

Instrukcja wykonania badań z krwi

Możemy się obejść bez badań, jednak wtedy dieta nie będzie już tak precyzyjnie dopasowana i próby jej wdrożenia mogą nieść ze sobą większe ryzyko niepowodzenia.

I) Przygotowanie do badań (higiena badań – bardzo ważne!)

- Badania wykonujemy na czczo
- Organizm musi być w pełni zregenerowany, dlatego na badania warto iść wyspanym i wypoczętym
- Nie spożywamy alkoholu 72h przed badaniem
- Ostatni posiłek spożywamy min. 12h przed badaniem i powinien on być lekkostrawny
- Odstawiamy suplementy i jeśli to nie grozi pogorszeniem stanu zdrowia to także leki na min. 12h przed badaniem
- Nie trenujemy ciężko 24h przed badaniem
- Kolejne badania warto robić o tych samych warunkach, czyli porze dnia, w tej samej przychodni / laboratorium i z zachowaniem powyższych zaleceń

II) Badania (skierowanie w załączniku)

Każdy Pacjent otrzymuje rabat -10% ze skierowaniem, dlatego należy wydrukować skierowanie i zaznaczyć odpowiednie badania, które chcemy wykonać !!! Skierowanie i rabat dotyczy tylko Śląskich Laboratoriów Analitycznych. Można je jednak również wykonać w innej placówce, podając listę badań. Jeśli przy okazji chcemy wykonać inne badania, warto je wpisać na dole skierowania (odpowiednia rubryka) – wtedy też będą wykonane z rabatem.

- Na początek wystarczy, jeśli wykonamy jedynie:

04 Badania Podstawowe.pdf – 1. Pakiet ogólny_A (P900) = 140 zł

- Jeśli tylko cena nie będzie problemem, to wykonujemy badanie powyższe oraz uzupełniające (140 zł + 187 zł = 327 zł), czyli:

04 Badania Podstawowe.pdf – 1. Pakiet ogólny_A (P900) = 140 zł

04 Badania Podstawowe.pdf – 2. Pakiet ogólny – uzupełnienie_A (P901) = 187 zł

- Dla Pań dodatkowo zalecane jest wykonanie badań:

04+ Badania Specjalistyczne Uzupełnienie.pdf – 2. Pakiet tarczycowy_B (P904) = 100 zł

- Dodatkowo, jeśli rzadko się badamy, a nigdy nie były robione, polecane jest wykonanie pakietu hormony męskie (dla Panów) lub pakietu hormony żeńskie (dla Pań), czyli:

04 ++ Badania Pełne.pdf – 4. Pakiet hormony męskie C (P909) = 203 zł

lub

04 ++ Badania Pełne.pdf – 4. Pakiet hormony żeńskie C (P907) = 173 zł

- Badania wykrywają problemy zdrowotne i metaboliczne
- Pomagają wybrać odpowiedni rodzaj diety
- Na ich podstawie układamy celowaną suplementację