



Naturalis curatio

Podstawowe badania krwi pod kątem norm funkcjonalnych

Katarzyna Walas

www.naturalnemetodyleczenia.pl

Higiena badań

W tym krótkim przewodniku po podstawowych badaniach laboratoryjnych, pod kątem norm funkcjonalnych, zacznę od najważniejszej rzeczy, która ma wpływ na wyniki Twoich badań krwi. Chodzi o higienę badań.

Higiena badań jest to zbiór zasad i praktyk, które pomagają uzyskiwać wiarygodne wyniki badań laboratoryjnych, unikać błędów, które wynikają z nieprawidłowego przygotowania do badania, interpretować wyniki we właściwym kontekście (np. pora dnia, dzień cyklu, stres, przyjmowane leki).

Pamiętaj, że bez higieny badań wyniki mogą być fałszywie dodatnie lub ujemne, a to może się później wiązać z ich błędną interpretacją. Stracisz czas i pieniądze, więc lepiej po prostu dobrze się przygotować.

Jak się przygotować?

1. Krew musi być pobrana między 07.00-8.00 (chyba, że robisz badanie, które ma z góry wskazaną inną godzinę pobrania)
2. Ostatni posiłek należy spożyć 12 h przed pobraniem krwi
3. Ostatni posiłek nie może zawierać nabiału i powinien być lekkostrawny
4. Rano, w dniu badania, należy wypić szklankę wody
5. Dzień przed pobraniem należy unikać intensywnego wysiłku fizycznego
6. Nie należy wykonywać badań w trakcie infekcji (chyba, że chcesz sprawdzić, jak działa Twój układ odpornościowy, ale nie powinnaś takich wyników interpretować na własną rękę)
7. Nie należy wykonywać badań w trakcie miesiączki (odczekaj najlepiej tydzień od zakończenia)
8. Jeśli przyjmujesz jakieś suplementy diety, odstaw je na minimum 3 dni przed badaniem, a najlepiej na 7 dni przed.
9. Leki przyjmowane na stałe, o ile to możliwe i lekarz nie zalecił inaczej, najlepiej przyjąć po pobraniu krwi

Morfologia w świetle norm funkcjonalnych

Czym w ogóle są normy funkcjonalne? To normy najbardziej optymalne dla naszego organizmu. Normy laboratoryjne mają zazwyczaj szerszy zakres i wynik danego badania może być w normie laboratoryjnej, a Ty nadal będziesz czuć się źle. Właśnie dlatego, że ta norma nie jest dla Ciebie optymalna. Pamiętaj, że normy laboratoryjne służą jako punkt odniesienia u osób ZDROWYCH w celu identyfikacji choroby, w zależności od wieku, płci, a czasem także stanu fizjologicznego, np. ciąży.

Morfologia, pomimo tego, że jest podstawowym badaniem krwi, wymaga szczególnie wnikliwej interpretacji, gdyż można z niej wyczytać wiele istotnych informacji. Wszystkie jej parametry należy interpretować łącznie, a nie wybiórczo. Dlatego w tym krótkim poradniku nie da się jej omówić. Warto jednak pamiętać o tym, że optymalnie wynik poszczególnych elementów powinien być na środku normy laboratoryjnej. Zazwyczaj odchylenia w morfologii świadczą o niedoborach żywieniowych, zbyt dużym stresie lub odwodnieniu. Na moim profilu na Instagramie @katarzynawalaspl jest zapisany live, w czasie którego interpretuję wyniki obserwatorek. Obejrzyj go.

Jeśli jednak odchylenia pojawiły się nagle lub się pogarszają, to zdecydowanie warto szukać ich pierwotnego źródła, a nie zrzucać tego na stres czy zmęczenie. Bo musisz pamiętać też o tym, żeby brać pod uwagę także swoje objawy.



Normy funkcjonalne dla parametrów związanych z anemią

**Żelazo - norma funkcjonalna
to 85-130 ug/dl**

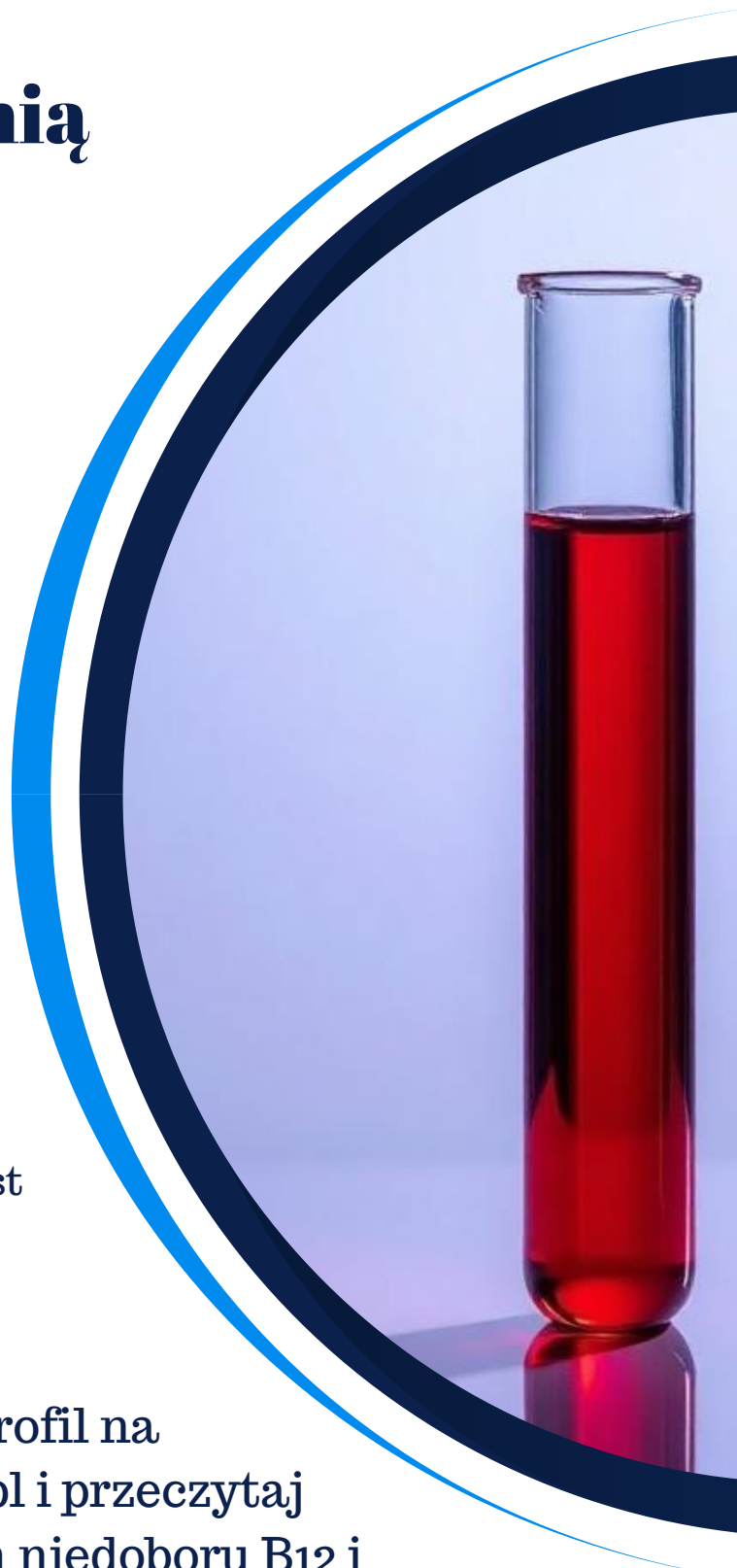
**Ferrytyna - norma
funkcjonalna to 50-70 ng/ml**

**B12 - norma funkcjonalna to
600-650 pg/ml**

**Kwas foliowy - norma
funkcjonalna to 10-15 ng/ml**

**UWAGA! Zwracaj zawsze uwagę na
podane jednostki. Jeśli Twój wynik jest
w innych jednostkach, musisz je
najpierw przeliczyć.**

**Koniecznie zajrzyj też na mój profil na
Instagramie @katarzynawalaspl i przeczytaj
posty o mało znanych objawach niedoboru B12 i
kwasu foliowego oraz o tym, co musisz
wiedzieć, jeśli chcesz skutecznie zwiększyć
poziom żelaza i ferrytyny.**



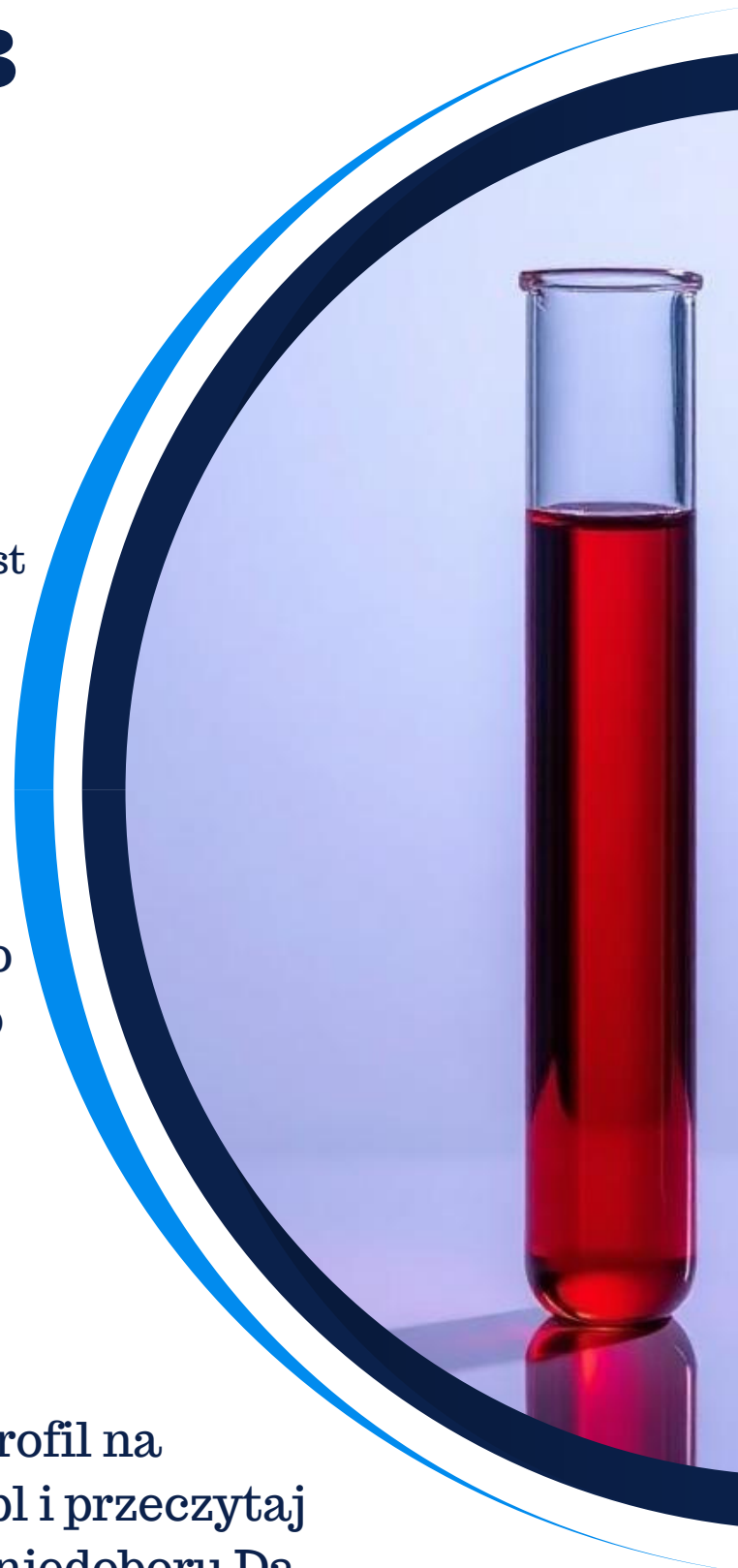
Normy funkcjonalne dla parametrów związanych z witaminą D3

Witamina D₃ - norma funkcjonalna to 60-80 ng/ml

UWAGA! Zwracaj zawsze uwagę na podane jednostki. Jeśli Twój wynik jest w innych jednostkach, musisz je najpierw przeliczyć.

Wykorzystaj okres letni do tego, aby uzupełnić swoje niedobory witaminy D. Każdego dnia, wystawiaj na słońce na 20 minut odkryte przedramiona, które nie są posmarowane kremem z filtrem. Nie rób tego jednak w godzinach szczytu.

Konieczne zajrzyj też na mój profil na Instagramie @katarzynawalaspl i przeczytaj post o mało znanych objawach niedoboru D₃.



Normy funkcjonalne dla parametrów związanych z wątrobą

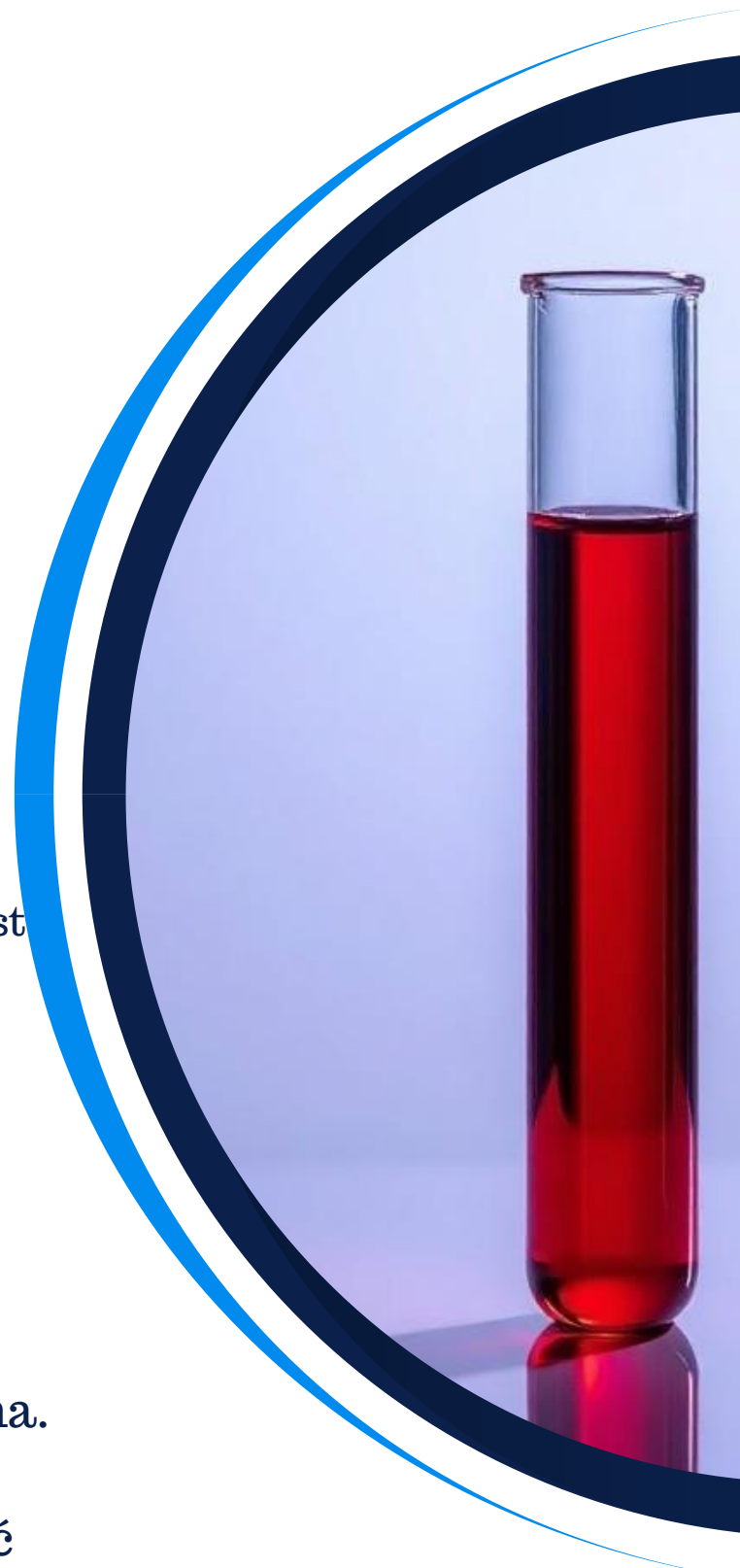
Aspat - norma funkcjonalna to 20-22 IU/l

Alat - norma funkcjonalna to 20-22 IU/l

GGTP - norma funkcjonalna to 20-22 U/l

UWAGA! Zwracaj zawsze uwagę na podane jednostki. Jeśli Twój wynik jest w innych jednostkach, musisz je najpierw przeliczyć.

Jeśli Twoje wyniki wątroby mocno przekraczają normy laboratoryjne, warto wykonać dodatkowo badanie USG brzucha. Przy odchyleniach od norm funkcjonalnych warto wesprzeć swoją wątrobę dostępnymi na rynku ziołami i suplementami.



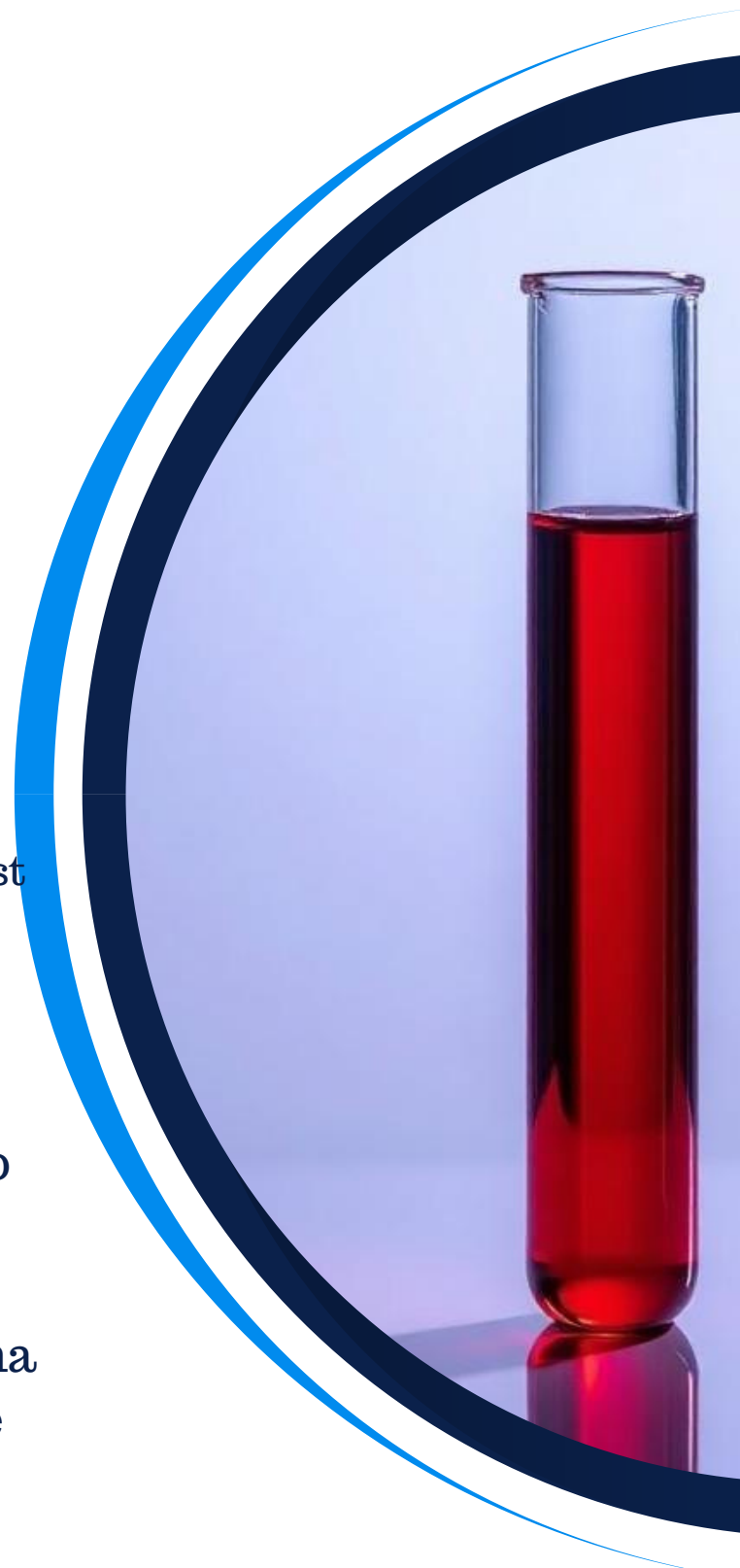
Normy funkcjonalne dla parametrów związanych z nerkami

Kwas moczowy - najlepiej jeśli poziom nie przekracza 3,5 mg/dl

Kreatynina i mocznik powinny być w zakresie norm laboratoryjnych

UWAGA! Zwracaj zawsze uwagę na podane jednostki. Jeśli Twój wynik jest w innych jednostkach, musisz je najpierw przeliczyć.

Jeśli Twoje wyniki nerek mocno przekraczają normy laboratoryjne, warto wykonać dodatkowo badanie USG brzucha oraz koniecznie badanie ogólne moczu. Przy podwyższonym kwasie moczowym warto zastosować dietę na jego obniżenie.



Normy funkcjonalne dla parametrów związanych z lipidogramem

Cholesterol całkowity -
norma funkcjonalna 200-230
mg/dl (to nieco wyższy
poziom niż norma
laboratoryjna)

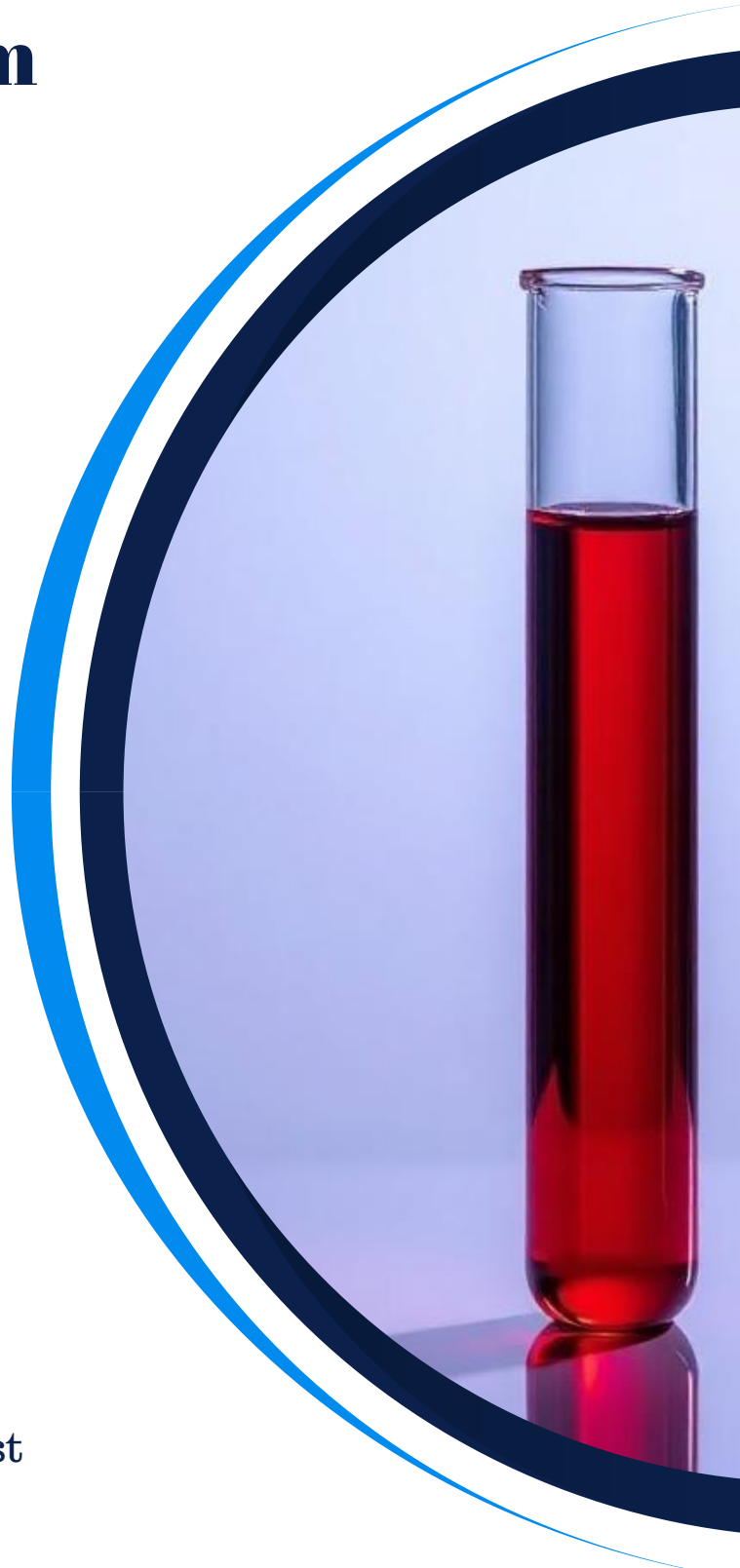
HDL - norma
funkcjonalna to 60-80
mg/dl

LDL - norma
funkcjonalna $2 \times \text{HDL}$

Trójglicerydy - norma
funkcjonalna to 50-90
mg/dl (najlepiej tyle, ile
wynosi HDL, ale zawsze
musi być poniżej 100)

UWAGA! Zwracaj zawsze uwagę na
podane jednostki. Jeśli Twój wynik jest
w innych jednostkach, musisz je
najpierw przeliczyć.

Koniecznienie zajrzyj też do mojej rolki o
lipidogramie na moim profilu na
Instagramie @katarzynawalaspl



Normy funkcjonalne dla parametrów związanych z glukozą i insuliną

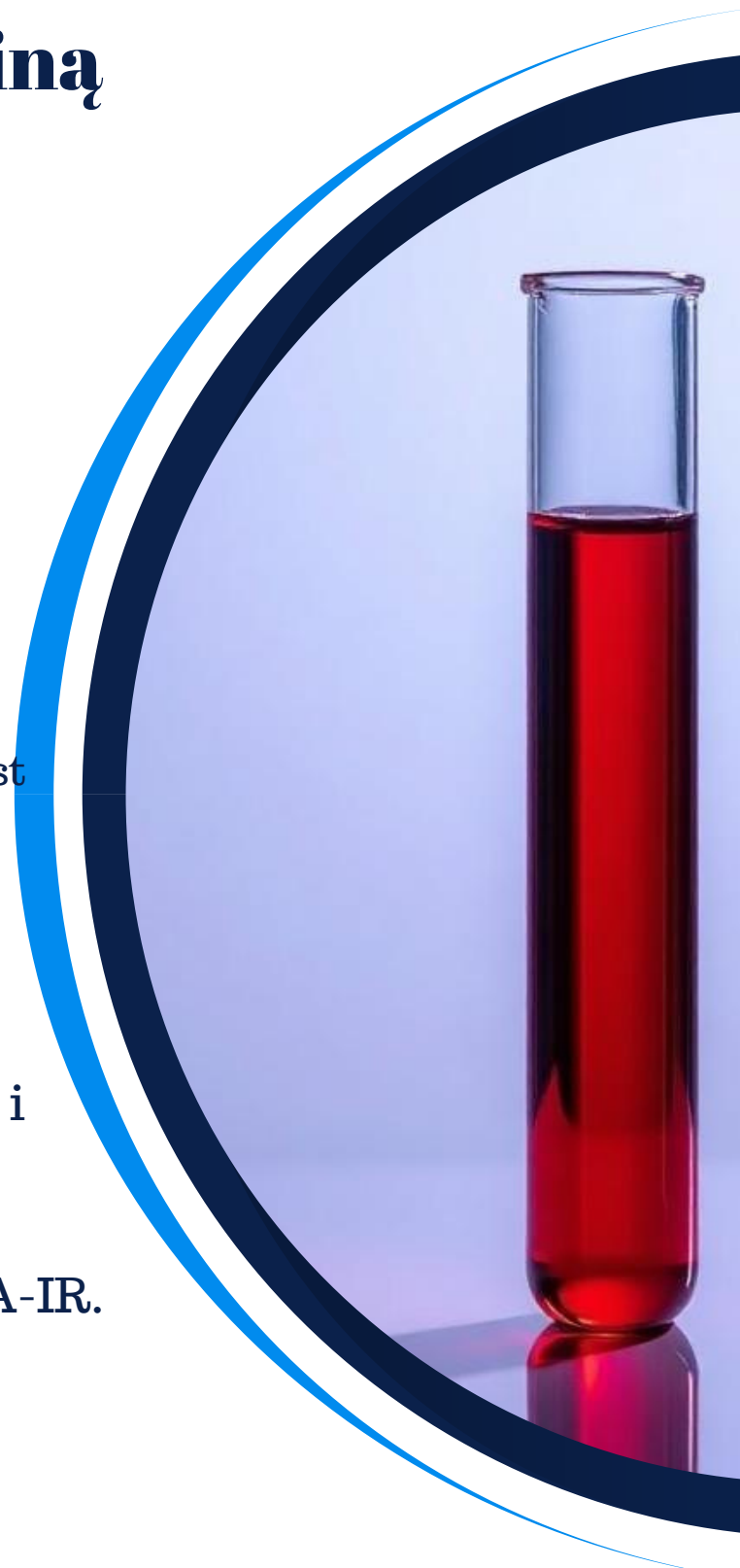
Glukoza - norma funkcjonalna to 75-86 mg/dl

Insulina - norma funkcjonalna to 3-8 mU/ml

UWAGA! Zwracaj zawsze uwagę na podane jednostki. Jeśli Twój wynik jest w innych jednostkach, musisz je najpierw przeliczyć.

W przypadku wyników glukozy i insuliny, warto skorzystać z dostępnych w internecie kalkulatorów wskaźnika HOMA-IR.

Jeśli Twój wynik wskazuje na insulinooporność, to wyraźny sygnał dla Ciebie, że najwyższy czas o siebie zadbać.



Jeśli Twoje wyniki badań krwi Cię niepokoją i chcesz skorzystać z mojej interpretacji, napisz do mnie wiadomość prywatną na Instagramie @katarzynawalaspl lub e-mail na katarzynawalasnc@gmail.com. Możesz także skorzystać z kalendarza, który jest dostępny na mojej stronie internetowej

www.naturalnemetodyleczenia.pl w zakładce Konsultacje. Taka konsultacja trwa około 45 minut i jest w formie videorozmowy. Na podstawie tych wyników dobieram również dla Ciebie indywidualne zalecenia suplementacyjne i daję wskazówki, co dalej możesz zrobić. Koszt takiej konsultacji z interpretacji wyników badań to 250 zł.

**Pamiętaj, że ten krótki
przewodnik nie jest poradą
lekarską i nie zastępuje
wizyty u lekarza.**

Nazywam się
Katarzyna Walas
i jestem
dyplomowaną
naturopatką,
absolwentką
Academy of Natural
Health Ryszarda
Grzebyka i studiów
podyplomowych
z dietetyki klinicznej



Naturalis curatio