkce energie vede k vyčerpání výživových látek. Nedostatečná produkce znamená špatnou regeneraci. Tyto jevy významně ovlivňují všechny kožní výrůstky a zejména vlasy.

Váš výsledek H4H ukázal:

Norma pro poměr vápníku a fosforu (Ca:P)	**2,08 - 3,12**
Hodnota pacienta	**75,18** (ZVÝŠENÁ)
Omezte příjem	**vápníku**
Zvyšte příjem	**fosforu**

UKÁZKOVÝ VÝSLEDEK

Pokud výsledek ukazuje na nerovnováhu prvků, buďte opatrní:

- doplňková diagnostika - díky stanovení hladiny hormonů, které jsou zodpovědné za odolnost organismu vůči stresu, budete moci přijmout opatření ke zlepšení svého zdraví a zároveň stavu a vzhledu vašich vlasů.
- zklidnění a regenerace organismu - tím se postaráte o své fyzické a duševní zdraví, které má velký vliv na stav a vzhled vašich vlasů.
- správná péče - zaměřená na váš individuální problém s vlasy, který je důsledkem možného vystavení dlouhodobému stresu. Váš kadeřník nebo tricholog (v závislosti na závažnosti vašeho problému) vám pomůže vybrat tu nejlepší kosmetiku, ošetření nebo typ péče o vlasy.
- změna jídelníčku a zavedení doplňků stravy - sestavte si jídelníček podle potravin, které obsahují správné minerály.

Je dobré si zapamatovat

Kosmetika

O nákupu rozhoduje složení, nikoli obal. Čtěte etikety. Mnoho oblíbených kosmetických přípravků obsahuje rizikové prvky, které škodí zdraví, stavu a vzhledu vašich vlasů. Kosmetiku vybírejte podle pórovitosti svých vlasů.

Voda

Nezapomeňte se hydratovat. I vlasy potřebují vodu, aby mohly zdravě růst. Voda ovlivňuje stupeň hydratace pokožky a stav hydrolipidové vrstvy přítomné na povrchu pokožky. Fyziologicky by množství vody přítomné v těle, které je vázáno v pokožce, mělo být 20 %. Minerální a pramenité vody jsou dobrým zdrojem vody (a také živin). Tekutiny by se měly přijímat v množství 30-35 ml/kg tělesné hmotnosti/den, z toho 1,5 l ve formě vody nejlépe mezi jídly.

Ochrana před počasím

Chraňte své vlasy před mrazivým vzduchem, ostrým sluncem a silným větrem. Nepříznivé povětrnostní podmínky negativně ovlivňují jejich zdraví a vzhled.

Strava a doplňky stravy

Sestavte si jídelníček na základě výsledků H4H. Dodáním správných živin prostřednictvím stravy a doplňků stravy můžete obnovit biochemickou a hormonální rovnováhu těla. Jedině tak zajistíte správný růst vlasů, strukturu, ale i krásný a zdravý vzhled.

UKÁZKOVÝ VÝSLEDEK