



Juukseproovi võtmine ja laborisse saatmine

- Peske juuksed **4-24 tundi** enne proovi võtmist. Nii jõuavad need piisavalt kuivada ja on puhtad.
- Ärge kasutage enne proovi võtmist soenguviimistlusvahendeid ega juukse palsamit.
- Värskest värvitud juustest võite võtta proovi pärast paari pesukorda. Parim on võtta proov enne värvimist.
- Püsiloki tegemise või vesinikuga blondeerimise järel oodake juukseproovi võtmisega 3-4 nädalat.
- Lõigake juukseproov puhaste kääridega.
- Kui Te olete harjunud pea paljaks ajama, kasutage puhast pardlit ja ajage uus juukse kasv maha ning pange see ümbrikku hoiule. Järgmisel korral pange saadud juuksed ümbrikku juurde ja koguge neid seni, kuni saate teelusikatäie juukseid.
- Juukseid on tarvis umbes hästi kerge **kuhjaga teelusika** jagu. See tähendab 5-7 väikse salgu võtmist. Labori antud juhendis soovitatakse juukseid kaaluda (125 mg), mis on ideaalne lahendus, aga lusikas on käepärasem ja sobib kenasti.
- Juuksed tuleb lõigata võimalikult peanaha lähedalt ja soovitatavalt kuklapiirkonnast, kuid sobivad ka mujalt peapiirkonnast lõigatud juuksed. Võtke salke mitmest kohast, ärge tekitage ühte kohta suurt auku.
- **Esmaanalüüsi jaoks** on vaja umbes **2,5 cm** pikkuseid juuksesalke. Kui lõigatud salgud on pikemad, asetage need lauale puhtale paberilehele ja lõigake liigne osa maha ja visake minema. Olge tähelepanelik, et prooviks jääks **peanahalähedane** juukseots. Pange juukseproov kohe pisikesse **paberümbrikusse**, mille võite ka ise voltida. Plastikaatkotte ega hõbepaberit ei tohi kasutada! Kui Teie juukse pikkus on alla 2,5 cm, siis lõigake täpselt nii pikad salgud, kui need on.
- **Kordusanalüüsi jaoks** lõigake juukseid **1,5-2 cm** jagu. Nii näeme proovis kõige hiljutisemat seisust. Kui Teie juukse pikkus on alla 1,5 cm, siis lõigake täpselt nii pikad salgud, kui need on. Salke kulub siis teelusika täitmiseks rohkem.
- Palun andke teada, kui Te kasutate Head'n'Shouldersi või Selsun Blue šampooni või apteegist ostetud retseptipõhist kõõlavastast šampooni, sest need võivad mõjutada näituseid. Soovitatav on nendest šampoonidest loobuda ja otsida asemele leebetoimelist mahetoodangut.
- Ärge kandke 3-4 nädalat enne proovivõttu juustele soolasid ega soodat (nt soolavann või soodapesu) ega magneesiumiõli.

Pisikesele ümbrikule, kuhu panite juukseproovi, kirjutage:

- Ees- ja perekonnanimi
- Vanus
- Sugu (M või F)

Kordusanalüüsi korral lisage labori poolt Teile omistatud number (*lab number*).



Võtke laborileht ja täitke 2. osa - Part 2, Patient Information, kandes sinna oma vanuse, pikkuse, kaalu ja ameti, samuti juuste värvi ja proovivõtu koha. Järgmisel lehel (Part 5) täitke ainult praegu esinevad sümptomid. Sentimeetrite ja kilogrammide konverteerimiseks võite kasutada näiteks seda kalkulaatorit:

<https://convertunits.online/>

Pange mõlemad täidetud lehed (tellimisleht ja sümptomileht) koos juukseprooviümbrikuga suuremasse ümbrikusse ja saatke see otse laborisse.

Labori postiaadress on järgmine:

**Analytical Research Labs (ARL)
2225 W. Alice Avenue
PO Box 37964
Phoenix, Arizona 85069-7964
USA**

Labor eraisikutega otse ei tööta, selleks vajate minu väljastatud laborilehte. Labor analüüsib Teie juukseid ja saadab seejärel tulemuse mulle, ma lisan sellele Teie esma- või kordusanalüüsi teabelehe ja saadan läbivaatamiseks elujõuprogrammi Nutritional Balancing arstile dr Wilsonile. Pärast seda koostan Teile programmi ja saadan koos tulemustega Teile. Kogu selleks protsessiks võib alates proovi teelepanemisest kuluda 3-4 nädalat.