

Anna Nowak

E-mail: anna.nowak@mail.pl

Kod badania: AAABBB111222CCC

Data wykonania: **28.5.2021**



Stan zdrowia i wygląd Twoich włosów

Prawidłowe odżywienie organizmu w mikro i makroelementy warunkuje utrzymanie włosów w zdrowiu i ich optymalnej kondycji. Ocena nasycenia włosów w składniki mineralne pozwala stwierdzić, czy Twój obecny sposób żywienia dostarcza im wszystkich niezbędnych składników mineralnych na takim poziomie, aby zapewnić im piękny wygląd i zdrowie.

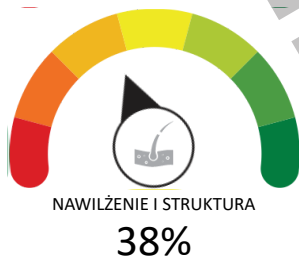
Zastrzeżenie: Do interpretacji wyników H4H i podjęcia decyzji o postępowaniu w celu wyrównania niedoborów i nadmiarów mineralnych oraz usunięcia pierwiastków toksycznych, jakie mogą wystąpić w organizmie, wymagana jest specjalistyczna wiedza dietetyczna. Czytelnik powinien mieć świadomość, że silny niedobór może być oznaką infekcji, wszelkich innych problemów metabolicznych lub dysfunkcji narządów. Poza tym należy poinformować czytelnika, że drastyczne, samodzielne usuwanie wykazanych nadmiarów mineralnych może prowadzić do problemów metabolicznych. Również przyjmowanie suplementów bez porady specjalisty może skutkować toksycznym nadmiarem. Równowaga mineralna powinna być traktowana z ostrożnością i doświadczeniem.

Należy pamiętać, że H4H to laboratoryjna analiza poziomu minerałów i metali toksycznych. Stanowi jedno z narzędzi globalnego podejścia żywieniowego do opieki zdrowotnej. Nie jest to badanie diagnostyczne, zatem nie służy do diagnozy stanu chorobowego. Wynik analizy H4H nie może i nie wskazuje żadnych zaleceń dotyczących występowania jakiegokolwiek schorzenia. Dlatego w przypadku jakichkolwiek pytań medycznych należy skontaktować się z lekarzem.





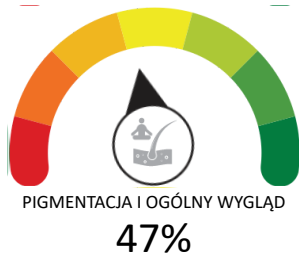
Ogólna zawartość minerałów wskazuje na pewne zachwianie poziomów pierwiastków odpowiedzialnych za wzrost włosów i ich ochronę przed wypadaniem. Stosuj właściwą pielęgnację – delikatne szampony, odżywki i maski wzmacniające, ampułki i lotiony przeciwko wypadaniu włosów. Rodzaj kuracji oraz sposób i długość jej stosowania skonsultuj (uwzględniając skalę problemu) z fryzjerem i/lub trychologiem. Ogranicz kosmetyki do stylizacji, konsultując z fryzjerem dobór najdelikatniejszych produktów. Ogranicz prostowanie, farbowanie i tapirowanie lub jeśli to konieczne (uwzględniając skalę problemu wypadania włosów) całkowicie zrezygnuj z zabiegów stylizacyjnych, zwłaszcza chemicznych*



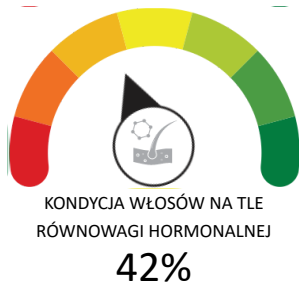
Wyraźnie zachwiany poziom pierwiastków odpowiedzialnych za prawidłowe nawilżenie, a tym samym za strukturę włosów wskazuje na ich tendencję do suchości i łamliwości. Zwiększ spożycie wody. Stosuj właściwą pielęgnację – myj włosy letnią wodą, używaj produktów nawilżających i uszczelniających tonygę włosa (olejki, serum nawilżające, odbudowujące, produkty z keratyną). Ich rodzaj pomoże Ci dobrać fryzjer. Zrezygnuj ze stosowania kosmetyków do stylizacji – żeli, gum i lakierów do włosów, a także z zabiegów stylizujących z wykorzystaniem wysokiej temperatury i chemicznych – suszenia, prostowania, kręcenia, ondulacji, farbowania, rozjaśniania. Unikaj czynników wysuszających włosy – wizyt w saunie i na basenie, klimatyzacji, silnego promieniowania UV oraz niskich temperatur, palenia papierosów i picia alkoholu*



Zawartość składników mineralnych odpowiedzialnych za siłę i sprężystość włosów nie jest optymalna, co może obniżać ich wytrzymałość na rozciąganie. Stosuj właściwą pielęgnację – wybieraj wzmacniające kosmetyki pielęgnacyjne, które nie stanowią dla mało sprężystych włosów dodatkowego obciążenia. Dobierz najlepszy rodzaj stylizacji – stosuj produkty dodające objętości, pogrubiające i unoszące włosy. Unikaj obciążających kosmetyków do stylizacji, np. w postaci serum. Cieniowane fryzury optycznie dodadzą objętości mało sprężystym włosom.



Zawartość pierwiastków odpowiedzialnych za pigmentację oraz ogólny wygląd włosów nie jest optymalna, co może powodować spadek ich atrakcyjności: przyspieszone siwienie, przetłuszczanie lub łupież. Rozpoznanie pierwotnych przyczyn siwienia pomaga opóźnić, a w niektórych przypadkach nawet odwrócić ten proces. Wyklucz czynniki przyspieszające utratę koloru – chroń włosy przed silnym promieniowaniem UV, zrezygnuj z palenia i alkoholu. W przypadku pogorszenia wyglądu włosów z powodu łojotoku czy łupieżu należy dobrać odpowiednie kosmetyki pielęgnacyjne*



Wynik wykazał częściowe zaburzenie ogólnego poziomu minerałów odpowiedzialnych za równowagę hormonalną (niezbędną dla prawidłowej kondycji włosów). Jeśli problem z włosami jest widoczny, wykonaj dodatkową diagnostykę – dzięki temu określisz źródło problemu, co umożliwi podjęcie działań mających na celu poprawę zdrowia, a jednocześnie kondycji i wyglądu Twoich włosów. Zastosuj właściwą pielęgnację – ukierunkowaną na indywidualny problem z włosami, wynikający z możliwych zaburzeń hormonalnych. Doboru najlepszych kosmetyków i rodzaju zabiegów pielęgnacyjnych pomoże dokonać Ci fryzjer*

Aby uzyskać dalsze wskazówki zapisz się na konsultację wyniku z trychologiem, który pomoże Ci określić właściwy protokół dietetyczny, mający na celu przywrócenie optymalnej dla Twoich włosów równowagi mineralnej. W razie potrzeby skontaktuj się z lekarzem lub trychologiem, aby określić właściwy protokół leczenia, mający na celu przywrócenie optymalnej równowagi mineralnej.

Więcej informacji uzyskasz pod numerem: 531 498 287

* Uwaga: wskaźnik przedstawia uśrednioną wartość (zielone pole może oznaczać większość pierwiastków w normie przy jednoczesnym całkowitym braku jednego z nich. Czerwone pole może odzwierciedlać deficyt wszystkich elementów, jednak w bezpiecznej, dolnej granicy normy). Dlatego ważne jest, aby sprawdzić pełen raport oraz skonsultować wynik ze specjalistą w celu uzyskania dalszych szczegółów nt. wykazanych nadmiarów i niedoborów mineralnych.

wynik H4H

Minerały obecne w Twoich włosach










STĘŻENIE PIERWIASTKÓW ODŻYWCZYCH – MAKROELEMENTY

Pierwiastek	Wartość pacjenta (ppm)	Norma	NIEDOBÓR	NORMA	NADMIAR
Fosfor(P)	72	110 – 210			
Magnez(Mg)	471,5	20 – 50			
Potas(K)	95	75 – 125			
Siarka(S)	36265	20000 – 35000			
Sód(Na)	674	100 – 310			
Wapń(Ca)	5394	220 – 380			

STĘŻENIE PIERWIASTKÓW ODŻYWCZYCH – MIKROELEMENTY

Pierwiastek	Wartość pacjenta (ppm)	Norma	NIEDOBÓR	NORMA	NADMIAR
Chrom(Cr)	0,11	0,6 – 1,1			
Cynk(Zn)	82	120 – 220			
Jod(I)	1,09	3,5 – 6			
Kobalt(Co)	0,4344	0,035 – 0,06			
Krzem(Si)	98,1	35 – 65			
Lit(Li)	0,0213	0,038 – 0,05			
Mangan(Mn)	0,53	1 – 1,9			
Miedź(Cu)	117,6	9,5 – 17,5			
Selen(Se)	2,43	0,6 – 1,1			
Wanad(V)	0,028	0,04 – 0,08			
Żelazo(Fe)	11	14 – 24			

STĘŻENIE PIERWIĄSTKÓW TOKSYCZNYCH

Pierwiastek	Wartość pacjenta (ppm)	Wartość maksymalna	NADMIAR
Aluminium(Al)	11,87	10	
Arsen(As)	0,006	0,6	
Bar(Ba)	10,68	1,5	
Kadm(Cd)	0,123	0,3	
Nikiel(Ni)	0,76	2,6	
Ołów(Pb)	1,99	4	
Rtęć(Hg)	0,005	0,5	
Stront(Sr)	6,22	4,1	
Tal(Tl)	0,00001	0,0015	

PROPORCJE PIERWIĄSTKÓW ODŻYWCZYCH

Proporcja	Wartość pacjenta (ppm)	Norma	W		
			ZANIŻONA	NORMIE	ZAWYŻONA
Sód(Na) Potas(K)	7,12	1,92 - 2,88			
Sód(Na) Magnez(Mg)	1,43	3,2 - 4,8			
Wapń(Ca) Magnez(Mg)	11,44	5,6 - 8,4			
Wapń(Ca) Fosfor(P)	75,18	2,08 - 3,12			

Każdy organizm narażony jest na kontakt z pierwiastkami toksycznymi, które przedostają się do niego ze środowiska zewnętrznego. Obecność pierwiastków toksycznych w organizmie jest więc nieunikniona, a w nadmiarze niebezpieczna dla zdrowia.

Badanie H4H wykonano techniką ICP-OES (optycznej spektrometrii emisyjnej ze wzbudzeniem w plazmie indukcyjnie sprzężonej) na spektrometrze Avio 200 PerkinElmer przez techników analityki, laboratorium Lifeline Diag:

Opis wyniku opracowano na podstawie współpracy i analiz zespołu trychologów i dietetyków współpracujących z laboratorium Lifeline Diag.


 Izabela Janicka
 starszy technik analityki


 Krystyna Kwaśna
 starszy technik analityki

Raport H4H

Czego dowiesz się z wyniku

- **Wynik H4H informuje o ewentualnym wystąpieniu problemów związanych ze spadkiem zdrowia i kondycji włosów.** Podane tendencje zostały określone na podstawie stężeń pierwiastków odżywczych i toksycznych w badanym organizmie. Poziomy poszczególnych mikro i makroelementów, stopień obciążenia pierwiastkami toksycznymi oraz wynikające z tego zachwianie równowagi hormonalnej oraz poziom odporności na stres, odzwierciedlają przyczyny problemu wypadania włosów, pogorszenia ich kondycji i wyglądu.
- **Stosowanie diety i suplementacji w oparciu o wynik H4H, umożliwi zahamowanie wypadania włosów i stymulację ich fizjologicznego wzrostu.** Pozwala bowiem przywrócić organizm do równowagi biochemicznej, odpowiedzialnej za ich zdrowy wygląd i prawidłową kondycję.
- **Wynik H4H zawiera również część opisową, przygotowaną na podstawie współpracy i analiz zespołu trychologów i dietetyków współpracujących z laboratorium Lifeline Diag.** Zawarte w niej informacje pozwalają lepiej zrozumieć wynik H4H oraz wprowadzić odpowiednie modyfikacje dietetyczne mające na celu przywrócenie optymalnej kondycji i wyglądu włosów.



Wzrost i naturalna ochrona włosów przed wypadaniem



Włosy wyrastają z zagłębień naskórka zwanych mieszkami włosowymi, a ich rozwój, to tzw. cykl życia włosa, który polega na naprzemiennym zachodzeniu faz wzrostu i obumierania włosów. Cykle te (mieszki włosowe przechodzą ich do 30 w ciągu całego życia człowieka) przebiegają w odpowiednim dla siebie tempie i pozostają pod ścisłym wpływem wielu czynników, m.in. równowagi mineralnej. Każdy włos w prawidłowych warunkach rośnie od kilku do kilkunastu lat (jest to uzależnione od indywidualnych predyspozycji organizmu). Następnie wypada, a w jego miejscu pojawia się kolejny. Włosy pokrywają niemal całą powierzchnię skóry. W przypadku skóry głowy mówimy o tzw. jednostkach włosowo-łojowych, czyli zespołach mieszków włosowych, z których wyrastają jednocześnie 3-4 włosy. Tempo ich wzrostu wynosi ok. 0,37–0,44 mm na dobę (u mężczyzn jest nieco wyższe niż u kobiet) i jest najintensywniejsze między 15 a 30 rokiem życia.

Fazy cyklu rozwoju włosa

- **Anagen** – aktywna faza wzrostu włosa w mieszku włosowym, której długość uwarunkowana jest genetycznie i trwa od 2 do 7 lat. W tej fazie powinno znajdować się ok. 90% włosów na głowie. Stąd przyjmuje się, że ich prawidłowa utrata ogranicza się do 50-100 włosów na dobę. Wyższy współczynnik utraty, utrzymujący się kilka tygodni, może oznaczać chorobę lub niehigieniczny tryb życia, np. złą dietę i niedobory substancji odżywczych. Gdy faza anagenu ulega skróceniu włosy zdecydowanie szybciej wypadają. Wzmoczone wypadanie włosów w fazie anagenu może doprowadzić do łysienia anagenowego.
- **Katagen** – po zakończeniu fazy wzrostu, włos przechodzi w fazę katagenu, czyli fazę spoczynku, która trwa od 14 do 21 dni. W korzeniu włosa zachodzą procesy przebudowy, zanika jego macierz i włos zostaje wypchnięty w kierunku powierzchni skóry. W fazie spoczynku znajduje się ok. 3% włosów na skórze głowy.
- **Telogen** – faza wypadania, w której włos jest całkowicie martwy, zrogowaciały i nie zachodzą w nim już żadne procesy przemiany materii. W ciągu 30-90 dni cebulka staje się coraz cieńsza, aż w końcu włos wypada lub zostaje wypchnięty przez nowo rosnący. W tej fazie znajduje się ok. 13% włosów na skórze głowy.
- **Exogen** – faza wypadnięcia obumarłego włosa, która nie powinna jednak zaistnieć, dopóki kolejny włos nie znajdzie się w fazie anagenu. Zazwyczaj na etapie tej fazy komórki macierzy włosa ulegają szybkim podziałom, co przyczynia się do szybkiego tworzenia się nowego włosa.
- **Kenogen** – niekiedy jednak włos wypada, a anagen nie zostaje zainicjowany (jeszcze lub w ogóle). Mówimy wtedy o spoczynku mieszka włosowego, czyli fazie kenogenu. Faza ta obejmuje zaledwie niewielki odsetek włosów na skórze głowy. Kiedy jednak procentowo w fazę kenogenu wchodzi więcej mieszków włosowych, na głowie zostaje widocznie mniej włosów, dochodzi bowiem do zainicjowania procesu łysienia, czyli nieodwracalnego obumierania i zaniku mieszków włosowych.

Fazy wzrostu włosów u człowieka nie są zsynchronizowane. Oznacza to, że sąsiadujące ze sobą mieszki włosowe znajdują się na różnych etapach rozwoju i każdy z nich ma charakterystyczny dla danej fazy obraz mikroskopowy. Wyjątek stanowi wzrost włosów w okresie ciąży, który w tym czasie jest synchroniczny i jest efektem wzrostu stężenia poziomu estrogenów. Stąd zwiększona utrata włosów dotyczy aż 90% kobiet po porodzie, kiedy poziom estrogenów i progesteronu gwałtownie spada. Wzrost włosa to skomplikowany proces. Szczególną rolę odgrywają w nim komórki mezenchymalne brodawki włosa zdolne do syntezy czynników wzrostowych i cytokin.

U człowieka rozróżnia się trzy typy owłosienia. Pierwszy z nich, to jasny i delikatny meszek płodowy (włos lanugo), który pojawia się już w trzecim miesiącu życia płodowego. Drugi typ, to cienki i pozbawiony barwnika meszek stały (włos vellus), zastępujący meszek płodowy (który wypada wkrótce po lub tuż przed porodem). W okresie dojrzewania włos vellus grubieje, ciemnieje i w takiej postaci utrzymuje się na skórze głowy przez całe życie, w ilości ok. 9%. Trzeci typ to włosy terminalne, zwane również ostatecznymi. Są grubsze od poprzednich i zawierają barwnik. Mogą mieć różną średnicę i długość. Występują w skórze głowy (również brwiach i rzęsach), pokrywają skórę pach, okolicy łonowej i brody. Włosy ostateczne są martwe. To zrogowaciałe twory, które w momencie całkowitego wykształcenia nie podlegają już zmianom fizjologicznym. Wszystkie procesy, które wpływają na ich właściwości, mają miejsce w okresie poprzedzającym ich tworzenie. Włosy terminalne mogą jednak niekiedy ulegać stopniowemu przekształceniu we włosy typu vellus. Dzieje się tak w przypadku łysienia, np. łysienia androgenowego.

Dieta i suplementacja uzupełnione odpowiednimi składnikami odżywczymi ma ogromny wpływ na wzrost włosów w fazie anagenu. Biorąc pod uwagę fakt, iż włosy na głowie człowieka nie rosną synchronicznie, oczywista staje się konieczność ciągłej i regularnej dbałości o prawidłowe odżywianie i suplementację, a także systematycznej kontroli diagnostycznej. Tylko takie kompleksowe postępowanie pozwoli ocenić stan równowagi biochemicznej organizmu i uzupełnić zaistniałe niedobory, wpływające na siłę, zdrowie i kondycję włosów. Działanie od wewnątrz jest nieporównywalnie skuteczniejsze, niż stosowanie najdroższych nawet kosmetyków do pielęgnacji włosów i skóry głowy, które oczywiście (jeśli prawidłowo dobrane) stanowić mogą skuteczne uzupełnienie terapii.

Nadmierne wypadanie włosów to problem, który dotyka zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Fizjologicznie każdego dnia tracimy do 100 włosów telogenowych. W przypadku ilości powyżej tej liczby mówimy już o łysieniu. Za prawidłowy wzrost włosów, a jednocześnie za zakłócenia cyklu ich wzrostu oraz wypadanie, może odpowiadać wiele czynników. Do najczęstszych z nich należą: zaburzenia gospodarki hormonalnej, niedoczynność tarczycy (w tym zanikowe zapalenie tarczycy Hashimoto), a także aktywne infekcje wirusowe i bakteryjne (m.in. *Helicobacter pylorii*), przerost drożdżaków z rodzaju *Candida albicans*, przerost bakteryjny jelita cienkiego (SIBO), utajone nadwrażliwości pokarmowe, brak witamin, nieceliakalna nadwrażliwość na gluten, dyzbioza jelitowa (zespół ciekącego jelita), anoreksja, stres, depresja, a także stopień ukrwienia głowy i przyjmowane leki. Niezwykle częstą przyczyną wypadania włosów są również niedobory mineralne, m.in. cynku, siarki, krzemu, miedzi i żelaza, a także magnezu, manganu, seleniu i wapnia. Bezpośrednią przyczynę pogorszenia wzrostu i wypadania włosów może stanowić również obecność w organizmie pierwiastków toksycznych, m.in. aluminium, arsenu, baru, kadmu, niklu, ołowiu, rtęci, strontu i talu. Ich nadmiar blokuje wchłanianie pierwiastków odżywczych i witamin oraz zaburza pracę hormonów, które zapewniają prawidłową budowę i wzrost włosów.

Twój wynik H4H wykazał pewne zaburzenia:

- ▼ Niedobór Cynku – zaburza metabolizm węglowodanów, tłuszczów i białek, co wpływa negatywnie na włosy i ich mieszki. Utrudnia produkcję keratyny i kolagenu, a także osłabia ochronę włosów przed promieniowaniem UV (stanowiącym jedną z przyczyn łysienia telogenowego). Niedobór cynku uniemożliwia więc prawidłową budowę i wzrost włosów, a także wzmacnia proces ich wypadania prowadzący do łysienia.
- ▼ Niedobór Żelaza – powoduje wypadanie włosów i blokuje ich wzrost (zakłóca dostawę energii do komórek macierzy, odpowiedzialnych za ich tworzenie). Wpływa negatywnie na działanie enzymów odpowiadających za budowę i tempo wzrostu włosów.
- ▼ Niedobór Manganu – spowalnia tempo wzrostu włosów.
- ▲ Nadmiar Magnezu – może ograniczać wchłanianie cynku niezbędnego dla prawidłowego wzrostu włosów i kontroli ich wypadania.
- ▲ Nadmiar Wapnia – może ograniczać wchłanianie cynku, niezbędnego dla prawidłowego wzrostu włosów i kontroli ich wypadania.
- ▲ Nadmiar Miedzi – może ograniczać wchłanianie cynku, niezbędnego dla prawidłowego wzrostu włosów i kontroli ich wypadania.
- ▲ Nadmiar Aluminium – może stanowić przyczynę pogorszenia wzrostu i wypadania włosów. Wysoki poziom blokuje wchłanianie pierwiastków odżywczych i witamin (oraz zaburza pracę hormonów, które zapewniają prawidłową budowę i wzrost włosów).
- ▲ Nadmiar Baru – blokuje wchłanianie pierwiastków odżywczych i witamin oraz zaburza pracę hormonów, które zapewniają prawidłową budowę i wzrost włosów.
- ▲ Nadmiar Strontu – może stanowić przyczynę pogorszenia wzrostu i wypadania włosów. Wysoki poziom blokuje wchłanianie pierwiastków odżywczych i witamin oraz zaburza pracę hormonów, które zapewniają prawidłową budowę i wzrost włosów.

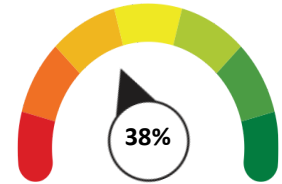
Pierwiastek	Wartość pacjenta (ppm)	Norma	NIEDOBÓR	NORMA	NADMIAR
Cynk(Zn)	82	120 – 220			
Krzem(Si)	98,1	35 – 65			
Magnez(Mg)	471,5	20 – 50			
Mangan(Mn)	0,53	1 – 1,9			
Miedź(Cu)	117,6	9,5 – 17,5			
Selen(Se)	2,43	0,6 – 1,1			
Siarka(S)	36265	20000 – 35000			
Wapń(Ca)	5394	220 – 380			
Żelazo(Fe)	11	14 – 24			

Pierwiastek	Wartość pacjenta (ppm)	Wartość maksymalna	NADMIAR
Aluminium(Al)	11,87	10	
Bar(Ba)	10,68	1,5	
Stront(Sr)	6,22	4,1	

Za prawidłowy wzrost i wypadanie włosów odpowiedzialne są również hormony i stres (zob. rozdz. KONDYCJA WŁOSÓW NA TLE RÓWNOWAGI HORMONALNEJ oraz PROPRORCJE PIERWIASTKÓW)



Nawilżenie i struktura











Suche włosy to takie, które charakteryzują się niższym poziomem wilgotności oraz zwiększoną porowatością. Ze względu na swoją strukturę, należą do nich często włosy kręcone. Nie oznacza to, że są zniszczone, jednak zaniedbane mogą stać się łamliwe i zacząć wypadać. Włosy przesuszone są natomiast częstym efektem ich niewłaściwej pielęgnacji. W obydwu przypadkach trudno je ułożyć, krótko po umyciu stają się „sianowate”, puszą się i elektryzują, są szorstkie, matowe, a ich końcówki mają tendencję do rozdławiania. Przesuszenie włosów, to efekt rozchylenia ich łusek, przez które w zbyt szybkim tempie następuje utrata wody.

Skutkiem braku prawidłowego nawilżenia włosów, jest ich kruchość i łamliwość. Przyczyną wszystkich tych objawów może być niewłaściwa pielęgnacja lub źle dobrane środki do pielęgnacji włosów, stylizacja wykorzystująca wysoką temperaturę (kręcenie, prostowanie, suszenie ciepłym powietrzem), zbyt częste mycie głowy, częste rozjaśnianie i koloryzacja, a także nadmierne odchudzanie, stres, choroby skóry, ekspozycja na słońce, mróz i silny wiatr, klimatyzacja, a nawet zbyt częste wizyty w saunie czy solarium. Przede wszystkim jednak, za stan zbyt suchych i przesuszonych włosów, prowadzący w konsekwencji do ich kruchości i łamliwości, odpowiada zła dieta uboga w odpowiednie witaminy i minerały, takie jak cynk, żelazo, miedź czy magnez oraz witaminy z grupy B, A, C i E. Bezpośrednią przyczyną utraty nawilżenia włosów, ich kruchości i łamliwości jest również obecność w organizmie pierwiastków toksycznych. Ich nadmiar blokuje wchłanianie pierwiastków odżywczych i witamin oraz zaburza pracę hormonów, które zapewniają prawidłowy poziom nawilżenia włosów. Do pierwiastków toksycznych, odpowiedzialnych za ten stan rzeczy, należą: aluminium, arsen, bar, kadm, nikiel, ołów, rtęć i tal.

Twój wynik H4H wykazał pewne zaburzenia:

- ▼ Niedobór Cynku – cynk jest niezbędny do produkcji kolagenu i keratyny. Stąd jego niedobór objawia się w postaci suchych i łamliwych włosów. Niski poziom cynku blokuje aktywację enzymów w komórkach macierzy oraz utrudnia tworzenie wiązań dwusiarczkowych, które zapewniają włosom odporność na złamanie.
- ▼ Niedobór Żelaza – zakłóca transport składników odżywczych, których brak nie pozwala osiągnąć włosom odpowiedniego poziomu nawilżenia, powodując ich kruchość i łamliwość.
- ▲ Nadmiar Magnezu – ogranicza wchłanianie cynku, chroniącego włosy przed wysuszeniem i łamliwością.
- ▲ Nadmiar Wapnia – ogranicza wchłanianie cynku, który chroni włosy przed wysuszeniem i łamliwością.
- ▲ Nadmiar Miedzi – ogranicza wchłanianie cynku, który chroni włosy przed wysuszeniem i łamliwością.
- ▲ Nadmiar Aluminium – przyczynia się do kruchości i łamliwości włosów, blokuje wchłanianie pierwiastków odżywczych i witamin oraz zaburza pracę hormonów, które zapewniają włosom prawidłowy poziom nawilżenia.
- ▲ Nadmiar Baru – blokuje wchłanianie pierwiastków odżywczych i witamin oraz zaburza pracę hormonów, które zapewniają prawidłowy poziom nawilżenia włosów.
- ▲ Nadmiar Strontu – przyczynia się do utraty nawilżenia włosów, ich kruchości i łamliwości, blokuje wchłanianie pierwiastków odżywczych i witamin oraz zaburza pracę hormonów, które zapewniają włosom prawidłowy poziom nawilżenia.

Pierwiastek	Wartość pacjenta (ppm)	Norma	NIEDOBÓR	NORMA	NADMIAR
Cynk(Zn)	82	120 – 220			
Magnez(Mg)	471,5	20 – 50			
Miedź(Cu)	117,6	9,5 – 17,5			
Wapń(Ca)	5394	220 – 380			
Żelazo(Fe)	11	14 – 24			

Pierwiastek	Wartość pacjenta (ppm)	Wartość maksymalna	NADMIAR
Aluminium(Al)	11,87	10	
Bar(Ba)	10,68	1,5	
Stront(Sr)	6,22	4,1	

Za suchość, kruchość i łamliwość włosów odpowiedzialne są również hormony i stres (zob. rozdz. KONDYCJA WŁOSÓW NA TLE RÓWNOWAGI HORMONALNEJ oraz PROPORCJE PIERWIASTKÓW)










Siła i sprężystość






Od stopnia sprężystości i elastyczności włosów, zależy ich siła i wytrzymałość na rozciąganie. Silne i mocne włosy są odporne na uszkodzenia, a ponadto prezentują piękny, zdrowy wygląd i nie sprawiają problemów z układaniem. Siła włosów oraz ich sprężystość, zależy od ich prawidłowej budowy i wzrostu, które zapewnia prawidłowa podaż minerałów: krzemu, miedzi, cynku, żelaza, wapnia, magnezu i siarki oraz witaminy C i witamin z grupy B (zwłaszcza B7, czyli biotyny, zapewniającej włosom elastyczność i sprężystość). Przyczyną słabych, mało wytrzymałych o niskiej sprężystości włosów może być obciążenie organizmu pierwiastkami toksycznymi. Ich nadmiar blokuje wchłanianie pierwiastków odżywczych i witamin oraz zaburza pracę hormonów, które zapewniają włosom siłę, elastyczność i wytrzymałość. Do pierwiastków toksycznych, odpowiedzialnych za ten stan rzeczy, należą m.in.: aluminium, arsen, bar, kadm, nikiel, ołów, rtęć, stront i tal.

Twój wynik H4H wykazał pewne zaburzenia:

- ▼ Niedobór Cynku – cynk aktywuje enzymy w komórkach macierzy i tworzenie wiązań dwusiarczkowych, które zapewniają włosom wytrzymałość struktury. Uczestniczy także w tworzeniu kolagenu i keratyny, które nadają włosom sprężystość i elastyczność. Jego niedobór sprawia, że włosy są słabe i nieodporne na uszkodzenia.
- ▼ Niedobór Żelaza – zakłóca prawidłową budowę włosa, co sprawia, że są cienkie, słabe i o niskiej wytrzymałości.
- ▲ Nadmiar Magnezu – może ograniczać wchłanianie cynku odpowiedzialnego za siłę, wytrzymałość i sprężystość włosów.
- ▲ Nadmiar Wapnia – może ograniczać wchłanianie cynku odpowiedzialnego za siłę i sprężystość włosów.
- ▲ Nadmiar Miedzi – może ograniczać wchłanianie cynku odpowiedzialnego za siłę i sprężystość włosów.
- ▲ Nadmiar Aluminium – jest przyczyną słabych, mało wytrzymałych włosów o niskiej sprężystości, blokuje wchłanianie pierwiastków odżywczych i witamin oraz zaburza pracę hormonów, które zapewniają włosom siłę i elastyczność.
- ▲ Nadmiar Baru – jest przyczyną słabych, mało wytrzymałych włosów o niskiej sprężystości, blokuje wchłanianie pierwiastków odżywczych i witamin oraz zaburza pracę hormonów, które zapewniają włosom siłę i elastyczność.
- ▲ Nadmiar Strontu – jest przyczyną słabych, mało wytrzymałych włosów o niskiej sprężystości, blokuje wchłanianie pierwiastków odżywczych i oraz zaburza pracę hormonów, które zapewniają włosom siłę i elastyczność.

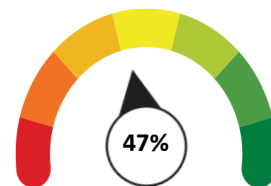
Pierwiastek	Wartość pacjenta (ppm)	Norma	NIEDOBÓR	NORMA	NADMIAR
Cynk(Zn)	82	120 – 220			
Krzem(Si)	98,1	35 – 65			
Magnez(Mg)	471,5	20 – 50			
Miedź(Cu)	117,6	9,5 – 17,5			
Siarka(S)	36265	20000 – 35000			
Wapń(Ca)	5394	220 – 380			
Żelazo(Fe)	11	14 – 24			

Pierwiastek	Wartość pacjenta (ppm)	Wartość maksymalna	NADMIAR
Aluminium(Al)	11,87	10	
Bar(Ba)	10,68	1,5	
Stront(Sr)	6,22	4,1	

Za brak siły i sprężystości oraz niską wytrzymałość na rozciąganie odpowiedzialne są również hormony i stres (zob. rozdz. KONDYCJA WŁOSÓW NA TLE RÓWNOWAGI HORMONALNEJ oraz PROPORCJE PIERWIASTKÓW)









Pigmentacja i ogólny wygląd






Włosy są wizytówką i źródłem pewności siebie zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn. Dlatego chcemy zachować je w zdrowiu i dobrej kondycji jak najdłużej. Aby to zrobić, należy zadbać o podaż odpowiednich składników odżywczych. Ich brak, prócz wypadania, może przyspieszyć siwienie, a także sprawia, że tekstura włosa nie wygląda zdrowo. Jest porowata, matowa, szorstka i bez połysku. Brak odpowiednich witamin i minerałów powoduje również problem z przetłuszczaniem włosów i łupieżem, co także stanowi o ich estetyce. Dla wyglądu włosów szczególnie ważne są krzem, cynk, miedź, żelazo, wapń i magnez oraz witaminy, zwłaszcza z grupy B. Bezpośrednią przyczyną utraty atrakcyjnego wyglądu włosów jest również obecność w organizmie pierwiastków toksycznych. Ich nadmiar blokuje wchłanianie pierwiastków odżywczych i witamin oraz zaburza pracę hormonów, które zapewniają włosom zdrowy i piękny wygląd. Do pierwiastków toksycznych, odpowiedzialnych za ten stan rzeczy, należą m.in aluminium, arsen, bar, kadm, nikiel, ołów, rtęć, stront i tal.

Twój wynik H4H wykazał pewne zaburzenia:

- ▼ Niedobór Cynku – cynk jest niezbędny do produkcji kolagenu i keratyny. Jego niedobór wyraźnie pogarsza wygląd włosów, które stają się cienkie i ulegają rozdwójnieniu. Niski poziom cynku przyczynia się również do łojotokowego zapalenia skóry głowy i łupieżu.
- ▼ Niedobór Żelaza – powoduje, że włosy stają się cienkie i tracą objętość.
- ▲ Nadmiar Magnezu – może ograniczać wchłanianie cynku odpowiedzialnego za piękny, zdrowy wygląd włosów.
- ▲ Nadmiar Wapnia – ogranicza wchłanianie cynku odpowiedzialnego za zdrowy wygląd włosów.
- ▲ Nadmiar Miedzi – może ograniczać wchłanianie cynku odpowiedzialnego za piękny, zdrowy wygląd włosów.
- ▲ Nadmiar Aluminium – blokuje wchłanianie pierwiastków odżywczych i witamin, a także zaburza pracę hormonów, które zapewniają włosom zdrowy i piękny wygląd.
- ▲ Nadmiar Baru – blokuje wchłanianie pierwiastków odżywczych i witamin, a także zaburza pracę hormonów, które zapewniają włosom zdrowy i piękny wygląd.
- ▲ Nadmiar Strontu – blokuje wchłanianie pierwiastków odżywczych i witamin, a także zaburza pracę hormonów, które zapewniają włosom zdrowy i piękny wygląd.

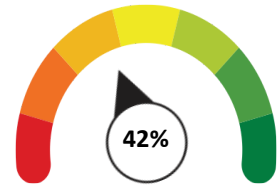
Pierwiastek	Wartość pacjenta (ppm)	Norma	NIEDOBÓR	NORMA	NADMIAR
Cynk(Zn)	82	120 – 220			
Krzem(Si)	98,1	35 – 65			
Magnez(Mg)	471,5	20 – 50			
Miedź(Cu)	117,6	9,5 – 17,5			
Wapń(Ca)	5394	220 – 380			
Żelazo(Fe)	11	14 – 24			

Pierwiastek	Wartość pacjenta (ppm)	Wartość maksymalna	NADMIAR
Aluminium(Al)	11,87	10	
Bar(Ba)	10,68	1,5	
Stront(Sr)	6,22	4,1	

Za prawidłowy wygląd włosów odpowiedzialne są również hormony i stres (zob. rozdz. KONDYCJA WŁOSÓW NA TLE RÓWNOWAGI HORMONALNEJ oraz PROPORCJE PIERWIASTKÓW)



Kondycja włosów na tle równowagi hormonalnej



Równowaga hormonalna ma ogromny wpływ na zdrowie i kondycję włosów. Odpowiada m.in. za ich prawidłowy wzrost, grubość i barwę. Zaburzony poziom hormonów decyduje nie tylko o przesuszeniu włosów czy nadmiernym wydzielaniu sebum. Może również powodować przerzedzenie włosów, a nawet doprowadzić do łysienia.

Jako, że na pracę hormonów wpływ wywierają odpowiednie minerały, a hormony z kolei wywierają wpływ na poziom pierwiastków, związek między nimi jest nierozzerwalny i pozwala na wzajemną ocenę ich funkcjonowania. Nadmiary lub niedobory mineralne stanowią przeszkodę dla prawidłowej pracy hormonów, odpowiedzialnych za prawidłowy wygląd i zdrowie włosów. Testosteron (a także jego pochodna dihydrotestosteron), estrogen, progesteron czy tyroksyna, to kluczowe hormony, wspierające wiele ważnych funkcji w organizmie, w tym także te najistotniejsze dla cyklu wzrostu włosów.

- **Hormony tarczycy** – źle funkcjonująca tarczyca może produkować zbyt wiele hormonów (nadczynność tarczycy) lub wytwarzać ich za mało (niedoczynność tarczycy). Niedoczynność tarczycy obniża tempo przemian metabolicznych w komórkach włosa. Powoduje to spowolnienie wyrastania nowych włosów, ich częstsze wypadanie oraz niekorzystny wygląd. Z kolei nadczynność tarczycy powoduje, że włosy stają się cienkie i nadmiernie połyskujące, a ich wypadanie zwykle rozpoczyna się po 2-4 miesiącach od początku choroby. Jedynym sposobem, aby powstrzymać wypadanie włosów wywołane nieprawidłową pracą tarczycy jest unormowanie poziomu hormonów. Do hormonów tarczycy zaliczają się m.in. trójiodotyronina oraz tyroksyna, która najczęściej kojarzona jest z wypadaniem włosów.
 - **tyroksyna** – reguluje wydzielanie łożu. Jej niedobór wpływa na niekorzystny wygląd włosów, które stają się matowe, szorstkie i łamliwe.
 - **trójiodotyronina** – prawidłowe wydzielanie tego hormonu warunkuje, a jednocześnie świadczy o sprawnym funkcjonowaniu tarczycy. Zaburzenia w produkcji tego hormonu negatywnie wpływa na jej pracę, co w widoczny sposób wpływa na jakość i wygląd włosów.
- **Przytarczycza** – zakłócone funkcjonowanie prowadzi do zaburzeń przemiany wapnia oraz równowagi kwasowo-zasadowej tkanek. Hormonami produkowanymi przez przytarczycę są:
 - **parathormon i kalcitonina** – ich nadmiar może przyczynić się do zbyt wysokiego poziomu wapnia w kościach oraz we krwi, co prowadzi do zaburzenia równowagi kwasowo-zasadowej. Wapń zaczyna konkurować z krzemem – włosy stają się twardsze i mniej sprężyste.
- **Hormony płciowe** – są głównym czynnikiem występowania łysienia androgenowego, a które cierpi aż 95% łysiejących mężczyzn. Ten typ łysienia dotyczy jednak również kobiet, u których występuje niedobór hormonów żeńskich lub nadmiar hormonów męskich. Do grupy hormonów płciowych należy testosteron oraz jego aktywna forma DHT (androgeny), a także żeńskie hormony płciowe, estrogen i progesteron. Wszystkie te hormony występują zarówno u kobiet, jak i mężczyzn.
 - **testosteron i DHT (dihydrotestosteron)** – ich zbyt wysoki poziom skraca fazę wzrostu włosa. U kobiet w okresie menopauzy mieszki włosowe stają się bardziej podatne na ich wpływ. Odpowiadają m.in. za regulację wzrostu włosów, jednak ich nadmiar może wywołać łysienie androgenowe, zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet. Wypadanie włosów jest objawem nadwrażliwości mieszków włosowych na DHT. Dochodzi wtedy do ich miniaturyzacji, przez co włosy stają się coraz cieńsze, krótsze, jest ich coraz mniej aż ostatecznie dochodzi do ich stopniowej utraty. Jeśli receptory są bardzo wrażliwe na działanie DHT, nawet jego niewielka ilość może spowodować łysienie.
 - **DHEA** - naturalny hormon steroidowy produkowany z cholesterolu w nadnerczach, a konkretnie w warstwie siateczkowej kory nadnerczy. Niski poziom jest związany z zespołem wyczerpania nadnerczy co prowadzi do osłabiania syntezy kolagenu, co w rezultacie powoduje pogorszenie struktury włosa.
 - **estrogen** – u kobiet odpowiada za utrzymanie silnych włosów na głowie przy jednoczesnym zmniejszeniu owłosienia na pozostałych częściach ciała. Wydłuża fazę wzrostu i stymuluje pojawianie się nowych włosów oraz zapobiega ich wypadaniu. Wysoki poziom (m.in. w trakcie ciąży) sprawia, że włosy są lśniące, gęste i zdrowe. Obniżony poziom (m.in. po porodzie) powoduje przerzedzenie, osłabienie i zmatowienie włosów. Spadek ma miejsce również podczas menopauzy, kiedy kobieta zaczyna stopniowo tracić włosy.

- **progesteron i estrogen** – od równowagi tych żeńskich hormonów płciowych uzależnione jest prawidłowe funkcjonowanie mieszków włosowych. Do zaburzenia może dojść na skutek niedoborów składników odżywczych w diecie, zażywania tabletek antykoncepcyjnych oraz leków zawierających estrogen. Brak równowagi skutkuje przereźdzeniem oraz łamliwością włosów. Ich wpływ na włosy można zaobserwować na podstawie cyklu miesięczkowego u kobiet. Spadek w jego pierwszych dniach powoduje suchość włosów. Od dziesiątego dnia cyklu ich poziom wzrasta i zachodzi wyraźna poprawa kondycji włosów. W ciągu kilku kolejnych dni, wraz z dalszym wzrostem progesteronu, włosy zaczynają się szybciej przettuszczać.
- **SHBG (sex hormone binding globulin)** – białko produkowane głównie w wątrobie, wiążące hormony płciowe, którego poziom wpływa na stosunek testosteronu do estrogenów oddziałujących na organizm. Chronicznie podwyższony poziom SHBG może wiązać się z wypadaniem włosów oraz ich niewielką ilością na głowie lub całym ciele (w przypadku mężczyzn). Wyższy poziom SHBG obserwuje się u osób z niedoborem witaminy D. Prawidłowy poziom SHBG jest pośrednio uzależniony od prawidłowego poziomu cynku, selenu i magnezu, ale również od wielu innych czynników, dlatego nie można ocenić go wyłącznie na podstawie stężenia pierwiastków w organizmie.
- **Nadnercza** – objawy związane z wypadaniem włosów mogą wynikać ze zbyt niskiego lub zbyt wysokiego stężenia hormonów produkowanych w korze nadnerczy, m.in. adrenaliny i kortyzolu, tzw. hormonów stresu, który stanowi jedną z najczęstszych przyczyn problemów z włosami.
 - **adrenalina** - wypadanie włosów może być wywołane przez przewlekły stres. Wielokrotne przetwarzanie negatywnych myśli powoduje stałe uczucie smutku, obawy i zmartwienia. Organizm reaguje na taką sytuację pobudzając nadmierną produkcję hormonów stresowych, do których zaliczają się m.in. adrenalina.
 - **kortyzol** – kolejny z tzw. „hormonów stresu”, bierze udział w procesie łysienia androgenowego. Jego zbyt wysoki poziom może uszkadzać macierz włosa i powodować ich wypadanie. Zbyt niski poziom kortyzolu również źle wpływa na kondycję włosów.
- **Trzustka** – zaburzone funkcjonowanie powoduje nieprawidłową produkcję insuliny.
 - **insulina** – zbyt wysoki poziom zwiększa wrażliwość mieszków włosowych na DHT, co bezpośrednio wpływa na ich miniaturyzację.

Twój wynik H4H wykazał pewne zaburzenia:

- ▼ Niedobór Cynku – zakłóca wydzielanie hormonów płciowych – testosteronu, DHT i DEHA oraz progesteronu.
- ▼ Niedobór Żelaza – zakłóca prawidłową pracę tarczycy i nadnerczy, przyczynia się do zaburzenia wydzielania progesteronu.
- ▼ Niedobór Manganu – zakłóca prawidłową pracę nadnerczy.
- ▼ Niedobór Chromu – zaburza wydzielanie insuliny.
- ▼ Niedobór Fosforu – zakłóca wydzielanie progesteronu oraz prawidłową pracę nadnerczy.
- ▼ Niedobór Jodu – zakłóca prawidłową pracę tarczycy.
- ▼ Niedobór Wanadu – zaburza wydzielanie insuliny.
- ▲ Nadmiar Magnezu – zakłóca prawidłową pracę przytarczyc i nadnerczy, zaburza wydzielanie estrogenu i insuliny.
- ▲ Nadmiar Wapnia – zakłóca prawidłową pracę tarczycy, przede wszystkim produkcję i działanie jej hormonu - tyroksyny, a także parathormonu i kalcytoniny - hormonów przytarczyc. Zbyt wysoki poziom wapnia przyczynia się również do zaburzenia wydzielania hormonów płciowych - testosteronu i DHT oraz DEHA i progesteronu. Nadmiar wapnia zakłóca ponadto prawidłową pracę nadnerczy.
- ▲ Nadmiar Miedzi – zakłóca prawidłową pracę tarczycy i nadnerczy, przyczynia się do zaburzenia wydzielania progesteronu.
- ▲ Nadmiar Kobaltu – zakłóca prawidłową pracę tarczycy.
- ▲ Nadmiar Sodiu – zakłóca prawidłową pracę przytarczyc, a także przyczynia się do zaburzenia wydzielania hormonów płciowych – testosteronu i DHT oraz estrogenu. Nadmiar sodu zakłóca ponadto prawidłową pracę nadnerczy, przede wszystkim produkcję i działanie jej hormonów – adrenaliny i kortyzolu, a także zaburza wydzielanie insuliny.
- ▲ Nadmiar Aluminium – może zaburzać wydzielanie i pracę hormonów, od których zależy prawidłowa budowa, wzrost i wygląd włosów.
- ▲ Nadmiar Baru – może zaburzać wydzielanie i pracę hormonów, od których zależy prawidłowa budowa, wzrost i wygląd włosów.
- ▲ Nadmiar Strontu – może zaburzać wydzielanie i pracę hormonów, od których zależy prawidłowa budowa, wzrost i wygląd włosów.

Pierwiastek	Wartość pacjenta (ppm)	Norma	NIEDOBÓR	NORMA	NADMIAR
Chrom(Cr)	0,11	0,6 – 1,1			
Cynk(Zn)	82	120 – 220			
Fosfor(P)	72	110 – 210			
Jod(I)	1,09	3,5 – 6			
Kobalt(Co)	0,4344	0,035 – 0,06			
Lit(Li)	0,0213	0,038 – 0,05			
Magnez(Mg)	471,5	20 – 50			
Mangan(Mn)	0,53	1 – 1,9			
Miedź(Cu)	117,6	9,5 – 17,5			
Selen(Se)	2,43	0,6 – 1,1			
Sód(Na)	674	100 – 310			
Wanad(V)	0,028	0,04 – 0,08			
Wapń(Ca)	5394	220 – 380			
Żelazo(Fe)	11	14 – 24			

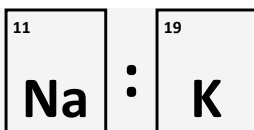
Pierwiastek	Wartość pacjenta (ppm)	Wartość maksymalna	NADMIAR
Aluminium(Al)	11,87	10	
Bar(Ba)	10,68	1,5	
Stront(Sr)	6,22	4,1	

Proporcje pierwiastków

Dla oceny równowagi mineralnej, a tym samym dla oceny kondycji włosów, równie istotne co poziomy pierwiastków są proporcje, jakie występują między nimi.

Proporcje pomiędzy pierwiastkami doskonale odzwierciedlają szkody, jakie w organizmie wyrządził stres. Stres to czynnik, z którym mamy do czynienia wszyscy i na co dzień – w mniejszym, albo większym stopniu. Stres i wysoki poziom kortyzolu, który wraz z nim występuje, to istotny problem dla naszej skóry i przydatków m.in. włosów. Proces ten jest często nazywany łysieniem psychogennym. W przebiegu łysienia psychogenego dochodzić może do różnych zaburzeń dotyczących włosów. Przeżywanie stresu może skutkować przedwczesnym przejściem włosów w fazę spoczynku, ale i prowadzić do zapalenia mieszków włosowych, czy do ogólnego osłabienia struktur włosa. Pacjenci, u których do łysienia doprowadziły aspekty psychologiczne, prezentować mogą różne rodzaje łysienia. U jednych ludzi dochodzić może do pojawiania się ognisk całkowitego wyłysienia w różnych miejscach na głowie (przypominających zmiany pojawiające się w przebiegu łysienia plackowatego), u innych osób może się z kolei rozwijać tzw. łysienie telogenowe, w którym zauważalne jest przede wszystkim znaczne zmniejszenie gęstości fryzury.

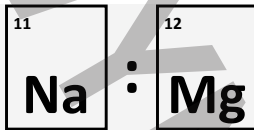
Ocena stresu w analizie pierwiastkowej włosa jest bardzo ważna i związana bezpośrednio z oceną kluczowych pierwiastków uczestniczących w regulacji stresu, czyli wapnia, fosforu, magnezu, sodu i potasu oraz ich wzajemnych proporcji, które podano poniżej.



Stężenie elektrolitów ma znaczący wpływ na regulację homeostazy płynów ustrojowych ciała. Zaburzenie tej równowagi może prowadzić do wielu chorób. Dlatego tak ważne jest uzupełnianie niedoborów elektrolitów, aby ich stężenie było odpowiednie. Nadmiar potasu i sodu jest wydalany z moczem, z tego powodu to niedobór jest dużo większym problemem. Jednak zbyt duże ilości sodu w dawce pokarmowej mogą ujemnie wpływać na zawartość potasu w moczu. Oznacza to, że nadmiar sodu ogranicza wchłanianie potasu.

Twój wynik H4H wykazał:

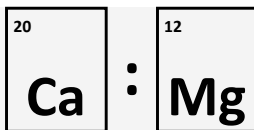
Norma dla proporcji sodu do potasu (Na:K)	1,92 - 2,88
Wartość pacjenta	7,12 (ZAWYŻONA)
Ogranicz spożycie	-
Zwiększ spożycie	-



Proporcja sodu do magnezu pozwala na ocenę funkcji adrenaliny związanej z mikrokrążeniem w skórze, które znacząco wpływa na prawidłowy wzrost włosów oraz zaburzenia tego procesu.

Twój wynik H4H wykazał:

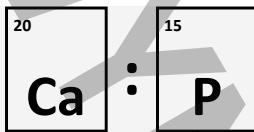
Norma dla proporcji sodu do magnezu (Na:Mg)	3,2 - 4,8
Wartość pacjenta	1,43 (ZANIŻONA)
Ogranicz spożycie	sodu i magnezu obydwa pierwiastki są w nadmiarze. Należy zmniejszyć ich spożycie (w nieco większym stopniu magnezu niż sodu).
Zwiększ spożycie	-



Proporcja wapnia do magnezu pozwala na ocenę napięcia mięśniowego, które wpływa odżywczo na włosy i aktywuje je do wzrostu.

Twój wynik H4H wykazał:

Norma dla proporcji wapnia do magnezu (Ca:Mg)	5,6 - 8,4
Wartość pacjenta	11,44 (ZAWYŻONA)
Ogranicz spożycie	wapnia i magnezu obydwa pierwiastki są w nadmiarze. Należy zmniejszyć ich spożycie (w nieco większym stopniu wapnia niż magnezu).
Zwiększ spożycie	-



Proporcja wapnia do fosforu pozwala na ocenę równowagi pomiędzy zużyciem a produkcją energii. Nadmierna produkcja energii prowadzi do wyczerpania zasobów odżywczych. Niedostateczna produkcja, to słaba regeneracja. Zjawiska te znacząco wpływają na wszystkie przydatki skóry, a w szczególności na włosy.

Twój wynik H4H wykazał:

Norma dla proporcji wapnia do fosforu (Ca:P)	2,08 - 3,12
Wartość pacjenta	75,18 (ZAWYŻONA)
Ogranicz spożycie	wapnia
Zwiększ spożycie	fosforu

Jeśli wynik wskazuje na zaburzenia proporcji pierwiastków, zadbaj o:

- dodatkową diagnostykę – określenie poziomu hormonów odpowiedzialnych za odporność organizmu na stres, pozwoli na podjęcie działań mających na celu poprawę zdrowia, a jednocześnie kondycji i wyglądu włosów.
- spokój, wyciszenie i regenerację organizmu – dzięki temu zadbasz o zdrowie fizyczne i psychiczne, co ma ogromny wpływ na kondycję i wygląd Twoich włosów.
- właściwą pielęgnację – ukierunkowaną na indywidualny problem z włosami, wynikający z możliwego narażenia na przewlekły stres. Doboru najlepszych kosmetyków, kuracji lub rodzaju zabiegów pielęgnacyjnych pomoże dokonać Ci fryzjer lub trycholog (w zależności od stopnia nasilenia problemu).
- zmianę diety i wprowadzenie suplementacji – ułóż jadłospis w oparciu o produkty zawierające odpowiednie minerały.

Warto pamiętać

Kosmetyki

Niech o ich zakupie decyduje skład a nie opakowanie. Czytaj etykiety. Wiele popularnych kosmetyków zawiera metale ciężkie szkodliwe dla zdrowia, kondycji i wyglądu włosów. Dobieraj kosmetyki do stopnia porowatości swoich włosów.

Woda

Pamiętaj o nawodnieniu. Również włosy potrzebują wody, aby zdrowo rosnąć. Woda wpływa na stopień nawilżenia skóry oraz stan występującej na jej powierzchni warstwy hydrolipidowej. Fizjologicznie ilość wody obecnej w ustroju, która jest związana w skórze, powinna wynosić 20%. Dobrym jej źródłem (i jednocześnie pierwiastków odżywczych) są wody mineralne i źródlane. Płyny powinny być spożywane w ilościach 30-35 ml/kg masy ciała/dobę, w tym 1,5 l w postaci wody najlepiej pomiędzy posiłkami.

Ochrona przed warunkami atmosferycznymi

Chroń włosy przed mroźnym powietrzem, ostrym słońcem i silnym wiatrem. Niesprzyjające warunki atmosferyczne negatywnie wpływają na ich zdrowie i wygląd.

Dieta i suplementacja

Zaprojektuj swoją dietę na podstawie wyniku H4H. Dostarczenie odpowiednich składników odżywczych za pomocą diety i suplementacji, pozwala przywrócić równowagę biochemiczną i hormonalną organizmu. Tylko w ten sposób zapewnisz włosom ich prawidłowy wzrost, budowę, a także piękny i zdrowy wygląd.

Zapoznaj się z:

indywidualnym programem odżywiania

indywidualnym przeogram suplementacyjnym

UWAGA!

W skład indywidualnego opracowania, które masz przed sobą wchodzi trzy części: część I - wynik, część II - program odżywiania i część III - program suplementacyjny. Części te są od siebie zależne, dlatego w celu konsultacji ze specjalistą bezwzględnie należy drukować opracowanie w całości.

Część I - wynik

Należy pamiętać, że H4H to laboratoryjna analiza poziomu minerałów i metali toksycznych. Stanowi jedno z narzędzi globalnego podejścia żywieniowego do opieki zdrowotnej. Nie jest to badanie diagnostyczne, zatem nie służy do diagnozy stanu chorobowego i nie można jej wykorzystać do śledzenia procesów leczenia. Wynik analizy H4H nie może i nie wskazuje żadnych zaleceń dotyczących występowania jakiegokolwiek schorzenia. Dlatego w przypadku jakichkolwiek pytań medycznych należy skontaktować się z lekarzem.

WYNIK PRZYSZY A D O M Y

INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



Przygotowała:

mgr Magdalena Kamińska

dietetyk kliniczny, absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego; specjalizuje się w zdrowym odchudzaniu oraz leczeniu żywieniowym chorób z autoagresji (m.in. Hashimoto), zaburzeniach metabolicznych (m.in. insulinooporność) oraz szeroko rozumianych problemach związanych z nieprawidłową pracą przewodu pokarmowego (m.in. refluks, SIBO, SIFO).

Podsumowanie jadłospisu

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00	ŚNIADANIE 07:00
Kasza jagłana z jabłkiem i cynamonem na mleku	Chleb gryczany idealny Pasta sardynkowo - pomidorowa Sok jabłko-gruszka-limonka-seler	Jajecznica z brokułem i jarmużem Chleb gryczany idealny	Gryczanka z musem z gruszki	Ryżanka z gruszką	Jajka na miękko z maslaną fasolką i pomidorkami	Szakszuka z boćwiną
DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00	DRUGIE ŚNIADANIE 11:00
Zielony koktajl imbirowy	Zielone Smoothie u źródła	Zielone Smoothie u źródła	Zielony koktajl z bananem i awokado	Koktajl buraczany	Koktajl z gruszką i płatkami by Ewa	Zielone smoothie sirtuinowe
OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00	OBIAD 15:00
Grillowane piersi z kurczaka z "boćwinkową" kaszą jagłą Surówka z marchewki i selera	Grillowane piersi z kurczaka z "boćwinkową" kaszą jagłą	Komosa z warzywami na patelnię	Pomidorowa zupa "minestrone" z ciecierzycą	Pomidorowa zupa "minestrone" z ciecierzycą	Aromatyczny ryż z kurczakiem i brokułem	Jajko sadzone z ziemniakami i zsiadłym mlekiem Pomidorki koktajlowe z kielkami
KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00	KOLACJA 19:00
Chleb gryczany idealny Pasta sardynkowo - pomidorowa	Salatka z kaszy jaglanej	Zielona салатка z komosy ryżowej	Salatka z quinoa i tymiankowym indykiem	Salatka z kurczakiem i dressingiem awokado	Pasta z czerwonej fasoli i szczypiorku Chleb gryczany idealny Zielona салатка	Pasta z czerwonej fasoli i szczypiorku Chleb gryczany idealny
K: 1599.9 / B: 77.4 T: 58.9 / WP: 172.0 F: 35.8 / WW: 17.7	K: 1638.0 / B: 78.8 T: 66.1 / WP: 166.4 F: 35.9 / WW: 16.8	K: 1621.2 / B: 72.3 T: 70.5 / WP: 152.2 F: 48.5 / WW: 15.4	K: 1683.8 / B: 65.3 T: 62.3 / WP: 191.0 F: 48.2 / WW: 19.2	K: 1703.3 / B: 69.1 T: 68.4 / WP: 180.4 F: 43.3 / WW: 18.0	K: 1630.1 / B: 91.0 T: 65.2 / WP: 149.8 F: 37.3 / WW: 15.4	K: 1612.1 / B: 76.6 T: 68.1 / WP: 150.9 F: 43.3 / WW: 15.5

Poniedziałek

ŚNIADANIE 07:00

K:270.1 / B:7.3 / T:6.8 / WP:41.3 / F:6.8 / WW:4.4

KASZA JAGLANA Z JABŁKIEM I CYNAMONEM NA MLEKU

Napój migdałowy naturalny bio - 250 g (1 x Szklanka)

Jabłko - 75 g (0.5 x Sztuka)

Kasza jaglana - 39 g (3 x Łyżka)

Stewia w proszku (stewia) - 5 g (1 x Łyżeczka)

Otręby gryczane - 4 g (0.5 x Łyżka)

Cynamon - 2.5 g (0.5 x Łyżeczka)

1. Mleko migdałowe zagotuj z dodatkiem kaszy, gotuj do momentu aż kasza zmięknie i podwoi swoją objętość.

2. Następnie dodaj pokrojony owoc i gotuj jeszcze chwilę ciągle mieszając.

3. Przykryj, dodaj otręby i odstaw na ok. 5 min, aż owoce się podgrzeją.

4. Na koniec dodaj przyprawy.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:309.6 / B:13.3 / T:6.0 / WP:46.3 / F:6.9 / WW:4.7

ZIELONY KOKTAJL IMBIROWY

Jogurt naturalny - 150 g (7.5 x Łyżka)

Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)

Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Cytryna - 40 g (0.5 x Sztuka)

Płatki gryczane - 40 g (4 x Łyżka)

Otręby gryczane - 8 g (1 x Łyżka)

Imbir - 5 g (1 x Plaster)

1. Wszystkie składniki zmiksuj na koktajl.

OBIAD 15:00

K:669.7 / B:35.0 / T:30.7 / WP:55.5 / F:16.3 / WW:5.6

GRILLOWANE PIERSI Z KURCZAKA Z "BOĆWINKOWĄ" KASZĄ JAGLANĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Boćwina - 240 g (3 x Garść)

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200 g (2 x Kawalek)

Kasza jaglana - 104 g (8 x Łyżka)

Jogurt naturalny - 100 g (5 x Łyżka)

Ogórek - 80 g (2 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 20 g (2 x Łyżka)

1. Kurczaka lekko rozbij, dopraw, skrop odrobiną oliwy i ugrilluj.

2. Umytą boćwinę posiekaj, podduś lekko na odrobinie oliwy i wymieszaj z ugotowaną kaszą.

3. Ogórki pokrój w plastry i wymieszaj z jogurtem.

4. Kurczaka zjedz z kaszą i ogórkami.

SURÓWKA Z MARCHEWKI I SELERA

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Seler korzeniowy - 90 g (1.5 x Plaster)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Miód pszczeli - 6 g (0.2 x Łyżka)

Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0.5 x Łyżka)

Musztarda - 5 g (0.5 x Łyżeczka)

Kurkuma - 2.5 g (0.5 x Łyżeczka)

Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

1. Warzywa umyj, obierz ze skórki i zetrzyj na tarce na grubych lub małych oczkach wedle uznania. Posiekaj pietruszkę i dodaj.

2. Połącz olej z oliwą, musztardą, kurkumą, solą i pieprzem. Wymieszaj z surówką.

CHLEB GRYCZANY IDEALNY (PRZEPIS NA 12 PORCJI)

Zjedz 1 z 12 porcji

Woda - 750 g (3 x Szklanka)

Kasza gryczana niepalona (biała) - 494 g (38 x łyżka)

Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)



1. Kaszę ołucz na sitku, umieść w misce i zalej wodą (700ml). Odstaw na noc (minimum 8h). Przez ten czas ziarna napęcznieją, staną się delikatnie lepkie, a na wierzchu może utworzyć się pianka.

2. Rano przemieszaj zawartość miski i uzupełnij wodę pochłoniętą przez kaszę. Ziarna powinny znajdować się cały czas pod minimalną warstwą wody. Odstaw na cały dzień.

3. Wieczorem skontroluj poziom wody. Jeżeli na wierzchu unosi się sporo płynu, odlej nadmiar. Klejącą kaszę zmiksuj blenderem na pół gładko. Dodaj sól i wymieszaj. Przetóż do oryginalnej keksówki wyścielonej papierem do pieczenia. Umieść w zimnym piekarniku lub owiń ściereczką i pozostaw w zacisznym miejscu na całą noc. Przez ten czas ciasto wypełni foremkę, a na wierzchu powinien pojawić się zaokrąglony brzuszek.

4. Chleb umieść w piekarniku (lub nie wyjmuj go jeżeli spędzi w nim noc) i nagrzej do 200stopni. Piecz 50/55minut. Na wierzchu pojawi się lekko pęknięta, chrupiąca skórka. Wyjmij foremkę, odklej papier, wystudź na kuchennej kratce. Krój ostrym nożem.

PASTA SARDYNKOWO - POMIDOROWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Sardynka w oleju - 125 g (1 x Opakowanie)

Pomidor - 120 g (1 x Sztuka)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 12 g (2 x łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)



1. Odsącz sardynki i zmiksuj je w blenderze z pokrojonym pomidorem, oliwą, pietruszką i ulubionymi przyprawami.

2. Pieczywo posmaruj pastą i nałóż pokrojoną paprykę.

SUMA K: 1599.9 B: 77.4 T: 58.9 WP: 172.0 F: 35.8 WW: 17.7

Wtorek

ŚNIADANIE 07:00

K:526.0 / B:24.1 / T:16.5 / WP:65.4 / F:13.9 / WW:6.7

CHLEB GRYCZANY IDEALNY (PRZEPIS NA 12 PORCJI)

Zjedz 1 z 12 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



PASTA SARDYNKOWO - POMIDOROWA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



SOK JABŁKO-GRUSZKA-LIMONKA-SELER

Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Limonka - 58 g (1 x Sztuka)

Seler naciowy - 45 g (1 x Łodyga)

1. Umyj składniki, obierz limonkę.

2. Przeciśnij przez sokowirówkę/wyciskarkę.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:204.1 / B:6.6 / T:9.0 / WP:19.7 / F:9.4 / WW:2.0

ZIELONE SMOOTHIE U ŹRÓDŁA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Napój migdałowy naturalny bio - 250 g (1 x Szklanka)

Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)

Czarne jagody - 65 g (0.5 x Szklanka)

Banan - 60 g (0.5 x Sztuka)

Seler naciowy - 45 g (1 x Łodyga)

Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)

Jarmuż - 40 g (2 x Garść)

Pietruszka, liście - 30 g (5 x Łyżeczka)

Bazylija (świeża) - 20 g (20 x Listek)

Kurkuma - 5 g (1 x Łyżeczka)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)



1. Wszystkie składniki zblenduj na gładką masę.

OBIAD 15:00

K:435.5 / B:31.6 / T:14.8 / WP:40.5 / F:7.2 / WW:4.0

GRILLOWANE PIERSI Z KURCZAKA Z "BOC'WINKOWĄ" KASZĄ JAGLANĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

**KOLACJA 19:00**

K:472.4 / B:16.5 / T:25.8 / WP:40.8 / F:5.4 / WW:4.1

SAŁATKA Z KASZY JAGLANEJ

Pomidory koktajlowe - 100 g (5 x Sztuka)

Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawalek)

Kasza jagłana - 45.5 g (3.5 x Łyżka)

Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 45 g (3 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)

Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)

Mięta (świeża) - 1 g (1 x Łyżka)

1. Wsyp kaszę do małego garnka, wlej 2/3 szklanki wody, dopraw solą, pieprzem, dodaj łyżeczkę oliwy z suszonych pomidorów, przykryj i gotuj przez około 10 - 15 minut do miękkości.

2. Przełóż do miski, dodaj łyżeczkę oleju z suszonych pomidorów, pokrojone pomidorki koktajlowe, posiekane suszone pomidory, fetę, sól, pieprz, trochę soku z cytryny oraz posiekane liście mięty. Wszystko wymieszaj.

SUMA K: 1638.0 B: 78.8 T: 66.1 WP: 166.4 F: 35.9 WW: 16.8

Środa

ŚNIADANIE 07:00

K:491.2 / B:31.1 / T:26.0 / WP:30.2 / F:8.5 / WW:3.2

JAJECZNICA Z BROKUŁEM I JARMUŻEM

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)

Brokuły - 100 g (0.2 x Sztuka)

Jarmuż - 50 g (2.5 x Garść)

Masło klarowane - 7.5 g (0.5 x Łyżka)

1. Ugotuj brokuła na parze.
2. Rozgrzej masło i podduś jarmuż, usmaż z jajkami.
3. Dopraw do smaku.
4. Podaj z ugotowanym brokułem i chlebem.**CHLEB GRYCZANY IDEALNY (PRZEPIS NA 12 PORCJI)**

Zjedz 1 z 12 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.

**DRUGIE ŚNIADANIE 11:00**

K:204.1 / B:6.6 / T:9.0 / WP:19.7 / F:9.4 / WW:2.0

ZIELONE SMOOTHIE U ŹRÓDŁA (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Potrawa powinna być już gotowa.

Przepis znajdziesz powyżej.



OBIAD 15:00**K:472.8 / B:15.6 / T:20.0 / WP:50.6 / F:15.7 / WW:5.2****KOMOSA Z WARZYWAMI NA PATELNIĘ**

Warzywa na patelnię z brokułami - 200 g (2 x Porcja)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 70 g (5 x łyżka)
Masło klarowane - 15 g (1 x łyżka)
Kurkuma - 5 g (1 x łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 4 g (4 x Szczypta)
Majeranek - 4 g (1 x łyżeczka)
Sól himalajska - 2 g (2 x Szczypta)

1. Komosę ugotuj na sypko.
2. Na patelnię rozgrzej masło i podsmaż warzywa na patelnię. Przypraw solą, pieprzem, majerankiem i kurkumą.
3. Dodaj kaszę. Jeżeli po dodaniu kaszy masz wrażenie, że danie jest niedoprawione, wówczas ponownie przyprawiamy.

KOLACJA 19:00**K:453.1 / B:19.0 / T:15.5 / WP:51.7 / F:14.9 / WW:5.0****ZIELONA SAŁATKA Z KOMOSY RYŻOWEJ**

Groszek zielony, mrożony - 150 g (1 x Szklanka)
Papryka zielona - 70 g (0.5 x Sztuka)
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 56 g (4 x łyżka)
Ogórek - 40 g (1 x Sztuka)
Oliwki czarne - 15 g (1 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Kiełki brokoła - 8 g (1 x łyżka)

1. Komosę ugotuj na wodzie. Ostudź.
2. Warzywa pokrój w kosteczkę i połącz wszystkie składniki z komosą.
3. Dopraw oliwą i ulubionymi przyprawami.

SUMA K: 1621.2 B: 72.3 T: 70.5 WP: 152.2 F: 48.5 WW: 15.4

Czwartek

ŚNIADANIE 07:00**K:412.8 / B:8.9 / T:7.2 / WP:73.4 / F:10.5 / WW:7.4****GRYZCZANKA Z MUSEM Z GRUSZKI**

Napój migdałowy naturalny bio - 250 g (1 x Szklanka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Płatki gryczane - 40 g (4 x łyżka)

1. Płatki ugotuj na mleku migdałowym.
 2. Zmiksuj owoce i zjedz z gryczanką.
- * Wybieraj mniej dojrzałe owoce dzięki czemu unikniesz dużego wyrzutu insuliny po posiłku.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00**K:350.4 / B:7.1 / T:18.7 / WP:34.5 / F:9.1 / WW:3.6****ZIELONY KOKTAJL Z BANANEM I AWOKADO**

Napój migdałowy naturalny bio - 250 g (1 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Awokado - 70 g (0.5 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)
Sok z limonki - 12 g (2 x łyżka)
Siemię lniane (świeżo mielone) - 5 g (1 x łyżeczka)

1. Obierz i pokrój wszystkie składniki.
2. Zmiksuj wszystko w blenderze.
3. Do smaku możesz dodać więcej soku z limonki.

POMIDOROWA ZUPA "MINISTRONE" Z CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji

Passata pomidorowa (przecier) - 400 g (4 x Porcja)

Bulion warzywny (domowy) - 375 g (1.5 x Szklanka)

Cukinia - 300 g (1 x Sztuka)

Ciecierzycza (w zalewie) - 240 g (12 x Łyżka)

Cebula - 100 g (1 x Sztuka)

Marchew - 90 g (2 x Sztuka)

Papryka czerwona - 70 g (0.5 x Sztuka)

Oliwa z oliwek - 30 g (3 x Łyżka)

Pietruszka, liście - 18 g (3 x Łyżeczka)

Czosnek - 10 g (2 x Ząbek)

Oregano (suszone) - 3 g (1 x Łyżeczka)

Liść laurowy - 2 g (2 x Listek)

Ziele angielskie - 2 g (2 x Sztuka)



1. Cebulę pokroić w piórka, marchew i cukinię w księżycy, paprykę w kostkę, czosnek na plasterki.
2. Ciecierzycę odsączyć z zalewy, przepłukać pod bieżącą wodą. Doprawić solą, pieprzem i słodką papryką.
3. Na oliwie z oliwek zeszklić cebulę, dodać czosnek, a następnie dodać cieciorę. Podgrzewać kilka minut.
4. Dodać pozostałe przyprawy, cukinię, marchewkę. Dusić 3 minuty, a następnie wlać passatę (koniecznie z opakowania szklanego). Całość dusić ok. 10 minut.
5. Dodać paprykę. Dusić 5 minut. Dodać bulion lub wodę i gotować jeszcze 5 minut od zagotowania.
6. Posypać pietruszką i przełożyć do bulionówki.

KOLACJA 19:00

K:442.1 / B:32.8 / T:16.5 / WP:35.5 / F:10.7 / WW:3.5

SAŁATKA Z QUINOA I TYMIANKOWYM INDYKIEM

Cukinia - 150 g (0.5 x Sztuka)

Mięso z piersi indyka, bez skóry - 100 g (1 x Kawalek)

Fasola szparagowa - 90 g (1 x Garść)

Pieczone kurczak, świeża - 60 g (3 x Sztuka)

Komsa ryżowa (Quinoa), ziarna - 42 g (3 x Łyżka)

Cebula - 25 g (0.2 x Sztuka)

Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyżeczka)

Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)

Migdały w płatkach - 5 g (0.5 x Łyżka)

Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0.5 x Łyżka)

Tymianek - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

Cząber - 2 g (0.5 x Łyżeczka)

Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

1. Komsę ugotuj w lekko osolonej wodzie.
2. Ugotuj fasolkę szparagową al dente - wystarczy że wrzucisz ją na wrzącą wodę i będziesz gotować przez 4-6 minut. Po tym czasie przełóż od razu warzywo do innego naczynia.
3. Mięso pokrój w kostkę, dopraw przyprawami. Odstaw na 15 minut. Następnie przygotuj je na parze.
4. Cukinię zetrzyj na wstążki lub pokrój w cienkie kawałki (wg uznania).
5. Na patelnię dodaj łyżeczkę oliwy z oliwek i cebulę. Smaż ok. minuty, po czym dodaj pokrojone pieczone kurczaka oraz cukinię. Przypraw do smaku i duś pod przykryciem ok 10 min.
6. Odsącz fasolkę i dodaj na patelnię razem z komsą. Wymieszaj z kurczakiem.
8. Danie wyłóż na talerz/do miseczki. Wymieszaj z migdałami w płatkach, olejem lnianym i natką pietruszki.

SUMA K: 1683.8 B: 65.3 T: 62.3 WP: 191.0 F: 48.2 WW: 19.2

Piątek

ŚNIADANIE 07:00

K:438.0 / B:9.8 / T:19.2 / WP:52.6 / F:10.5 / WW:5.4

RYŻANKA Z GRUSZKĄ

Napój migdałowy naturalny bio - 250 g (1 x Szklanka)

Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)

Ryż brązowy - 45 g (3 x Łyżka)

Mleczko kokosowe (12%) - 40 g (2 x Łyżka)

Migdały w płatkach - 15 g (1.5 x Łyżka)

Mięta (świeża) - 1 g (1 x Łyżka)

1. Do rondelka wsyp ryż, dodaj napój migdałowy i mleczko kokosowe. Gotuj, aż ryż zmięknie.
 2. Gruszkę pokrój w drobną kosteczkę.
 3. Dodaj gruszkę do ryżu i posyp miętą oraz orzechami.
- * Możesz zostawić całość pod przykryciem na ok 5 min, aby wszystkie składniki nabrały odpowiedniej temperatury.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:425.8 / B:5.4 / T:11.3 / WP:71.0 / F:9.0 / WW:7.0

KOKTAJL BURACZANY

Woda kokosowa - 250 g (1 x Szklanka)
Czarne jagody - 130 g (1 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Burak - 100 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 25 g (1 x Garść)
Miód pszczeli - 18 g (0.8 x Łyżka)
Olej kokosowy (stały) - 10 g (0.5 x Łyżka)
Imbir - 5 g (1 x Plaster)

1. Dokładnie myjemy owoce i warzywa, a następnie kroimy buraka na małe kawałki, które zmieszczą się w mikserze.
2. Miksujemy na gładko wszystkie składniki z 200ml wody lub wody kokosowej, w razie potrzeby dodając więcej płynu. Podajemy od razu lub przelewamy do szklanego stoika i przechowujemy w lodówce do 48h.

OBIAD 15:00

K:478.5 / B:16.5 / T:19.9 / WP:47.6 / F:17.9 / WW:4.7

POMIDOROWA ZUPA "MINISTRONE" Z CIECIERZYCĄ (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



KOLACJA 19:00

K:361.0 / B:37.4 / T:18.0 / WP:9.2 / F:5.9 / WW:0.9

SAŁATKA Z KURCZAKIEM I DRESSINGIEM AWOKADO

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawatek)
Pomidory koktajlowe - 80 g (4 x Sztuka)
Sałata lodowa - 40 g (2 x Liść)
Groszek cukrowy (strączkowy) - 35 g (1 x Garść)
Awokado - 35 g (0.2 x Sztuka)
Cebula czerwona - 15 g (0.2 x Sztuka)
Limonka - 14.5 g (0.2 x Sztuka)
Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony - 10 g (1 x Łyżka)
Kiełki brokoła - 8 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Olej kokosowy (stały) - 5 g (0.2 x Łyżka)
Mielona słodka papryka - 2.5 g (0.5 x Łyżeczka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

1. Kurczaka marynuj w sosie sojowym, oleju kokosowym i papryce przez 15 minut. Smaż na rozgrzanej, natłuszczonej patelni grillowej przez 4 minuty z każdej strony. Nie dopuszczaj do zbrązowienia mięsa. Porwij sałatę na mniejsze kawałki.
2. Zmiksuj blenderem składniki dressingu (oliwę, awokado, sok z limonki, 15g cebuli). Dopraw solą i pieprzem według uznania.
3. Pokrojonego w paski kurczaka podaj na sałacie, dodaj pomidory, groszek i kiełki. Na kurczaka nałóż dressing.

SUMA K: 1703.3 B: 69.1 T: 68.4 WP: 180.4 F: 43.3 WW: 18.0

Sobota

ŚNIADANIE 07:00

K:451.5 / B:27.1 / T:30.2 / WP:14.3 / F:6.9 / WW:1.6

JAJKA NA MIĘKKO Z MAŚLANĄ FASOLKĄ I POMIDORKAMI

Fasola szparagowa - 180 g (2 x Garść)
Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Pietruszka, liście - 12 g (2 x Łyżeczka)
Masło ekstra - 10 g (2 x Łyżeczka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x Łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

1. Do rondelka wlać wodę i włożyć jajka. Ugotować je na miękko, 6 minut od czasu zagotowania wody.
2. W międzyczasie przygotować fasolkę: ugotować ją w osolonej wodzie (najlepiej wrzucić na wrzątek, na ok. 4-6 minut) do miękkości o odcedzić. Na patelni rozgrzać masło z oliwą, dodać fasolkę i zarumienić. Doprawić do smaku solą i pieprzem.
3. Pomidorki koktajlowe przekroić na pół i dodać do fasolki, chwilę podrumienić. Natkę pietruszki posiekać i dodać do fasolki, dokładnie wymieszać, przełożyć na talerz i podawać z jajkami na miękko.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00**K:272.3 / B:5.4 / T:5.9 / WP:44.8 / F:8.1 / WW:4.6****KOKTAJL Z GRUSZKĄ I PŁATKAMI BY EWA**

Napój migdałowy naturalny bio - 250 g (1 x Szklanka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Płatki ryżowe (błyskawiczne) - 30 g (3 x łyżka)
Cynamon - 5 g (1 x łyżeczka)

1. Wymieszaj wszystko w blenderze, gruszę obierz.
2. W zależności od tolerancji owoc może być świeży albo podgrzany w mikrofalce.

OBIAD 15:00**K:509.1 / B:42.8 / T:14.0 / WP:48.6 / F:10.4 / WW:4.9****AROMATYCZNY RYŻ Z KURCZAKIEM I BROKUŁEM**

Brokuły - 150 g (0.3 x Sztuka)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (1.5 x Kawatek)
Ryż brązowy - 60 g (4 x łyżka)
Cebula - 25 g (0.2 x Sztuka)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x łyżka)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x łyżeczka)
Kolendra (suszone liście) - 4 g (1 x łyżeczka)
Zioła prowansalskie - 3 g (1 x łyżeczka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Posiekaj cebulę i natkę pietruszki.
3. Na patelni rozgrzej oliwę i wrzuć na nią posiekaną cebulę. Gdy cebula się zeszkli dodaj ugotowany ryż i podsmaż jeszcze przez kilka minut.
4. Następnie na patelnię dodaj posiekaną natkę pietruszki, pieprz oraz kolendrę i całość wymieszaj z ryżem.
5. Mięso pokrój w kostkę i przypraw ziołami prowansalskimi, solą i pieprzem.
6. Zalej je wrzątkiem w rondlu i gotuj do miękkości.
7. Brokuł ugotuj na wodzie.
8. Ryż podawaj z kurczakiem oraz ugotowanym brokułem.

KOLACJA 19:00**K:397.2 / B:15.7 / T:15.1 / WP:42.1 / F:11.9 / WW:4.3****PASTA Z CZERWONEJ FASOLI I SZCZYPIORKU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)**

Zjedz 1 z 2 porcji
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa) - 240 g (12 x łyżka)
Koncentrat pomidorowy, 30% - 37.5 g (1.5 x łyżka)
Szczypiorek - 20 g (4 x łyżeczka)
Papryka słodka (mielona, wędzona) - 2.5 g (0.5 x łyżeczka)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)

1. Fasolę porządnie optucz z zalewy (najlepiej ze stoika) i przetóż do głębokiej miski. Widelcem ugnieć fasolę na gładką masę, możesz zrobić to w kilka sekund blenderem. W przypadku gotowanej fasoli można dodać odrobinę wody, aby fasola nabrała konsystencji pasty.
2. Dodaj przecier pomidorowy, posiekaną cebulkę lub szczypiorek, a następnie paprykę wędzoną.
3. Wszystko dokładnie wymieszaj i dopraw do smaku solą oraz pieprzem.
4. Zjedz z pieczywem i warzywami.

CHLEB GRYCZANY IDEALNY (PRZEPIS NA 12 PORCJI)

Zjedz 1 z 12 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.

ZIELONA SAŁATKA

Rukola - 40 g (2 x Garść)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x łyżka)
Dyń, pestki, łuskane - 5 g (0.5 x łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0.5 x łyżka)
Olej lniany tłoczony na zimno - 5 g (0.5 x łyżka)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

1. Dowolny mix sałat przetóż do miski, dodać przyprawy, skropić oliwą i cytryną, wymieszać z pestkami dyni.

SUMA K: 1630.1 B: 91.0 T: 65.2 WP: 149.8 F: 37.3 WW: 15.4

Niedziela

ŚNIADANIE 07:00

K:513.1 / B:34.3 / T:35.8 / WP:8.4 / F:9.2 / WW:1.0

SZAKSZUKA Z BOĆWINĄ

Jaja kurze całe - 168 g (3 x Sztuka)
Pomidory koktajlowe - 120 g (6 x Sztuka)
Boćwina - 120 g (1,5 x Garść)
Ser typu "Feta" - 50 g (1 x Kawalek)
Oliwa z oliwek - 10 g (1 x Łyżka)
Czarnuszka - 5 g (1 x Łyzeczka)
Czosnek - 5 g (1 x Ząbek)
Pieprz czarny mielony - 1 g (1 x Szczypta)
Sól himalajska - 1 g (1 x Szczypta)

1. Boćwinę optucz i osusz.
2. Na patelni, na oliwie z oliwek zeszklij czosnek.
3. Dodawaj porcjami pokrojoną boćwinę od czasu do czasu mieszając, aż cała zmięknie.
4. Posól i przypraw pieprzem.
5. Zrób wgłębienia i wbij w nie po jednym jajku. Zmniejsz ogień i smaż, aż białka się zetną (około 10-15 minut). Możesz smażyć pod przykryciem.
6. Na koniec dodaj pokrojone pomidorki i pokruszony ser.
7. Do podania posyp czarnuszką.

DRUGIE ŚNIADANIE 11:00

K:206.4 / B:5.1 / T:2.0 / WP:36.4 / F:10.7 / WW:3.6

ZIELONE SMOOTHIE SIRTUINOWE

Jabłko - 300 g (2 x Sztuka)
Seler naciowy - 90 g (2 x Łodyga)
Jarmuż - 60 g (3 x Garść)
Rukola - 20 g (1 x Garść)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Imbir - 10 g (2 x Plaster)
Pietruszka, liście - 6 g (1 x Łyzeczka)

1. Składniki umieść w kielichu blendera i miksuj do uzyskania jednolitej masy.
 2. Jeśli smoothie jest zbyt gęste, można dodać wodę.
- Można także użyć sokowirówki.

OBIAD 15:00

K:627.4 / B:23.8 / T:27.8 / WP:66.2 / F:12.7 / WW:6.8

JAJKO SADZONE Z ZIEMNIAKAMI I ZSIADŁYM MLEKIEM

Ziemniaki - 280 g (4 x Sztuka)
Zsiadłe mleko, miska Krasnystaw - 200 g (0,5 x Opakowanie)
Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
Koper ogrodowy - 16 g (2 x Łyżka)
Masto klarowane - 7,5 g (0,5 x Łyżka)

1. Ugotuj ziemniaki, po ugotowaniu posyp je koperkiem.
 2. Usmaż jajko na maśle klarowanym, tak żeby wyszło 'sadne'.
- * Jeżeli chcesz otrzymać bardziej płynną wersję to przygotuj je pod przykryciem, na wolnym ogniu, bez przypalania, wówczas żółtko będzie bardzo płynne i lekkostrawne.
4. Ziemniaki zjedz z zsiadłym mlekiem i jajkiem.

POMIDORKI KOKTAJLOWE Z KIEŁKAMI

Pomidory koktajlowe - 240 g (12 x Sztuka)
Kiełki brokuła - 24 g (3 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 6 g (1 x Łyżka)
Oliwa z oliwek - 5 g (0,5 x Łyżka)
Dyń, pestki, łuskane - 5 g (0,5 x Łyżka)
Rozmaryn - 4 g (1 x Łyzeczka)
Pieprz czarny mielony - 2 g (2 x Szczypta)

1. Oliwę, sok z cytryny i rozmaryn suszony wymieszaj.
2. Dodaj kiełki i przekrojone wzdłuż pomidorki.
3. Dopraw świeżo mielonym pieprzem, wymieszaj i posyp pestkami dyni.

KOLACJA 19:00

K:265.2 / B:13.4 / T:2.5 / WP:39.9 / F:10.7 / WW:4.1

PASTA Z CZERWONEJ FASOLI I SZCZYPIORKU (PRZEPIS NA 2 PORCJE)

Zjedz 1 z 2 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



CHLEB GRYCZANY IDEALNY (PRZEPIS NA 12 PORCJI)

Zjedz 1 z 12 porcji
Potrawa powinna być już gotowa.
Przepis znajdziesz powyżej.



SUMA K: 1612.1 B: 76.6 T: 68.1 WP: 150.9 F: 43.3 WW: 15.5

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
RYBY I OWOCE MORZA		
Sardynka w oleju	125 g	1 x Opakowanie
MIĘSO I WYROBY MIĘSNE		
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	500 g	5 x Kawatek
Mięso z piersi indyka, bez skóry	100 g	1 x Kawatek
ORZECHY I ZIARNA		
Migdały w płatkach	20 g	2 x Łyżka
Dynia, pestki, łuskane	10 g	1 x Łyżka
Siemień lniane (świeżo mielone)	5 g	1 x Łyżeczka
NAPOJE		
Napój migdałowy naturalny bio	1500 g	6 x Szklanka
Woda	750 g	3 x Szklanka
Woda kokosowa	250 g	1 x Szklanka
Sok cytrynowy	30 g	5 x Łyżka
NABIAŁ		
Jaja kurze całe	560 g	10 x Sztuka
Jogurt naturalny	250 g	12.5 x Łyżka
Zsiadłe mleko, miska Krasnystaw	200 g	0.5 x Opakowanie
Ser typu "Feta"	100 g	2 x Kawatek
TŁUSZCZE		
Oliwa z oliwek	135 g	13.5 x Łyżka
Masło klarowane	30 g	2 x Łyżka
Olej kokosowy (stały)	15 g	0.8 x Łyżka
Olej lniany tłoczony na zimno	15 g	1.5 x Łyżka
Masło ekstra	10 g	2 x Łyżeczka
ZBOŻOWE		
Kasza gryczana niepalona (biała)	494 g	38 x Łyżka
Kasza jagłana	188.5 g	14.5 x Łyżka
Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna	168 g	12 x Łyżka
Ryż brązowy	105 g	7 x Łyżka
Płatki gryczane	80 g	8 x Łyżka
Płatki ryżowe (błyskawiczne)	30 g	3 x Łyżka
Otręby gryczane	12 g	1.5 x Łyżka
INNE		
Passata pomidorowa (przecier)	400 g	4 x Porcja
Bulion warzywny (domowy)	375 g	1.5 x Szklanka
Mleczko kokosowe (12%)	40 g	2 x Łyżka
Koncentrat pomidorowy, 30%	37.5 g	1.5 x Łyżka
Miód pszczeli	24 g	1 x Łyżka
Sos sojowy bezglutenowy (tamari) naturalnie warzony	10 g	1 x Łyżka
Musztarda	5 g	0.5 x Łyżeczka
Stewia w proszku (stevia)	5 g	1 x Łyżeczka
PRZYPRAWY I ZIOŁA		
Pieprz czarny mielony	13 g	13 x Szczypta
Sól himalajska	13 g	13 x Szczypta


PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Kurkuma	12.5 g	2.5 x Łyżeczka
Cynamon	7.5 g	1.5 x Łyżeczka
Czarnuszka	5 g	1 x Łyżeczka
Kolendra (suszone liście)	4 g	1 x Łyżeczka
Majeranek	4 g	1 x Łyżeczka
Rozmaryn	4 g	1 x Łyżeczka
Oregano (suszone)	3 g	1 x Łyżeczka
Zioła prowansalskie	3 g	1 x Łyżeczka
Mielona słodka papryka	2.5 g	0.5 x Łyżeczka
Papryka słodka (mielona, wędzona)	2.5 g	0.5 x Łyżeczka
Cząber	2 g	0.5 x Łyżeczka
Liść laurowy	2 g	2 x Listek
Tymianek	2 g	0.5 x Łyżeczka
Ziele angielskie	2 g	2 x Sztuka
OWOCE I WARZYWA		
Pomidory koktajlowe	660 g	33 x Sztuka
Jabłko	525 g	3.5 x Sztuka
Gruszka	520 g	4 x Sztuka
Cukinia	450 g	1.5 x Sztuka
Banan	420 g	3.5 x Sztuka
Boćwina	360 g	4.5 x Garść
Brokuły	350 g	0.7 x Sztuka
Ziemniaki	280 g	4 x Sztuka
Fasola szparagowa	270 g	3 x Garść
Marchew	270 g	6 x Sztuka
Ciecierzycza (w zalewie)	240 g	12 x Łyżka
Fasola czerwona w zalewie (konserwowa)	240 g	12 x Łyżka
Ogórek	240 g	6 x Sztuka
Warzywa na patelnię z brokułami	200 g	2 x Porcja
Czarne jagody	195 g	1.5 x Szklanka
Seler naciowy	180 g	4 x Łodyga
Awokado	175 g	1.2 x Sztuka
Cebula	150 g	1.5 x Sztuka
Groszek zielony, mrożony	150 g	1 x Szklanka
Jarmuż	150 g	7.5 x Garść
Papryka czerwona	140 g	1 x Sztuka
Szpinak	125 g	5 x Garść
Pomidor	120 g	1 x Sztuka
Pietruszka, liście	102 g	17 x Łyżeczka
Burak	100 g	1 x Sztuka
Seler korzeniowy	90 g	1.5 x Plaster
Limonka	72.5 g	1.2 x Sztuka
Papryka zielona	70 g	0.5 x Sztuka
Pieczarka uprawna, świeża	60 g	3 x Sztuka
Rukola	60 g	3 x Garść
Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone)	45 g	3 x Sztuka
Cytryna	40 g	0.5 x Sztuka
Kiełki brokuła	40 g	5 x Łyżka
Sałata lodowa	40 g	2 x Liść
Groszek cukrowy (strączkowy)	35 g	1 x Garść
Bazylija (świeża)	20 g	20 x Listek
Imbir	20 g	4 x Plaster
Szczypiorek	20 g	4 x Łyżeczka
Koper ogrodowy	16 g	2 x Łyżka

Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
Cebula czerwona	15 g	0.2 x Sztuka
Czosnek	15 g	3 x Ząbek
Oliwki czarne	15 g	1 x łyżka
Sok z limonki	12 g	2 x łyżka
Mięta (świeża)	2 g	2 x łyżka

WYMIENNIK PRZYSYKTY ADOMY

LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: białek WW: wymienniki węglowodanowe
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych.  potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw
Instytutu Żywności i Żywnia



UWAGI:

Zamienniki pozwolą Ci na zamianę jednego składnika dania na inny, z zachowaniem względnie podobnej kaloryczności dania. Większość produktów zachowuje również proporcję innych składników, w tym białka i węglowodanów, a część nawet mikroskładników.

Waga produktu podana przed obróbką termiczną:

100 g mięsa z drobiu = 100g wątróbki drobiowej = 100g śledzia świeżego = 100g sardynek/szprotów = 50 g ciecierzycy, nasiona suche = 50g bobu, nasiona suche = 50g fasoli, nasiona suche = 50g soczewicy, nasiona suche = 60g tofu = 100 g ciecierzycy, z zalewy, odsączonej = 100g bobu, z zalewy, odsączonej = 100g fasoli, z zalewy, odsączonej = 100g soczewicy, z zalewy, odsączonej

Jeżeli czujesz, że ilość posiłków jest zbyt mała, aby zaspokoić twoje zapotrzebowanie kaloryczne to dodaj posiłek kopiując posiłek kolacyjny lub drugie śniadanie.

Gdyby okazało się, że posiłków jest zbyt dużo, połącz drugie śniadanie z podwieczorkiem dzięki czemu z 5 posiłków otrzymasz 4, ale zachowasz tę samą gęstość odżywczą zaproponowanej diety.

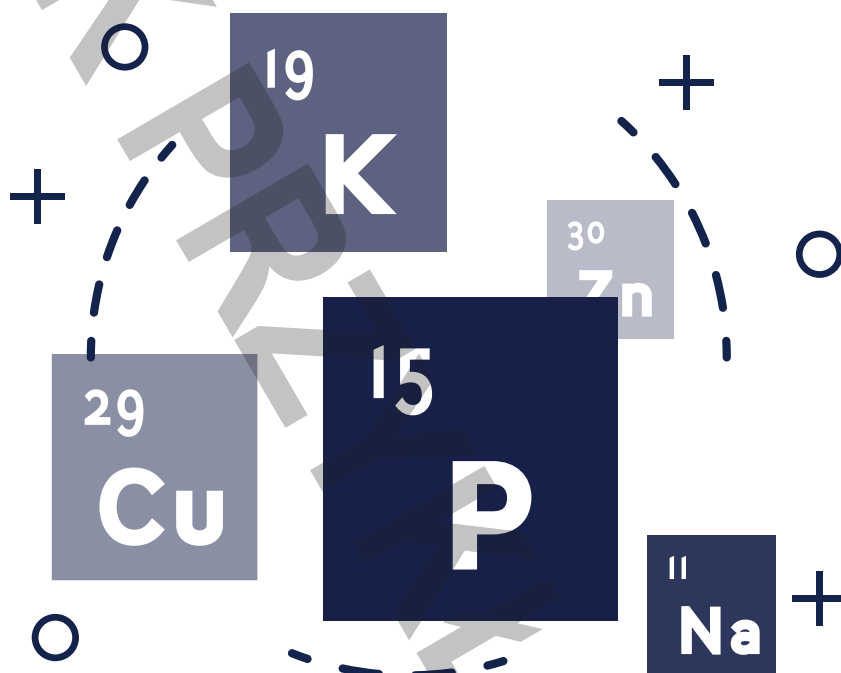
W skład indywidualnego opracowania, które masz przed sobą wchodzi trzy części: część I - wynik, część II - program odżywiania i część III - program suplementacyjny. Części te są od siebie zależne, dlatego w celu konsultacji ze specjalistą bezwzględnie należy drukować opracowanie w całości.

część II - PROGRAM ODŻYWIANIA

Badany przyjmuje do wiadomości, że każda terapia żywieniowa jest procesem złożonym oraz długotrwałym, często podzielonym na etapy oraz że wskazany program żywieniowy oparty jest wyłącznie na wyniku H4H badanego. Z uwagi na to, że dieta każdego człowieka powinna być zróżnicowana, to przedstawiony program żywieniowy nie powinien być stosowany długofalowo. Jednocześnie informujemy, że długotrwałe stosowanie wskazanego programu żywieniowego bezwzględnie powinno zostać skonsultowane ze specjalistą.

Osoby chore, stosujące leki na stałe, kobiety w ciąży i karmiące piersią, przed wprowadzeniem zaleceń wynikających z programu odżywiania powinny skonsultować się z lekarzem.

INDYWIDUALNY PROGRAM SUPLEMENTACYJNY



Przygotowała:

mgr Magdalena Kamińska

dietetyk kliniczny, absolwentka Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego; specjalizuje się w zdrowym odchudzaniu oraz leczeniu żywieniowym chorób z autoagresji (m.in. Hashimoto), zaburzeniach metabolicznych (m.in. insulinooporność) oraz szeroko rozumianych problemach związanych z nieprawidłową pracą przewodu pokarmowego (m.in. refluks, SIBO, SIFO).

ŚNIADANIE

POTAS POTASSIUM.POINT - 2 standardowe łyżeczki (10 g) dziennie rozcieńczyć w 100 ml wody. Ten preparat stanowi wyjątek - stosować do wyczerpania 1-2 opakowań przez okres 4 tygodni.

MANGAN - 10mg dziennie, do śniadania, tylko przez 4 tygodnie, najlepiej w formie diglicynianu.

ZAKWAS Z BURAKA - Na czczo 50 ml zakwasu dziennie. Stosować przez okres max. 12 tygodni.

KOMPLEKS WITAMN Z GR. B - 1 kapsułka dziennie przez 12 tygodni.

KOMPLEKS WITAMN ADEK - 1-2 krople dziennie, przez 4 tygodnie, po tym czasie sprawdzić poziom witaminy D3 i następnie dostosować indywidualną dawkę na okres kolejnych 8 tygodni celem wyrównania lub podtrzymania prawidłowego poziomu we krwi.

OMEGA 3 (EPA/DHA) - 2 kapsułki dziennie przez pierwsze 6 tygodni stosowania, następnie redukcja dawki o połowę (1 kapsułka, 1000mg). Ten preparat stanowi wyjątek - stosować nieprzerwanie przez 6 miesięcy.

II ŚNIADANIE

DETOX.POINT - 3g w ciągu dnia wymieszać z wodą lub jogurtem. Można też stosować jako dodatek do musli, sałatki czy owsianki.

OBIAD

WITAMINA C C.POINT - 6 ml rozcieńczyć w 100 ml wody. Stosować przez okres max. 12 tygodni.

PODWIECZOREK

KOLACJA

CHROM CHROME.POINT - 2,5 ml (2,5 g) dziennie rozcieńczyć w 100 ml wody. Stosować przez okres max. 12 tygodni.

JOD 100µg - w formie rozcieńczonej, na noc, odstęp minimum 2-4h od kolacji. Stosować przez okres max. 12 tygodni.

OSTROPEST PLAMISTY - Na noc 1 łyżka mielonego ostropestu plamistego wymieszanego z 10 ml (1 łyżka) oliwy z oliwek extra virgin i z sokiem ze świeżo wyciśniętej ekologicznej cytryny. Stosować przez okres max. 12 tygodni.

ESENCJA PROBIOTYCZNA - 15ml dziennie, rozpuszczone w wodzie, do kolacji. Stosować przez okres 4-12 tygodni.

Suplementy z linii POINT dostępne na www.lifeline.diag.eu lub u specjalisty zlecającego wykonanie H4H

UWAGA!

W skład indywidualnego opracowania, które masz przed sobą wchodzi trzy części: część I - wynik, część II - program odżywiania i część III - program suplementacyjny. Części te są od siebie zależne, dlatego w celu konsultacji ze specjalistą bezwzględnie należy drukować opracowanie w całości.

część III - PROGRAM SUPLEMENTACYJNY

Badany przyjmuje do wiadomości, że każda terapia suplementacyjna jest procesem złożonym oraz długotrwałym, często podzielonym na etapy oraz że wskazany program suplementacyjny oparty jest wyłącznie na wyniku H4H badanego. Pamiętać należy, że suplementy diety nie mogą być stosowane jako zamienniki zróżnicowanej diety, a przedstawiony program suplementacyjny może być stosowany czasowo. Jednocześnie informujemy, że dłuższe niż wskazane stosowanie programu suplementacyjnego bezwzględnie powinno zostać skonsultowane ze specjalistą. Powyższy program suplementacyjny jest propozycją dla specjalisty, który podejmuje ostateczną decyzję o suplementacji. Przed zastosowaniem suplementów diety należy zapoznać się z pełną informacją na ich temat. Nie stosować produktu w przypadku uczulenia na którykolwiek ze składników.

Osoby chore, stosujące leki na stałe, kobiety w ciąży i karmiące piersią, przed wprowadzeniem zaleceń wynikających z programu suplementacyjnego powinny skonsultować się z lekarzem.