

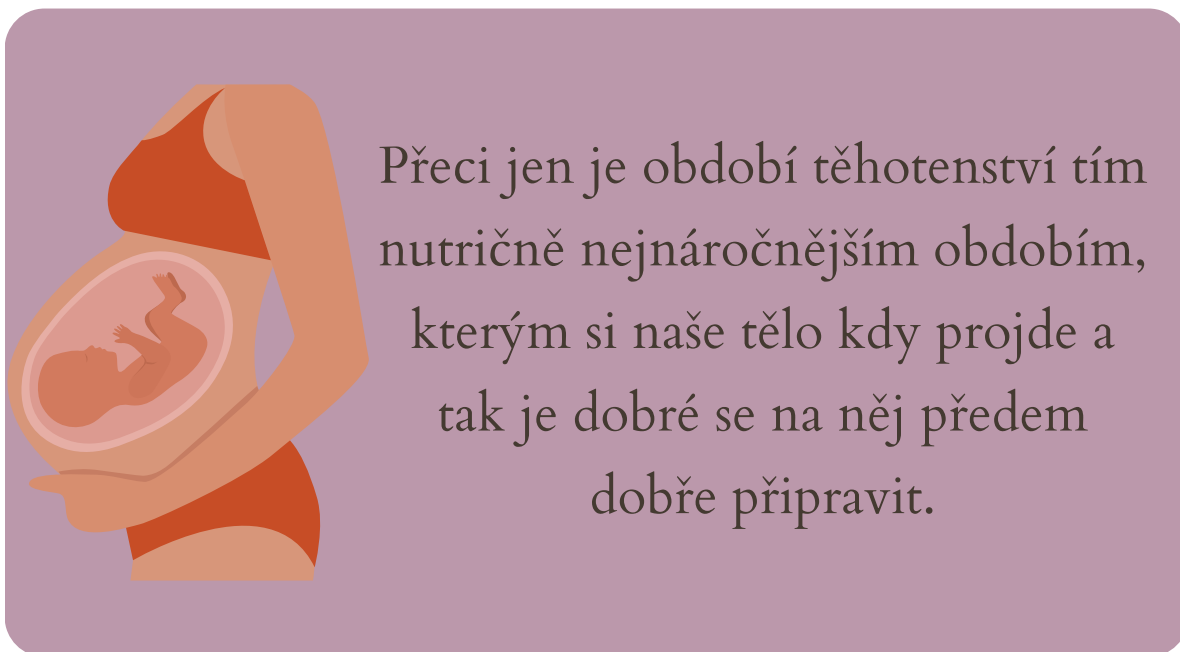
REFERENČNÍ MEZE MARKERŮ KREVNÍCH TESTŮ PŘED POČETÍM



Co si nechat otestovat
a jaké jsou referenční
hodnoty výsledků?

Karolína Tomaides – Webinář Příprava
na těhotenství

Před tím, než se plně vrhneme do snah o početí, může být pro úspěšnost, nebo i případnou lepší vitalitu během těhotenství vhodné si otestovat, jak na tom naše tělo je.



Přeci jen je období těhotenství tím nutričně nejnáročnějším obdobím, kterým si naše tělo kdy projde a tak je dobré se na něj předem dobře připravit.

Protože není vždy možnost si ověřit výsledky v rámci klasické medicíny a protože dysbalance mohou být znatelné již před tím, než něco v klasických mezích svítí přímo červeně, máte zde shrnutí referenčních mezí nejdůležitějších markerů podle Naturopatie a funkční medicíny. Výsledky v celém kontextu je však vhodné ideálně konzultovat s celostním terapeutem, naturopatem, či funkčním lékařem, který vám bude schopen v souvislostech vysvětlit případné výchylky ve výsledcích a jejich význam.

Krevní testy:

1.

Štítná žláza

- TSH - 0,5 - 2,5 mU/l (vyšší výsledek tendence k hypofunkci, nižší, tendence k hyperfunkci)
- fT4 - 12 - 19 pmol/l
- antiTPO - co nejbližší 0 (zvýšené nad 30 už tendence k autoimunitnímu zánětu)
- antiTG - co nejbližší 0

2.

B vitamíny

- B12 - 332 - 590 pmol/l
- Folát (B9) - 35 - 60 nmol/l
- homocystein - ideálně mezi 6 - 8

3.

Metabolické zdraví

- glukóza - 4,1 - 4,7 mmol/l (nalačno)
- glyk.hemoglobin (HbA1c) - 26 - 34 mmol/l (vyšší - inzulinová rezistence)
- celk. cholesterol - 4,5 - 6 mmol/l
- HDL - 1,4 - 2,1 mmol/l
- LDL - 2 - 3 mmol/l (vyšší - zánět, žlučník, genetika, játra)

4.

Železo

- ferritin - nejlépe min,40 a max 60- 80 (vyšší - zánět)
- železo - 13 - 20 - umol/l
- transferrin - 2 - 3,7 ug/l

5.

Jaterní markery

- celkový bilirubin - 4 - 17 umol/l (vyšší - genetika, či problémy s detoxikací)
 - GGT - 0,3 - 0,5 ukat/l
 - ALT - 0,2 - 0,5 ukat/l
 - AST - 0,2 - 0,4 ukat/l
 - ALP - 1,1 - 1,7 ukat/l
-

Podezření na PCOS?

- otestujte ideálně glykemii, HbA1c, kortizol (lépe ze slin), testosteron (i volný), progesteron (7 dní po ovulaci), estradiol (2.-4.den cyklu), DHEAS, LH, FSH, štítnou žlázu

Další testy a jejich možnosti

Krevní testy si můžete zkusit nechat vyhotovit skrze praktika, nebo jako samoplátce v jakékoliv laboratoři (Synlab, EUC, Unilabs apod.). Pokud budete potřebovat navést ve směru hlubší interpretace, kontaktujte mě na emailu, poradím vám, nebo vás odkážu na některého z kolegů, pro funkčnější vhled do toho, co je z výsledků možno vidět.

Testy funkční medicíny je často možné nechat si zprostředkovat na některé klinice naturopatie, či funkční medicíny, nebo skrze terapeuta přímo (i skrze mě). Většinu objednávám ze zahraniční laboratoře Nordic, testovací kity vám po objednání dorazí domů a test si odebíráte v pohodlí domova, cena dopravy je v testu často hned zahrnuta při objednávce.

- **test hormonů ze slin** – cena cca 6 tisíc korun, kontroluje i volné formy hormonů, které se z krve nedají zjistit. Součástí je křivka kortizolu, poměr estradiol, progesteron, DHEAS a další.
- **test DNA Health** – cena 8500 Kč – test genetických predispozic v oblastech detoxikace, methylace, metabolismu některých nutrientů, zánětlivosti a jiných. Test na celý život – genetika se nemění.
- **test minerálů z vlasů** – cena 2800 Kč – přesnější obrázek nedostatku minerálních látek díky testu z buňky, ukazuje poměr minerálů mezi sebou, stav nadledvin.
- **test intolerancí** – dělá u nás Synlab laboratoř, hledejte pod názvem test potravinových přecitlivělostí

Test kortizolu ze slin

Je možné získat zde: <https://pro-zdravi-az.cz/index.gln?ex=zbo2&ia=135&ib=136&id=5270> nebo ve Spadia laboratoři.

Vhodné testovat především při významné každodenní únavě, dlouhodobém vypětí, potížích s imunitou, trávením, nebo hormony. Ranní kortizol by ideálně neměl klesnout pod hodnotu 14, večerní by ideálně neměl být výše, než 2.

Podporu nadledvinek, štítnou žlázu, nebo detailnější pojetí nutrientů v těhotenství mám přehledně shrnuté v příspěvcích na **Forendors** – těším se, pokud se tam potkáme!

Co dělá se živinami hormonální antikoncepce?

Pokud jste nedávno vysadily hormonální antikoncepci, je vhodné aplikovat nejdříve alespoň 3 měsíční detoxikační podporu jater a soustředit se na doplnění živin (především zinku, B vitamínů a vitamínu C). Studie o vyčerpávání nutrientů HA + studie o vlivu užívání HA na psychické zdraví najdeš zde:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6481708/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7001015/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27680324/>



Děkuji za tvou přízeň a to, že
bereš své zdraví do svých
rukou. Tvoříme tak společně
každý za sebe svými kroky
zdravější budoucnost!

Karolína Tomaides

celostní průvodkyně ke zdraví, certifikovaná
koučka, GAPS terapeutka, naturopatka

<https://www.karolinatomaides.com/>
