



## LISTA SUGEROWANYCH BADAŃ

---

Aby zoptymalizować czas konsultacji (terapia holistyczna), rekomendujemy wykonanie poniższych badań. Jeżeli wykonywałaś/łeś badania w ciągu ostatnich 12 miesięcy, to możesz załączyć je wraz z aktualnymi wynikami badań. Czas oczekiwania na wyniki to maksymalnie 2-3 dni, które należy uwzględnić przy planowaniu wizyty. Wyniki badań należy przesłać przed wizytą na adres: [terapieholistyczne@tajitu.pl](mailto:terapieholistyczne@tajitu.pl).

Jeżeli dysponujesz starszymi, specjalistycznymi wynikami badań np. testy alergiczne, gastroscopia, kolonoskopia, USG, biopsja to również możesz je wysłać mailem.

## PRZYGOTOWANIE DO BADANIA

---

Badania ogólne wykonujemy na czczo, będąc wypoczętym i dobrze nawodnionym. W dzień poprzedzający badania najlepiej unikać intensywnego wysiłku oraz ciężkostrawnych posiłków np. smażone potrawy, owoce morza, potrawy z grilla, alkohol. Ostatni posiłek najlepiej jest zjeść między godziną 18.00-19.00. Badań nie wykonujemy w trakcie menstruacji, gdyż niektóre parametry mogą być znacznie obniżone.

Badania hormonalne nie muszą być wykonywane na czczo.



## LISTA SUGEROWANYCH BADAŃ

### LISTA BADAŃ OGÓLNYCH

---

Morfologia krwi z rozmazem ręcznym

---

Witamina D

---

Witamina b12

---

Kwas foliowy

---

Glukoza i insulina

---

Hemoglobina glikowana (HbA1c)

---

Ferrytyna

---

Homocysteina - proszę upewnić się, że laboratorium wykonuje to badanie!

---

Kwas moczowy

---

Trójglicerydy

---

Cholesterol HDL/LDL

---

CRP

---

Biochemia (tzw próby wątrobowe)

---

Mocz

---

Fosfataza alkaliczna (inaczej nazywana zasadową)

---

Kreatynina i eGFR

---

Warto też oznaczyć: potas, magnez, wapń, sód (tzw. jonogram)

---

UWAGA! W przypadku suplementacji witamin z grupy B proszę o odstawienie ich na tydzień przed powyższymi badaniami.



## LISTA SUGEROWANYCH BADAŃ

### LISTA BADAŃ HORMONALNYCH - TARCZYCA

Panel tarczycowy (TPO, TG, TRAB, TSH, FT3, FT4)

USG tarczycy - jeżeli nie było wykonywane wcześniej lub mamy konkretne wskazanie

### LISTA BADAŃ HORMONALNYCH - ZABURZENIA CYKLU, PCOS, ENDOMETRIOZA, PŁODNOŚĆ

LH - badamy w 3 dniu cyklu

LH - badamy w 3 dniu cyklu

Estradiol - badamy w 3 dniu cyklu

Progesteron - badamy w dniu owulacja + 7 dni (badamy w ok. 19-21 dniu przy 28 dniowym cyklu)

Estradiol - badamy w dniu owulacja + 7 dni (badamy w ok. 19-21 dniu przy 28 dniowym cyklu)

Prolaktyna - badamy w dniu owulacja + 7 dni (badamy w ok. 19-21 dniu przy 28 dniowym cyklu)

Wolny testosteron badamy w dniu owulacja + 7 dni (badamy w ok. 19-21 dniu przy 28 dniowym cyklu)

**UWAGA!** Przy zaniku miesiączki oznaczamy wszystkie powyższe parametry w jednym, dowolnym dniu.