



# FizjoMindBody

Aleksandra Machelska

## Jak przygotować się do badań krwi?

1. **Godzina pobrania:** badania wykonujemy w godzinach 7:00-9:00, jest najłatwiej być na czczo o tej porze dnia, ale jest to też pora optymalna dla hormonów.
2. **Dieta:** na badanie приходzimy na czczo, co oznacza przynajmniej 12h bez jedzenia. Kolacja powinna być lekkostrawna, bez nadmiaru tłuszczu, nabiału i cukru. Na kolację najlepiej sprawdzi się sałatka lub zupa krem. W dniu poprzedzającym badanie nie głodujemy i nie przejadamy się. Jemy tak jak zwykle z uwzględnieniem odpowiedniej kolacji.
3. **Kawa:** przed badaniem nie pijemy kawy, nawet czarnej. Najlepiej wypić 2-3 łyki czystej wody i wytrzymać do badania. Zabieramy ze sobą wodę i nawadniamy się po badaniu.
4. **Leki:** leki przyjmujemy po badaniu, chyba że lekarz/specjalista zlecający badania zadecyduje inaczej. Zapytaj o to swojego lekarza prowadzącego.
5. **Zioła i suplementy:** przed badaniem odstawiamy na **10-14 dni**.
6. **Alkohol:** nie pijemy alkoholu przez 7 dni przed badaniem, a przy badaniu GGTP nawet 3 tygodnie!!! Zawiera cukry i jest dosładzany, każda ilość może wpłynąć na analizę moczu i wyniki badań z krwi.
7. **Sen:** wyśpij się przed badaniem, nieprzespana noc może zaburzyć wyniki.
8. **Stres:** na wyniki badań ma wpływ długotrwały, jak i krótkotrwały stres. Postaraj się przyjść w okresie optymalnym dla siebie, gdy nie ma sytuacji stresowej w pracy lub w życiu osobistym. Kłótnia w trakcie stania w kolejce na badanie również może spowodować reakcję niektórych parametrów. Wpadnij więc w stan CHILL 😊
9. **Cykl u kobiet:** nie wykonujemy badań podczas menstruacji, chyba że zostaną zlecone przez specjalistę badania konkretnych hormonów. Tak samo tuż przed lub tuż po miesiączce. Najlepiej odczekać kilka dni 4-5.
10. **Miejsce badania:** najlepiej wybrać punkt, który ma swoje laboratorium. Może to mieć wpływ na parametry m.in. OB., morfologia, glukoza. Jeśli badasz się regularnie najlepiej wykonuj badania w jednym punkcie. Jeśli dostajesz zalecenie powtórzenia badania również wykonaj w tym samym laboratorium, chyba że terapeuta zaleci inaczej.
11. **Aktywność:** w tygodniu poprzedzającym badanie bądź aktywny/a fizycznie w optymalny sposób. W dniu poprzedzającym badanie nie wykonuj ciężkiej aktywności fizycznej, szczególnie wieczorem. Nie wykonuj ćwiczeń rano przed badaniem. Jeśli ćwiczysz regularnie od dłuższego czasu, utrzymaj taką samą intensywność w tygodniu badania.

12. **Okres badania:** nie wykonuj badania tuż po powrocie z wakacji lub po ciężkim okresie jak np. remont. Daj sobie czas na powrót do optymalnego stanu i wtedy umów się na badanie.
- 

\*\*we Wrocławiu polecam DOLMED: ma przy sobie laboratorium i jest taniej.

Można też skorzystać z promocji na pakiety: Alab, Alabsport, Synevo, Diagnostyka

