

Obsah

Předmluva Andrease Wintera a Jo Martyho	6
Úvod.....	8

Kapitola 1

Základní poznatky o vlasech a pokožce hlavy

Význam vlasů.....	12
Ohlédnutí do minulosti	12
Vlasy jako symbol.....	14
Ochranná funkce vlasů.....	15
Stručná fakta.....	16
Číselné údaje	16
Stavba vlasu.....	18
Šupinatá vrstva	18
Vláknitá vrstva.....	19
Dřeň.....	19
Přirozená pigmentace vlasů	20
Vlasové folikuly, mazové žlázy a fascie.....	22
Vlasová papila	26
Kůže a pokožka hlavy	28
Pokožka	29
Škára	29
Vazivo (fascie).....	30
Pokožka hlavy.....	31
Růst vlasů.....	34
Jedna vlasová papila – jeden vlas	34
Dvojitě obsazený folikul.....	35
Slepené vlasy.....	36
Vlasy rostou v řadách	38
Životní fáze vlasu	38
Růst vlasů potřebuje čas.....	40

Kapitola 2

Problémy s vlasy a pokožkou hlavy

Vlasy jako výzva	44
Lupy.....	45
Difuzní vypadávání vlasů.....	45
Vypadávání vlasů v anagenní fázi	46
Vypadávání vlasů v telogenní fázi.....	46
Androgenetické vypadávání vlasů.....	47
Jizvová alopecie	50
Kruhové vypadávání vlasů	51
Úplná ztráta vlasů	54
Nárůst vypadávání vlasů v západní společnosti.....	56
Duševní problémy jako příčina vypadávání vlasů.....	60
Životní krize a její odraz ve stavu vlasů	60
Jak působí stres na lidské tělo	63
Stres během těhotenství.....	67
Porod a jeho dlouhodobé důsledky	69
Jak se zbavit duševního napětí	73
Nevhodná strava jako příčina vypadávání vlasů.....	74
Je možné žít ve vyspělých zemích a zůstat zdravý?	75
Rozdělování živin	77
Chybné stravování vyvolává stres	80
Cukr a střeva	80
Není sůl jako sůl	82
Je kravské mléko vhodné?.....	83
Běžné, nebo biopotraviny?	84
Voda je základem zdravého života	85
Vyhýbejte se vepřovému masu	87
Poměr masa a zeleniny.....	88
Životně důležité tuky	89
Potravinové doplňky.....	90
Kvašená strava – elixír života	92
Převzmete odpovědnost	93
Znečištěné životní prostředí jako příčina vypadávání vlasů	94
Jedy kolem nás	94
Elektrosmog	96

Když kosmetika, tak ta správná!	98
Kosmetické směrnice	98
Která kosmetika je „správná“?.....	100
Šampony a jejich účinné látky.....	102
Ideální vlasová kosmetika.....	108

Kapitola 3

Terapie pro vlasy a pokožku hlavy

Získejte zpět bujnou kštici	116
Transplantace vlasů.....	116
Implantace umělých vlasů.....	118
Terapie PRP (vlastní plazmou).....	120
Minoxidil pro růst vlasů.....	121
Zahušťovače vlasů.....	122
Umělá pigmentace pokožky hlavy.....	123
Příčesky a paruky.....	123
Zdravá pokožka hlavy.....	125

Specialisté na růst vlasů.....	126
Koncepce péče o vlasy.....	126
Průběh terapie.....	127

Zkušenosti kadeřníků a klientů	134
Cornelia Fuchsová.....	134
Kadeřnictví maischön / Birgit Mally-Blanková.....	137
Patrizia Bonetti-Ricciová / Ruth Widmerová.....	140
Theresia Steinmannová / Astrid Feuersteinová.....	141
Britta Tyrchanová.....	142
Vlasové studio MAXIM's / Biljana Toblerová.....	145
Karin El Benna.....	149

Nová cesta.....	152
Poděkování.....	154
Rejstřík.....	155