



BADANIA

PRZEMYŚL TO...

Przegląd auta robisz raz do roku.

A przegląd zdrowia?

Niestety robimy to dopiero wtedy gdy
zaczynamy się czuć źle!

A czy nie taniej jest zrobić badania
kontrolne raz do roku i naprawiać małe
usterki, niż wymieniać cały silnik?

W kwestii organizmu nie wymienisz
narządu. Najpierw będziesz
diagnozować swoją awarie, co już jest
bardzo kosztowne. Później będziesz
szukać złotego leku na całe zło, które
sama sobie wyrządziłaś.

O wiele taniej i zdrowiej jest zrobić
badania raz do roku i widzieć, że coś
zaczyna się dziać. Lepiej jest wdrożyć
dodatkowe suplementy niż kosztowne
i dożywotnie leki.

DO DZIAŁA!



PRZYGOTOWANIE DO BADAŃ

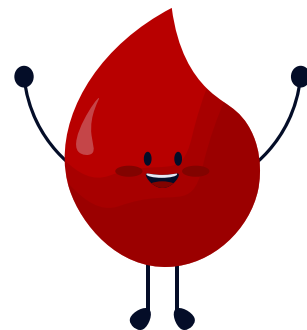
Zaleca się, aby unikać jedzenia co najmniej **12 godzin** przed pobraniem krwi. Jeśli masz zaplanowane badanie między 7 a 10 rano, ostatni posiłek powinieneś zjeść o 18:00 dnia poprzedniego.

Wypicie szklanki wody (250 ml) na **pół godziny przed** pobraniem krwi pomoże w jej rozrzedzeniu, co ułatwi i przyspieszy proces.

Warto również powstrzymać się od spożywania alkoholu na **2-3 dni przed** badaniem. W dniu pobrania krwi lepiej ograniczyć inne używki – nie palić papierosów, unikać kawy oraz herbaty. Dlatego warto zaplanować badanie krwi przed lub po większych wydarzeniach w Twoim kalendarzu.



TO RÓWNIEŻ WAŻNE!



Zażywanie Euthyroxu przed badaniem nie ma wpływu na poziom TSH, jednak zaleca się, aby odstęp między ostatnią dawką a badaniem wynosił **24 godziny**. Lek można przyjąć od razu po wizycie w laboratorium.

Niektóre witaminy, takie jak **biotyna (witamina B7)**, przyjmowane w dużych dawkach, mogą zafałszować wyniki badań, podnosząc lub obniżając ich wartości. Biotynę należy odstawić co najmniej **3 dni przed pobraniem krwi**, co jest szczególnie ważne w przypadku badań związanych z chorobami tarczycy.

Kwas askorbinowy (**witamina C**) może z kolei prowadzić do fałszywie ujemnego wyniku w testach na krew utajoną w kale.

Badanie krwi **po intensywnym wysiłku fizycznym** może być niewiarygodne, ponieważ intensywne ćwiczenia mogą:

- wpływać na metabolizm węglowodanów,
- prowadzić do zagęszczenia krwi z powodu utraty wody,
- zwiększać zużycie substancji energetycznych, takich jak glukoza czy trójglicerydy,
- podnosić poziom enzymów wątrobowych (zwłaszcza AST i ALT).

PODSUMOWUJĄC

Trzy dni przed badaniem odstaw
suplementy diety.

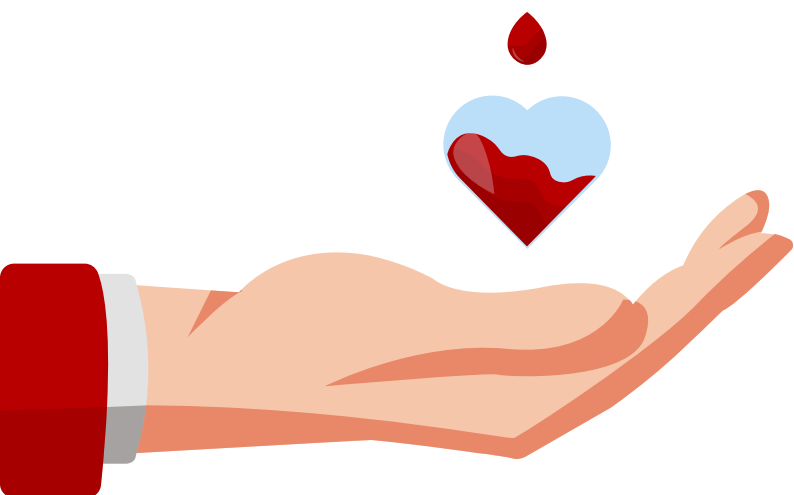
W dniu badania nie przyjmuj leków.

Wyśpij się oraz udaj się jak najszybciej
na pobranie krwi.

Staraj się unikać stresu.

Ostatni posiłek zjedz 12h przed
planowanym pobraniem.
Jedz lekko i zdrowo.

• Zrezygnuj z używek.



MUST HAVE

BADANIA

- morfologia krwi z rozmazem
- lipidogram (cholesterol całkowity, HDL, nie-HDL, LDL, triglicerydy)
- OB i CRP
- TSH, FT3, FT4, anty-TPO
- glukoza i insulina na czczo
- witamina D metabolit 25(OH)
- żelazo i ferrytyna
- ASPAT, ALAT
- Witamina B12
- badanie moczu
- kortyzol