

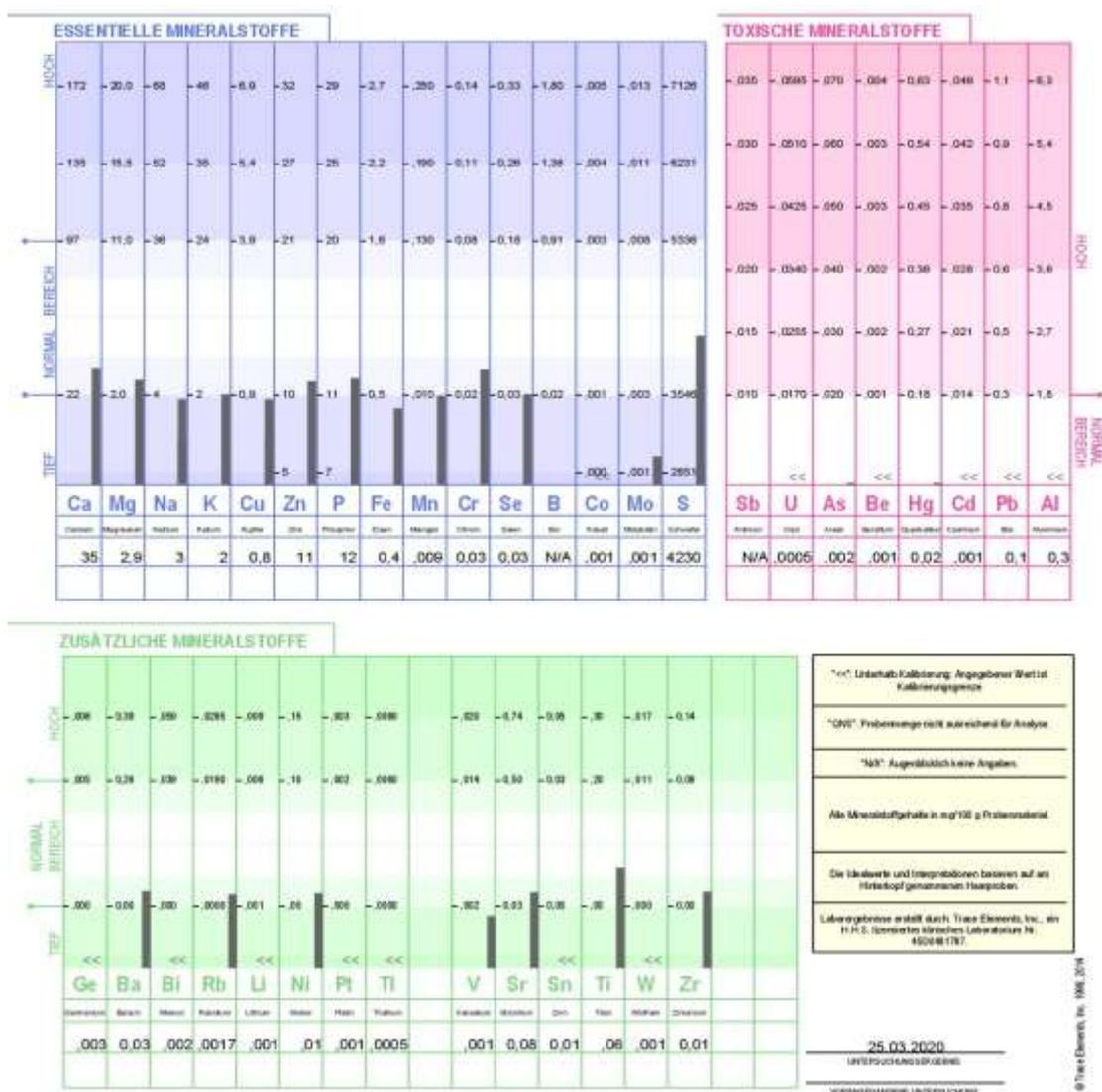
## Какая информация содержится в заключении по анализу волос

Результаты содержат подробную информацию об уровне минералов и тяжелых металлов и о том, находятся ли они в сбалансированном соотношении друг к другу. Также анализируется метаболический профиль пациента.

Пациент получает информацию о тех или иных симптомах и недомоганий, связанных с нехваткой «полезных минералов» или с нагрузкой организма тяжелыми металлами.

Также анализируются факторы, указывающие на метаболический и гипогликемический профили пациента, с учётом этих данных предоставляются рекомендации по питанию. Эти результаты Вы можете обсудить со своим врачом или диетологом, который может проконсультировать Вас о дальнейшем лечении более подробно.

Пациент получает таблицы (страница 1), которые показывают уровень содержания минералов и токсинов:



**Основные минералы (таблица 1, выделенная сиреневым цветом):** кальций, магний, натрий, калий, медь, цинк, фосфор, железо, марганец, хром, селен, кобальт, молибден, сера.

**Токсины и тяжёлые металлы (таблица 2, выделенная красным цветом):** уран, мышьяк, бериллий, ртуть, кадмий, свинец, алюминий и т.д.

**Дополнительные минералы (таблица 3, выделенная зелёным цветом):** германий, барий, висмут, рубидий, литий, никель, платина, таллий, ванадий, стронций, олово, титан, вольфрам, цирконий.

**Таблицы на странице 2 анализируют содержание парных элементов в процентуальном соотношении друг к другу.**



**MENGEN**  
Alle Mineralstoffanteile werden in Milligramm-Prozent angegeben (Milligramm pro Hundert Gramm Haar). Ein Milligramm-Prozent (mg%) entspricht zehn Teilen je Million (ppm).

**NÄHRSTOFFMINERALIEN**  
Die Nährstoffminerale sind ausgiebig erforscht, gut definiert und werden für viele biologische Funktionen des menschlichen Körpers als grundlegend wichtig angesehen. Sie spielen eine Schlüsselrolle in Stoffwechselprozessen, wie zum Beispiel bei der Muskelfunktion, endokrinen Ausschüttungen, Reproduktion, Skelettintegrität und allgemeinem Wachstum.

**TOXISCHE MINERALIEN**  
Toxische Mineralstoffe, auch Schwermetalle genannt, sind dafür bekannt, daß sie normale biochemische Vorgänge stören. Sie sind häufig in der Umwelt und daher in gewissem Maße in allen biologischen Systemen vorhanden. Diese Metalle stellen eine Vergiftungsgefahr dar, wenn sie sich durch den Vorgang der Akkumulation im Körper übermäßig anhäufen.

**ZUSÄTZLICHE MINERALIEN**  
Diese Mineralien werden als potentiell grundlegend für den menschlichen Körper angesehen. Zur genaueren Bestimmung von Voraussetzungen und benötigten Mengen sind weitere Forschungen im Gange.

**VERHÄLTNISSE**  
Ein errechneter Vergleich zweier Mineralstoffanteile wird als „Verhältnis“ bezeichnet. Zur Errechnung dieses Wertes teilt man den ersten Mineralstoffanteil durch den zweiten.  
BEISPIEL: Ein gemessener Natrium (Na) - Anteil von 24 mg% geteilt durch einen Kalium (K)-Anteil von 10 mg% ergibt ein Na/K-Verhältnis von 2,4 zu 1.

**SIGNIFIKANTE VERHÄLTNISSE**  
Studien belegen, daß die normale biologische und Stoffwechselprozesse negativ beeinflusst werden können, wenn das synergistische Verhältnis zwischen verschiedenen Mineralstoffen im Körper gestört wird. Selbst bei extrem niedrigen Konzentrationen gilt diese synergistische und/oder antagonistische Wechselwirkung zwischen den Mineralstoffen, was den Stoffwechsel indirekt beeinflussen kann.

**TOXISCHE VERHÄLTNISSE**  
Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, daß Personen mit erhöhten Spiegeln an toxischen Mineralien nicht immer klinische Symptome für das entsprechende Mineralstoffgleichgewicht der entsprechenden Mineralien aufweisen. Wissenschaftliche Studien haben allerdings gezeigt, daß solche Anwesenheit von toxischen Mineralien auch negativ auf verschiedenen essenzielle Mineralien auswirken kann, was schließlich zu Störungen bei deren Verwendung im Stoffwechsel führen kann.

**ZUSÄTZLICHE VERHÄLTNISSE**  
Dieser Verhältnisse werden ausschließlich zum Zweck der Sammlung wissenschaftlicher Daten angegeben. Diese Informationen werden dann dazu verwendet, die Wirkung dieser Stoffe auf die Gesundheit zu beurteilen.

**BEZUGSBEREICHE**  
Allgemein gilt, daß Bezugsbereiche als Richtlinien zum Zweck des Vergleichs mit den ermittelten Testresultaten angesehen werden sollten. Diese Bezugsbereiche wurden durch Studien an einer Population „gesunder Personen“ statistisch ermittelt.

**Wichtiger Hinweis:** Der Bezugsbereich sollte nicht als absolut verbindlich zur Bestimmung von Mineralstoffmangel, Giftigkeit oder Akzeptanz angesehen werden.

## ВВОДНЫЕ ПОЯСНЕНИЯ

Волос формируется из совокупности клеток, которые, в свою очередь, образуют волосяные фолликулы. Во время фазы роста волосы подвергаются воздействию внутренней метаболической среды, такой как кровоток, циркулирующая жидкость лимфы и другие внеклеточные жидкости. При достижении поверхности кожи внешние слои волос становятся более твердыми, и в них отображаются продукты метаболизма, накопленные до этого момента. Этот биологический процесс дает нам представление и, своего рода, «учет пищевой метаболической активности» в течение этого периода.

Количественный скрининг элементов в волосах - чрезвычайно сложный процесс. Выполненный в соответствии со строгими правилами и правильно истолкованный, он может использоваться в качестве эффективного вспомогательного инструмента при определении дефицита минералов, избытка минералов и / или дисбаланса химических веществ в организме. Анализ минеральных веществ в ткани (ТМА) является

чувствительным показателем, который может продемонстрировать врачу долгосрочное влияние стресса, питания и токсичных металлов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА И СОПРОВОДИТЕЛЬНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ДИАГНОЗОМ, НО МОГУТ ПРЕДОСТАВИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ДЛЯ ВАШЕГО ЛЕЧАЩЕГО ВРАЧА.

РЕЗУЛЬТАТЫ ЭТОГО ТЕСТА ПОЛУЧЕНЫ В ОФИЦИАЛЬНО СЕРТИФИЦИРОВАННОЙ КЛИНИЧЕСКОЙ ЛАБОРАТОРИИ И СООТВЕТСТВУЮТ РЕГУЛЯТОРНЫМ ТРЕБОВАНИЯМ, А ТАКЖЕ ТРЕБОВАНИЯМ TRAGE ELEMENTS INC., США. ДАННЫЕ, ПОЛУЧЕННЫЕ ОТ ПРЕДСТАВЛЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ, БЫЛИ ПОДТВЕРЖДЕНЫ В РАМКАХ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИХ РАБОТ, ПРОВОДИМЫХ ПОД РУКОВОДСТВОМ ДОКТОРА ДЭВИДА Л. УОТТСОМ, TRAGE ELEMENTS INC. USA.

## 1. МЕТАБОЛИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ: МЕДЛЕННЫЙ МЕТАБОЛИЗМ (ТИП 1)

В этом разделе заключения анализируется метаболический профиль, основанный на результатах научных исследований доктора Д. Л. Уоттсома. Каждая классификация основана на оценке результатов уровня содержания минеральных веществ в ткани и определения степени стимулирующего и / или ингибирующего воздействия минеральных веществ на наиболее важные "энергетически продуцирующие" эндокринные железы. Эти железы регулируют в рамках процесса обмена веществ всасывание, выведение и использование питательных веществ, а также их интеграцию в ткани организма: кожу, органы, кости, волосы и ногти. Насколько эффективно усваивается организмом то или иное питательное вещество, во многом зависит от того, правильно ли работают эндокринные железы.

### МЕДЛЕННЫЙ МЕТАБОЛИЗМ (ТИП 1)

- Парасимпатическое доминирование
- Снижение функции щитовидной железы (уменьшение выделения гормонов)
- Снижение функции надпочечников (снижение выделения гормонов)

**Минеральная структура, наблюдаемая в результатах этого теста, выявляет признаки медленного метаболизма (тип 1).**

Формированию этого профиля может способствовать ряд факторов, таких как:

- Питание – факторы питания, такие как низкое потребление белка, высокое потребление углеводов и рафинированных углеводов, особенно те, которые содержат значительное количество сахара, в значительной степени, подавляют скорость метаболизма.
- Эндокринная функция - как низкая активность щитовидной железы, так и низкая функция надпочечников способствуют снижению метаболизма.
- Пищеварение - Плохое усвоение и использование питательных веществ из употребляемых в пищу продуктов приводят к снижению производства энергии на клеточном уровне и, следовательно, ухудшают обмен веществ. Снижение метаболизма в свою очередь оказывает противоположное влияние на процесс пищеварения и приводит к порочному кругу.
- Вирусные инфекции. В результате ранее перенесённых тяжелых или хронических вирусных инфекций уровень метаболизма может быть также снижен из-за нейроиммунологического ответа организма на инфекцию.

Длительное снижение скорости метаболизма, о чем свидетельствуют результаты этих испытаний, связано с усталостью, холодными руками и ногами, быстрым увеличением веса и сильным желанием сладкого.

Даже если этот пациент в настоящее время не имеет избыточного веса, следует отметить, что скорость метаболизма все еще может быть снижена. Тенденция к избыточному весу или недостаточному весу не обязательно отражает метаболизм клеток.

## 2. УРОВЕНЬ МИНЕРАЛОВ

В этом разделе рассматриваются те показатели минералов, которые умеренно и значительно отклоняются от нормы. Голубая область в каждом разделе графика представляет контрольную область, основанную на статистическом анализе здоровых пациентов. Напротив, следующий раздел основан на клинических данных; Таким образом, оценка показателей минералов, лишь немного выходящих за эти контрольные диапазоны, может оставаться без комментариев, если только она не будет признана клинически значимой.

### АННОТАЦИЯ

Для элементов со значениями в пределах нормального диапазона следует отметить, что состояние питания также в значительной степени зависит от их баланса с другими необходимыми питательными веществами. Там, где это применимо, обсуждение их вклада в обмен веществ можно найти в разделе «Соотношения» настоящего доклада.

### ГИПОГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ

Согласно результатам исследований нашей лаборатории, люди с медленным метаболизмом имеют тенденцию к гипогликемии. Это довольно распространено в нашем современном обществе, из-за ряда факторов, в том числе плохого питания. В дополнение к известным факторам, таким как потребление слишком большого количества рафинированных углеводов и сахаров, другие факторы питания также могут способствовать гипогликемии. Молочные продукты, фруктовые соки и продукты с высоким содержанием жиров также могут вызывать симптомы гипогликемии. По этой причине особенно важно для людей, подверженных риску обострения гипогликемии, соблюдать рекомендации по питанию.

Наиболее распространенными симптомами, связанными с гипогликемией, являются головная боль, изменения настроения, вялость, недостаток концентрации и снижение энергии во второй половине дня.

### Производство соляной кислоты и переваривание белка

Минеральный профиль может указывать на недостаточное производство соляной кислоты (HCL), что, в свою очередь, может привести к недостаточному усвоению белка. Достаточное количество соляной кислоты необходимо для полного переваривания и утилизации белка, содержащегося в пище. Симптомы, такие как Вздутие желудка и кишечника, а также запоры могут возникать при недостатке соляной кислоты, особенно после приема пищи с высоким содержанием белка.

### Бессонница (тип 2)

Основываясь на текущем состоянии знаний, мы различаем два типа бессонницы: тип 1 и тип 2.

Этот минеральный профиль указывает на тенденцию к бессоннице типа 2.

При данном типе нетрудно заснуть, но ночью часто просыпаются. При бессоннице типа 2 наблюдается часто взаимосвязь с необходимостью повышенного потребления магния.

### НАТРИЙ

Содержания натрия - 3%, текущий уровень натрия ниже нормы. Натрий необходим для поддержания биологических жидкостей и кислотно-щелочного баланса. Натрий также необходим для транспорта питательных веществ через клеточную мембрану, особенно глюкозы и незаменимых аминокислот. Низкий уровень натрия у людей с медленным метаболизмом (тип 1), таких как в этом случае это может быть признаком снижения способности к усваиванию натрия и восстановлению запасов натрия. Тем не менее, наиболее вероятным может быть факт снижения потребления натрия в пищу.

### Симптомы, связанные с низким содержанием натрия в ткани

- Плохое пищеварение
- Метеоризм
- запор
- Низкая активность коры надпочечников
- Низкое кровяное давление
- Сухая кожа
- усталость

**Некоторые факторы, которые могут способствовать снижению уровня натрия в ткани**

- высокое потребление кальция
- низкое потребление натрия
- медленный метаболизм
- хроническая диарея
- высокое потребление магния

**МЕДЬ (Cu)**

Уровень меди ниже нормы. Дефицит меди или более низкий уровень меди в клетках может быть вызван следующими факторами:

- чрезмерное потребление и аккумуляция железа в организме
- чрезмерное потребление витамина С.
- накопление токсичных металлов
- чрезмерное потребление и удержание цинка

**НИЗКОЕ СОДЕРЖАНИЕ МЕДИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ПОЯВЛЕНИЮ СЛЕДУЮЩИМ НАРУШЕНИЯМ:**

- кариес
- анемия
- изменения кожи
- потеря кальция в костях и зубах
- кровотечение десен
- слабость
- инфекции
- пародонтальные проблемы

**ЖЕЛЕЗО (FE)**

Низкий уровень железа в тканях может быть связан как с низким потреблением, так и с фактом чрезмерной потери запасов железа, он так же может быть объяснен другими факторами или их комбинацией:

- недостаток витамина С.
- избыток кальция
- употребление препаратов по снижению выработки желудочной кислоты
- избыток меди
- избыток цинка
- чрезмерное употребление аспирина
- вегетарианская диета
- избыток токсичных металлов
- чрезмерное потребление молока
- чрезмерное потребление чая

**НЕДОСТАТОК ЖЕЛЕЗА И ПИКАЦИЗМ**

Уровень железа значительно ниже нормы. Если этот профиль сохраняется в течение более длительного периода времени, признаки дефицита железа будут проявляться сильнее. Хронический дефицит железа может, например, привести к тяге к употреблению в пищу необычных веществ. Пагофагия (чрезмерное потребление льда, как правило, у взрослых), амилофагия (сильная тяга к употреблению богатых крахмалом веществ), геофагия (поедание глины, часто у детей) и желание жевать бумагу - некоторые негематологические признаки дефицита железа. Дополнительная потребность или лучшее усваиваемость железа оказывает положительное влияние на симптомы дефицита железа.

**УРОВЕНЬ МАРГАНЦА (Mn) И РЕГУЛИРОВАНИЕ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ**

Низкий уровень марганца довольно распространен, но зарегистрированный показатель 0,009 мг% значительно ниже нормы. Марганец, наряду с определенными витаминами и другими минералами, необходим для многих биохимических реакций, включая углеводный обмен и выработку энергии. Дефицит марганца часто сопровождается такими симптомами, как низкий уровень сахара в крови, проблемы со связками или нарушения репродуктивной функции.

## МОЛИБДЕН

При 0,001 мг% уровень молибдена ниже указанного контрольного диапазона для этого элемента. Известно, что этот минерал активирует некоторые ферменты и участвует в метаболизме пуринов и утилизации железа через фермент ксантиноксидазу. Также известно, что разрушение зубов чаще встречается при дефиците молибдена. Молибден содержится во всех продуктах, молоко, бобовые (зернобобовые) и злаки содержат больше всего.

## Ванадий

Ванадий является незаменимым элементом для низших форм жизни, и недавние исследования показывают, что ванадий также может быть незаменимым для человека. Ванадий широко распространен в пищевых продуктах и, по-видимому, обогащается за счет рафинирования и переработки. При 0,001 мг% уровень ванадия ниже указанного контрольного диапазона для этого элемента. Особые биохимические функции и симптомы дефицита у людей еще не определены. Таким образом, клиническая важность низких уровней ванадия в ткани в настоящее время не может быть оценена.

## 3. СООТНОШЕНИЯ ПИТАТЕЛЬНЫХ МИНЕРАЛОВ

В этом разделе отчета обсуждаются те соотношения питательных минералов, которые обнаружили средние и значительные отклонения от нормального диапазона.

Из текущих исследований известно, что метаболические нарушения не обязательно являются результатом дефицита или избытка определенного минерала, чаще они связаны с нарушением баланса (соотношения) между минералами. Из-за этого чрезвычайно важно выявить возможный дисбаланс между минералами. Это поможет назначить соответствующую индивидуальную терапию для коррекции и восстановления нормального биохимического баланса.

ПРИМЕЧАНИЕ. «Диаграмма питания», разработанная Trace Elements, показана на первой странице этого отчета и показывает антагонистические отношения между важными питательными веществами, включая элементы (стрелки показывают антагонистическое влияние на способность усвоения и удержания элементов в организме).

### ВЫСОКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ СООТНОШЕНИЯ КАЛЬЦИЯ и КАЛИЯ (Ca / K)

Высокий уровень кальция по сравнению с калием часто является признаком склонности к гипотиреозу (недостаточная активность щитовидной железы). Минеральный кальций противодействует задержке калия в клетке. Поскольку для повышения чувствительности тканей к действию гормонов щитовидной железы требуется достаточное количество калия, высокое соотношение Ca / K может указывать на снижение функции щитовидной железы и / или клеточного ответа на тироксин. Если этот дисбаланс присутствует в течение длительного периода времени, могут появиться следующие симптомы, связанные со снижением функции щитовидной железы:

- симптомы усталости
- сухая кожа
- запор
- депрессия
- склонность к полноте
- чувствительность к холоду

### НИЗКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ УРОВНЯ СООТНОШЕНИЯ НАТРИЯ и МАГНИЯ (Na / Mg)

Это соотношение ниже нормального диапазона. Надпочечники играют решающую роль в регуляции задержки и выведения натрия. Исследования также показали, что магний влияет на активность и реакцию коры надпочечников, а снижение активности надпочечников приводит к увеличению удержания магния. Профиль натрия / магния отражает снижение функции надпочечников. В связи с этим могут наблюдаться следующие симптомы:

- признаки усталости
- сухая кожа

- аллергия
- запор
- низкое кровяное давление

## **СВЯЗЬ ТОКСИЧНЫХ МЕТАЛЛОВ**

В какой-то степени все подвергаются воздействию токсичных металлов. Однако задержка этих токсичных металлов в организме зависит от чувствительности каждого человека. Баланс защитных минеральных веществ в организме по отношению к тяжелым металлам часто может быть определяющим фактором. Например, накопление свинца оказывает более вредное влияние на химический состав организма, если в нем недостаточно кальция и железа. Изучая уровень токсичных металлов в соотношении минералам, несущих защитную функцию, часто можно определить, в какой степени тяжелые металлы могут участвовать в формировании аномальной химии в организме.

### **Соотношение железа / ртути (Fe / Hg)**

Железо оказывает защитное или антагонистическое действие на отравление ртутью и его проявления. Если уровень железа абсолютно низок, то защитная функция железа также может быть нарушена даже при нормальных уровнях ртути. Если воздействие ртути возрастает и увеличивается содержание этого чрезвычайно токсичного металла в организме, это может привести к нарушению обмена железа и, следовательно, к ухудшению здоровья в целом.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ**

Следующие рекомендации по питанию учитывают результаты сделанного теста, а именно: уровень минералов, их соотношение и тип обмена веществ. Основываясь на этих результатах, следует временно избегать, ограничить или увеличивать потребление определенных продуктов, чтобы улучшить биохимические процессы в организме.

### **МЕДЛЕННЫЙ МЕТАБОЛИЗМ**

Наши пристрастия в еде могут способствовать замедлению обмена веществ. Потребление большого количества углеводов и жиров, рафинированного сахара и молочных продуктов, а также недостаток продуктов с содержанием белков, приводит к замедлению обмена веществ.

### **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С МЕДЛЕННЫМ МЕТАБОЛИЗМОМ**

- Употребляйте при каждом приеме пищи продукты с высоким содержанием белков и низким содержанием жира. Белки должны составлять не менее 40% от общего потребления калорий при каждом приеме пищи. Рекомендуется рыба, птица и постная говядина. Фасоль и комбинации злаков, а также яйца также имеют высокое содержание белка. Увеличение потребления белка требуется для увеличения метаболизма и производства энергии.
- Разбейте приём пищи на несколько раз в день, уменьшая потребление калорий с каждым приемом пищи. Это рекомендуется для поддержания уровня питательных веществ, необходимого для выработки энергии, и снижения колебаний сахара в крови.
- Ешьте умеренное количество нерафинированных углеводов. Потребление углеводов не должно превышать 40% от общего количества ежедневного потребления калорий. Следующие продукты содержат нерафинированные углеводы: цельные зерна, бобовые и корнеплоды.
- Избегайте употребления сахара и рафинированных углеводов: белый и коричневый сахар, мед, сладости, лимонад, пирожные, выпечку, алкоголь и белый хлеб.
- Избегайте потребление белков с высоким содержанием пурина. Следующие продукты содержат белок, богатый пурином: печень, почки, сердце, сардины, скумбрия и лосось.
- Уменьшайте или избегайте потребление молока и молочных продуктов. Из-за повышенного содержания жира и высокого содержания кальция не следует употреблять молоко или молочные продукты (включая молоко с низким содержанием жира) чаще, чем каждые три дня.
- Уменьшайте потребление жирной пищи. Жиры и масла содержатся в жареных продуктах, в сливках, сливочном масле, заправках для салатов, майонезе и т. д. Потребление жиров не должно превышать 20% от общего ежедневного потребления калорий.

- Снижайте потребление фруктового сока до проведения повторного контрольного анализа. Это относится, в частности, к апельсиновому соку, яблочному соку, виноградному соку и грейпфрутовому соку. Примечание: овощные соки разрешены.
- Не принимайте препараты и пищевые добавки КАЛЬЦИЯ И / ИЛИ ВИТАМИНА D, если Ваш врач не рекомендовал приём этих препаратов.

## **ЕДА С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖЕЛЕЗА**

В связи с установленным недостатком железа рекомендуем потребление следующих продуктов:

- говядина (постная)
- яичный желток
- семена тыквы
- семена подсолнечника
- устрицы

ПРИМЕЧАНИЕ: молочные продукты, такие как молоко и сыр уменьшают усваиваемость железа, содержащегося в потребляемых продуктах. Если употреблять только молочные продукты или вегетарианскую пищу без мяса, усвоение железа может быть уменьшено до 60%.

Мобилизация и выведение определенных металлов может привести к временному дискомфорту. Например, в случае если чрезмерное накопление железа или свинца способствовало появлению артрита, время от времени состояние может ухудшиться. Этот эффект может сохраняться, пока избыток металла не будет полностью выведен из организма.

## **ВЫВОДЫ**

Отчет по результатам этого теста предоставляет уникальную информацию о биохимии питательных минералов и тяжелых металлов в Вашем организме. Содержащиеся в нем рекомендации специально разработаны с учетом типа обмена веществ, минерального статуса, возраста и пола. На основе дополнительных клинических данных Ваш лечащий врач может предоставить Вам дальнейшие рекомендации.

Цель этого теста – выявить и устранить все факторы, оказывающие негативное воздействие на функциональность нашего организма, а также восстановить баланс химических веществ с учётом индивидуальных рекомендаций по питанию. Следование этим рекомендациям может повысить способность организма оптимально усваивать питательные вещества, тем самым способствуя улучшению здоровья.

---

**Дальнейшую информацию Вы сможете получить, связавшись с нами по**

*Тел.: +491728107089, +4915204187694 (доступны в Viber, Whatsapp, Telegram)*

*E-Mail: [info@leonards.life](mailto:info@leonards.life)*

*Internet: [www.leonards.life](http://www.leonards.life)*

---