



Vitaminok

Alapok amikre építhetsz

Írta:

Balázs Klaudia
Fodrász, hajgyógyász
Hajszerkezetépítés- és hajkezelés Specialista

Ez az anyag sok év szakmai tapasztalatának összegzése, köszönöm, hogy
tiszteltetben tartod a szerzői jogokat.

A haj állapota nem csak azon múlik, mit teszünk rá kívülről.

Hiába a tudatos hajápolási rutin, hiába a megfelelő tisztítás és ápolás, ha a haj nem kapja meg belülről azt, amire a működéséhez szüksége van.

Ez a kisokos azért született meg, mert a belső támogatás minden hajápolás alapja.

Akár hajnövesztésről, akár hajminőségről, akár fejbőr-egyensúlyról beszélünk, a vitamin- és ásványianyag-ellátottság megkerülhetetlen tényező.

Ez az anyag nem ígér gyors csodát és nem helyettesít orvosi kivizsgálást vagy diagnózist.

A célja az, hogy érthetően rendszerezze azokat az alapvető összefüggéseket, amelyek a haj és a szervezet belső egyensúlya között fennállnak.

Ebben a kisokosban megtalálod:

- a legfontosabb vitaminok és ásványi anyagok szerepét hajfókuszú szemlélettel,
- az ajánlott napi bevitel irányadó értékeit,
- a vitaminok egymásra hatását és szinergiáját,
- valamint útmutatást ahhoz, mikor és hogyan van értelme hajvitaminokat alkalmazni.

Ez a kisokos szerves része a BalázsHair kisokos sorozatnak.

Kiegészíti a hajnövesztéssel, a hajápolási rutinnal és a tudatos ápolással foglalkozó anyagokat,

és segít megérteni, mi történik a hajjal akkor, amikor belül már megkapja a szükséges támogatást.

Ha ezt az anyagot a többi kisokossal együtt használod, nem különálló megoldásokat kapsz, hanem egy átgondolt rendszert.

1. Miért nem elég csak „egy hajvitamin”?

Amikor hajproblémáról beszélünk – hajhullásról, lassú növekedésről, gyenge, töredező hajszájakról –, sokan azonnal egy „hajvitamin” után nyúlnak. Ez teljesen érthető reakció, mégis gyakran csalódás a vége.

Nem azért, mert a hajvitaminok feltétlenül rosszak, hanem mert önmagukban ritkán működnek.

A haj nem létfontosságú szerv.

A szervezet mindig először az élethez szükséges funkciókat látja el: az idegrendszert, a szívet, az izmokat, az anyagcserét.

A haj csak ezután következik.

Ez azt jelenti, hogy ha a szervezetben hiány van, a haj lesz az egyik első, ahol ez láthatóvá válik és az egyik utolsó, amit a test „rendbe tesz”.

A hiányállapotok sorrendje

Ha például:

- alacsony a vasraktár,
- nincs elegendő D-vitamin,
- hiányos a B-vitamin-ellátottság,

akkor a szervezet nem fogja a haj növekedésére fordítani azt a kevés rendelkezésre álló tápanyagot.

Ilyenkor hiába szedünk célzott hajvitamint, a hatóanyagok egyszerűen nem oda kerülnek ahova mi szeretnénk.

Ez az oka annak, hogy sokan azt érzik:

„Szedtem, de nem történt semmi.”

A haj állapota visszajelzés

Fontos szemléletváltás, hogy a haj állapotát ne problémaként, hanem jelzésként kezeljük.

A haj:

- megmutatja, ha a szervezet túlterhelt,
- reagál a stresszre, hormonális változásokra,
- és érzékenyen jelzi a vitamin- és ásványianyag-hiányokat.

Ezért a belső támogatás nem egy „extra” a hajápolásban, hanem az alapja.

Nem csodát keresünk, hanem egyensúlyt

Ez a kisokos nem azt a szemléletet képviseli, hogy „szedd ezt, és megoldódik minden”.

A cél az, hogy:

- megértsd, mire van valóban szüksége a szervezetednek,
- átlásd, mely vitaminok és ásványi anyagok nélkülözhetetlenek,
- és felismerd, hogy ezek egymással együtt működnek.

A hajvitamin akkor tud hatékony lenni, ha az alapok rendben vannak.

És ezek az alapok nem a dobozon kezdődnek, hanem belül.



2. Napi ajánlott bevitel – mire van szüksége a szervezetnek?

Ahhoz, hogy a haj egészségesen növekedjen, a szervezetnek először alapvető vitamin- és ásványianyag-ellátottságra van szüksége.

Fontos hangsúlyozni: az alábbi értékek ajánlott napi bevitel, nem terápiás dózisok és nem helyettesítenek egyéni orvosi javaslatot vagy vérvizsgálatot.

A céljuk az, hogy tudd, mihez viszonyíts és ne teljesen vakon válassz étrend-kiegészítőt.

Vitaminok – ajánlott napi bevétel

A-vitamin

Ajánlott napi bevétel:

700–800 µg

Szerepe:

- sejtosztódás
- fejbőr egészsége
- faggyútermelés egyensúlya

⚠ Túlzott bevitel hosszú távon nem ajánlott.

B-vitaminok (B-komplex)

B7 – Biotin

Ajánlott napi bevétel:

30–50 µg

Szerepe:

- hajsza szerkezetének támogatása
- köröm- és bőrminőség

☞ csak akkor hatékony, ha a többi B-vitamin is rendben van.

B12-vitamin

Ajánlott napi bevitel:

2–4 µg

Szerepe:

- sejtképzés
- oxigénszállítás
- hajhagymák működése

Hiánya hajhullással is összefügghet.

Folát (B9)

Ajánlott napi bevitel:

400 µg

Szerepe:

- sejtosztódás
- haj növekedési fázisa

C-vitamin

Ajánlott napi bevitel:

75–100 mg

Szerepe:

- antioxidáns védelem
- vas felszívódásának segítése
- kollagéneképzés

A haj egyik „láthatatlan” alappillére.

D-vitamin

Ajánlott napi bevitel:

1500–2000 NE (nemzetközi egység)

Szerepe:

- hajciklus szabályozása
- immunrendszer
- gyulladáscsökkentő hatás

Hiánya nagyon gyakori.

E-vitamin

Ajánlott napi bevitel:

12–15 mg

Szerepe:

- sejtvédelem
- fejbőr keringésének támogatása

Ásványi anyagok – ajánlott napi bevitel

Vas

Ajánlott napi bevitel (nők):

15–18 mg

Szerepe:

- oxigénszállítás
- hajhagymák tápanyagellátása

Hiánya az egyik leggyakoribb oka a hajhullásnak.

Cink

Ajánlott napi bevitel:

8–10 mg

Szerepe:

- fejbőr egyensúlya
- faggyútermelés
- hajhullás csökkentése

Szelén

Ajánlott napi bevitel:

50–70 µg

Szerepe:

- antioxidáns védelem
- pajzsmirigy működés (közvetetten hajra is hat)

Magnézium

Ajánlott napi bevitel:

300–400 mg

Szerepe:

- stresszkezelés
- izomműködés
- idegrendszer

Közvetetten a haj állapotára is hat.

Réz

Ajánlott napi bevitel:

0,9–1 mg

Szerepe:

- pigmentképzés
- vas hasznosulása

Fontos megjegyzés a számokhoz

Ezek az értékek nem azt jelentik, hogy mindent külön-külön, pontosan ennyit kell szedni.

A vitaminok és ásványi anyagok:

- egymásra hatnak,
- egymást segítik vagy gátolják,
- és csak egyensúlyban működnek jól.

Pont ezért a következő fejezet kulcsfontosságú.

3. Mit mire hat? – vitaminok és ásványi anyagok szerepe a haj szempontjából

A vitaminok és ásványi anyagok nem külön-külön dolgoznak.

A szervezetben rendszerként működnek, egymást támogatva vagy éppen gátolva.

Ezért fontos nem csak azt tudni, mit szedsz, hanem azt is, mi miért fontos és mi történik akkor, ha valamiből hiány alakul ki.

Az alábbiakban hajfókuszú szemlélettel nézzük végig a legfontosabbakat.

A-vitamin

Mire hat?

- sejtosztódás
- fejbőr egészsége
- faggyútermelés szabályozása

Haj szempontjából:

Az A-vitamin részt vesz a hajhagymák működésében, és segít fenntartani a fejbőr egyensúlyát.

Hiány esetén:

- száraz fejbőr
- fakó, élettelen haj
- lassabb hajnövekedés

⚠ Fontos: az A-vitamin zsírban oldódó, túlzott bevitele hosszú távon problémás lehet.

B-vitaminok – a haj „üzemanyaga”

Biotin (B7)

Mire hat?

- hajsál szerkezete
- köröm, bőr állapota

Haj szempontjából:

A biotin gyakran szerepel hajvitaminokban, de önmagában ritkán elég.

Hiány esetén:

- fokozott hajhullás
- gyengébb, vékonyabb hajsálak

A biotin csak akkor működik jól, ha a teljes B-vitamin-ellátottság rendben van.

B12-vitamin

Mire hat?

- vörösvérsejt-képzés
- oxigénszállítás

Haj szempontjából:

A hajhagymák oxigénellátása kulcsfontosságú a növekedési fázis fenntartásához.

Hiány esetén:

- hajhullás
- fáradtság
- gyengeség

Folát (B9)

Mire hat?

- sejtosztódás
- szövetmegújulás

Haj szempontjából:

A haj növekedése aktív sejtosztódással jár, ehhez elengedhetetlen a megfelelő folátszint.

C-vitamin

Mire hat?

- antioxidáns védelem
- kollagéneképzés
- vas felszívódása

Haj szempontjából:

A C-vitamin közvetetten támogatja a haj növekedését, mert segíti a vas hasznosulását.

Hiány esetén:

- gyengébb hajszálok
- lassabb regeneráció

D-vitamin

Mire hat?

- hajciklus szabályozása
- immunrendszer
- gyulladásos folyamatok

Haj szempontjából:

A D-vitamin szerepet játszik abban, hogy a hajhagymák aktív növekedési fázisban maradjanak.

Hiány esetén:

- fokozott hajhullás
- lassú hajnövekedés

Hiánya rendkívül gyakori.

E-vitamin

Mire hat?

- sejtvédelem
- keringés támogatása

Haj szempontjából:

Segíti a fejbőr mikrokeringését, ezáltal javítja a hajhagymák tápanyagellátását.

Ásványi anyagok – a háttérben dolgozó alappillérek

Vas

Haj szempontjából:

A vas az oxigénszállítás egyik kulcsa.

Ha kevés, a hajhagymák „éheznek”.

Hiány esetén:

- diffúz hajhullás
- gyengeség
- sápadtság

Nők esetében különösen gyakori.

Cink

Haj szempontjából:

- fejbőr egyensúlya
- faggyútermelés
- hajhullás csökkentése

Hiány esetén:

- zsírosodó fejbőr
- gyulladásos tünetek
- hajhullás

Szelén

Haj szempontjából:

Közvetetten, a pajzsmirigy működésén keresztül befolyásolja a haj állapotát.

Hiány esetén:

- hajritkulás
- fáradékonyság

Magnézium

Haj szempontjából:

Nem közvetlen hajvitamin, de a stressz és az idegrendszer állapota jelentősen befolyásolja a hajhullást.

Hiány esetén:

- fokozott stressz
- izomfeszülés
- alvászavar

Réz

Haj szempontjából:

- pigmentképzés
- vas hasznosulása

Hiány esetén:

- fakó hajsín
- gyengébb hajminőség

A legfontosabb tanulság

A vitaminok és ásványi anyagok:

- nem önállóan dolgoznak,
- egymás hatását erősítik,
- és csak egyensúlyban működnek hatékonyan.

4. Vitaminok szinergiája – mi miért nem működik egyedül

A vitaminok nem magányos harcosok. A szervezetben összefüggő rendszerként működnek, ahol egy hiány vagy egyensúlytalanság láncreakciót indíthat el.

Ez az oka annak, hogy sokan szednek vitaminokat hónapokig, mégsem látnak valódi változást sem a hajukon, sem a közérzetükön.

Nem azért, mert „rossz vitamint” választottak, hanem mert nem volt meg hozzá az alap.

A leggyakoribb hiba: kiragadott hatóanyagok

A hajvitaminok többsége egy vagy két „hangsúlyos” összetevőre épít:

- biotin,
- cink,
- esetleg kollagén.

Ezek önmagukban nem értéktelenek, de nem képesek csodát tenni, ha a szervezet más területeken hiányt szenved.

Például:

- hiába szedsz vasat, ha nincs elég C-vitamin a felszívódáshoz,
- hiába szedsz biotint, ha a B-vitaminok többi tagja hiányzik,
- hiába pótolod a D-vitamint, ha az ásványi anyagok nincsenek egyensúlyban.

Vitaminok, amelyek egymást segítik

Néhány fontos példa a szinergiára:

- C-vitamin + vas

A C-vitamin nélkül a vas felszívódása jelentősen csökken.

- B-vitaminok együtt

A B-vitaminok egymásra épülnek. Egyetlen elem pótlása a többiek hiányában kevésbé hatékony.

- D-vitamin + magnézium

A magnézium részt vesz a D-vitamin aktiválásában.

- Réz + vas

A réz segíti a vas beépülését, így közvetetten a haj pigmentációjára is hat.

Ezért nem érdemes egyetlen vitamint „csodafegyverként” kezelni.

Miért nem működik sok hajvitamin?

A hajvitaminok akkor tudnak eredményt hozni, ha egy már jól működő rendszerbe illeszkednek.

Ha viszont:

- az alap vitamin- és ásványianyag-ellátottság hiányos,
- az étrend egyoldalú,
- a stresszszint magas,
- a felszívódás nem megfelelő,

akkor a hajvitamin nem rossz, csak nem oda kerül, ahova kellene.

Ilyenkor a szervezet:

- először máshol használja fel a bevitt tápanyagokat,
- a haj pedig továbbra is háttérbe szorul.

Nem a mennyiség számít

Sokan azt gondolják, hogy ha „nem hatott”, akkor többet kell szedni. Ez veszélyes tévút lehet.

A vitaminok egy része:

- zsírban oldódik,
- felhalmozódhat,
- és hosszú távon problémát okozhat túladagolás esetén.

A cél nem a maximum, hanem az egyensúly.

Mit jelent ez a gyakorlatban?

A tudatos vitaminpótlás:

- nem egyetlen termékről szól,
- hanem a teljes kép átlátásáról,
- és arról, hogy tudjuk, mit miért szedünk.

Ez az a pont, ahol a hajvitamin:

- nem önálló megoldás,
- hanem kiegészítő eszköz.

5. Hajvitaminok, szépségvitaminok, gumivitaminok – mikor van értelmük, és mikor nincs?

A hajvitaminok és szépségvitaminok piaca hatalmas.

Szép dobozok, ígéretes nevek, gyors eredményt sejtető szlogenek, nem csoda, hogy sokan reményt fűznek hozzájuk.

Fontos azonban tisztázni: ezek a termékek nem ördögtől valók, de nem is univerzális megoldások.

Mikor lehet értelme hajvitamint szedni?

Hajvitaminnak akkor van valódi létjogosultsága, ha:

- az alap vitamin- és ásványianyag-ellátottság nagyjából rendben van,
- az étrend nem extrém hiányos,
- a felszívódás megfelelő,
- és nincs kezeletlen hiányállapot a háttérben.

Ilyenkor a hajvitamin:

- célzottan támogathatja a hajnövekedést,
- segíthet a hajminőség javításában,
- és ráerősíthet egy már működő rendszerre.

Ebben az esetben valóban látható eredményt adhat.

Mikor nem várható tőle eredmény?

Ha a szervezet:

- vashiányos,
 - D-vitamin-hiányos,
 - krónikusan stresszes,
 - vagy egyoldalúan táplálkozik,
- akkor a hajvitamin nem tudja betölteni a szerepét.

Nem azért, mert „rossz”, hanem mert a szervezet máshol használja fel az erőforrásokat.

Ilyenkor gyakori élmény: *„Szedtem, de semmi nem történt.”*

Ez nem kudarc, csak rossz időzítés.

Szépségvitaminok – több funkció, több elvárás

A szépségvitaminok általában:

- hajra,
- bőrre,
- körömre

ígérnek hatást egyszerre.

Ez nem probléma, de fontos tudni, hogy minél több területet céloz meg egy készítmény, annál általánosabb a hatása.

Ezek a termékek:

- jók lehetnek fenntartásra,
- segíthetnek egyensúlyban tartani a rendszert,
- de ritkán oldanak meg egy konkrét problémát önmagukban.

Gumivitaminok – kellemes forma, korlátokkal

A gumivitaminok népszerűek, mert könnyű őket fogyasztani és „élményszerűek”.

Fontos azonban figyelembe venni:

- a hatóanyag-tartalmuk gyakran alacsonyabb,
- sokszor cukrot vagy édesítőszeret tartalmaznak,
- a forma miatt korlátozott a pontos adagolás.

Ez nem jelenti azt, hogy használhatatlanok, de nem minden élethelyzetben ideálisak.

Marketing vs. valóság

A hajvitaminok kommunikációja gyakran azt sugallja, hogy egyetlen termék képes megoldani mindent.

A valóság ennél összetettebb:

- a haj lassan reagál,
- a változás hónapokban mérhető,
- és mindig több tényező együttese ad eredményt.

A tudatos vitaminpótlás nem gyors megoldás, hanem befektetés.

Mire figyelj választáskor?

Nem a csomagolás a döntő, hanem:

- az összetevők minősége,
- a hatóanyagok mennyisége,
- az arányok,
- és az, hogy illeszkedik-e az életmódodhoz.

6. Az összetevők fontossága – nem mindegy, mit és hogyan szedsz

Amikor vitaminokról beszélünk, a legtöbben csak azt nézik:

– „van benne?”

– „jó vitamin?”

Pedig legalább ilyen fontos kérdés az is, hogy: milyen formában, milyen arányban és milyen környezetben kerül a szervezetbe.

Ahogy a hajápolásnál sem mindegy egy összetevő szerepe és sorrendje, úgy a vitaminoknál sem csak a név számít.

Hatóanyag ≠ hatás

Két azonos nevű vitamin nem feltétlenül működik ugyanúgy.

A különbséget gyakran az adja:

- milyen formában van jelen,
- mennyire jól hasznosul,
- és van-e mellette az, amire szüksége van a felszívódáshoz.

Ez az oka annak, hogy valaki ugyanazt a vitamint szedi, mégis teljesen eltérő hatást tapasztal.

Biohasznosulás – amit a szervezet valóban fel tud használni

A biohasznosulás azt jelenti, hogy a bevitt hatóanyag mekkora része hasznosul ténylegesen.

Hiába szerepel egy vitamin nagy dózisban a címkén, ha a szervezet:

- nem tudja megfelelően felszívni,
- vagy nem tudja aktív formába alakítani.

Ez különösen fontos:

- ásványi anyagoknál,
- zsírban oldódó vitaminoknál,
- és összetettebb készítményeknél.

Arányok – nem mindenből kell „sok”

A vitaminpótlás nem arról szól, hogy mindenből a lehető legtöbbet bevigyük.

A szervezet egyensúlyra törekszik. Ha valamiből túl sok kerül be, az:

- gátolhat más hatóanyagokat,
- felboríthatja az egyensúlyt,
- vagy hosszú távon terhelést jelenthet.

Ezért fontos, hogy egy készítmény:

- ne csak „erős” legyen,
- hanem átgondoltan összeállított.

Együtműködő összetevők

Ahogy korábban is szó volt róla, sok vitamin csak akkor tud igazán működni, ha „nincs egyedül”.

Például:

- vas C-vitamin nélkül nehezebben szívódik fel,
- D-vitamin magnézium nélkül kevésbé aktiválódik,
- B-vitaminok egymás jelenlétében hatékonyabbak.

Ezért az igazán jó készítmények:

- nem egyetlen hatóanyagra épülnek,
- hanem összefüggésekben gondolkodnak.

„Természetes vagy szintetikus?” – a leggyakoribb kérdés

Sokan tartanak a vitaminoktól, mert attól félnek, hogy „mesterségesek”.

Fontos tisztázni:

a vitaminok nem műanyagok.

A legtöbb esetben:

- a természetben is előforduló molekulák formájában kerülnek a szervezetbe,
- csak koncentráltabb, ellenőrzött mennyiségben.

Egy jól összeállított étrend-kiegészítő:

- nem ellensége a szervezetnek,
- hanem kiegészítése annak, amit az étkezésből ma már nehezebb fedezni.

Miért nem elég csak az étrendre hagyatkozni?

Ideális esetben a változatos, kiegyensúlyozott étrend fedezné a szükségleteket. A valóság azonban sokszor más.

Ma:

- az alapanyagok tápanyagtartalma alacsonyabb,
- a talajok kimerültebbek,
- az életmód gyorsabb és stresszesebb.

Ez nem azt jelenti, hogy az étkezés ne lenne fontos, hanem azt, hogy sokszor önmagában nem elég.

A tudatos választás lényege

A vitaminpótlás nem félelemről és nem végletekről szól.

A cél:

- érteni, mit miért szedsz,
- felismerni, mikor van rá szükség,
- és tudni, mikor elég.

Ez az a szemlélet, amely hosszú távon nemcsak a hajra, hanem az egész szervezetre pozitív hatással van.

7. Étkezés, folyadékpótlás és a valóság – miért fontos a háttér

Sokszor elhangzik a mondat:

„Ha változatosan és egészségesen étkezem, nincs szükségem vitaminokra.”

Elméletben ez igaz. A gyakorlat azonban sokkal árnyaltabb.

Ez a fejezet nem azért született, hogy bárkit megijesszen vagy hibáztasson, hanem azért, hogy reálisan lássuk, hol tartunk ma és miért van szükség gyakran tudatos kiegészítésre.

Az étkezés szerepe – alap, de nem mindenható

A kiegyensúlyozott, változatos étrend továbbra is a belső táplálás alapja.

Zöldségek, gyümölcsök, fehérjék, jó minőségű zsírok – ezek nélkül nincs egészséges haj.

Ugyanakkor fontos kimondani: ma már nem ugyanazt a tápanyagtartalmat kapjuk az ételeinkből, mint akár néhány évtizeddel ezelőtt.

Ennek okai többek között:

- a talajok kimerültsége,
- az ipari mezőgazdaság,
- a hosszú szállítási láncok,
- az idő előtt leszedett, utóérlelt alapanyagok.

Ettől az étel még lehet finom és egészséges, de mikrotápanyagokban szegényebb, mint korábban.

Stressz, rohanás, terhelés – láthatatlan vitaminfogyasztók

A modern életmód nemcsak időt, hanem tápanyagokat is fogyaszt.

A tartós stressz:

- növeli a magnéziumigényt,
- hatással van a B-vitaminokra,
- rontja a felszívódást,
- és közvetve befolyásolja a haj növekedési ciklusát.

Ilyenkor a szervezet nem „rosszul működik”, hanem alkalmazkodik, csak éppen a haj rovására.

Folyadékpótlás – az alábecsült alap

A haj hidratáltsága nem csak a külső ápoláson múlik. A megfelelő folyadékbevitel kulcsszerepet játszik:

- a sejtek működésében,
- a tápanyagok szállításában,
- és a fejbőr egyensúlyában.

Ha a szervezet dehidratált:

- a haj könnyebben válik szárazzá,
- a fejbőr feszülhet,
- és az ápolás hatása is csökkenhet.

Ez nem azt jelenti, hogy „litereket kell erőltetni”, hanem azt, hogy tudatosan jelen kell lennie a folyadéknak a mindennapokban.

„A vitaminok műanyagok?” – egy fontos félreértés

Sokan azért idegenkednek a vitaminoktól, mert attól félnek, hogy „nem természetesek”.

Valójában a legtöbb vitamin:

- a természetben is előforduló molekulák formájában kerül a szervezetbe,
- csak koncentrált, ellenőrzött mennyiségben.

Egy jól megválasztott étrend-kiegészítő:

- nem ellensége az egészséges életmódnak,
- hanem támogatása.

Nem helyettesíti az étkezést, de segíthet ott, ahol a mindennapokban hiány keletkezik.

A lényeg: nem tökéletesség, hanem tudatosság

Nem kell:

- „tankönyvi” étrendet követni,
- minden nap mindent tökéletesen csinálni,
- vagy büntudatot érezni, ha nem ideális minden.

A haj szempontjából sokkal fontosabb:

- az egyensúly,
- a következetesség,
- és az, hogy tudd, mikor mire van szükséged.

8. Belülről + kívülről = rendszer

A hajápolás akkor válik igazán hatékonyá, amikor nem különálló megoldásokban gondolkodunk, hanem összefüggésekben.

Nem létezik olyan, hogy:

- csak külső ápolás,
- vagy csak belső támogatás.

A kettő egymás nélkül félkarú óriás.

A haj nem elszigetelt probléma

A haj állapota mindig tükröz valamit:

- az életmódot,
- a terhelést,
- a belső egyensúlyt,
- és azt is, hogyan bánunk vele kívülről.

Ezért nem lehet egyetlen terméktől, egy kapszulától vagy egy rutintól várni a megoldást.

A valódi változás akkor történik meg, amikor a belső és külső támogatás **egymásra talál**.

Mit jelent ez a gyakorlatban?

- Tudatosan felépített hajápolási rutin
- Megfelelő tisztítás és ápolás
- Reális elvárások
- Kiegyensúlyozott belső táplálás
- Vitaminok és ásványi anyagok rendszerben kezelve

Nem egyszerre, nem tökéletesen, hanem következetesen.

Ez az anyag nem azért készült, hogy „kipipáld”.

Hanem azért, hogy:

- elindítson egy tudatosabb gondolkodás felé,
- segítsen megérteni az összefüggéseket,
- és biztos alapot adjon a további lépésekhez.

Akár a hajnövesztésről, akár a hajápolási rutinról, akár a fejbőr egészségéről lesz szó, ez a belső alap mindig jelen lesz.

Egy gondolat útravalónak

Nem attól lesz szép a haj, hogy mindent egyszerre csinálsz jól. Hanem attól, hogy érted, mit miért teszel. Ha figyelsz a tested jelzéseire, ha nem sűrgeted a folyamatot és ha hagysz időt a változásra, a haj is követni fogja.

Köszönöm, hogy végigolvastad.

Balázs Klaudia



Szerzői jogi nyilatkozat

A jelen kiadvány teljes tartalma – beleértve a szövegeket, elrendezést és grafikai elemeket – szerzői jogi védelem alatt áll.

© Balázs Klaudia – BalázsHair

A kiadvány részben vagy egészben történő másolása, terjesztése, továbbértékesítése vagy nyilvános közzététele kizárólag a szerző írásos engedélyével lehetséges.

A tartalom személyes, nem kereskedelmi felhasználásra készült.