Hogyan készüljön fel a laborvizsgálatra
Az összes PsyLab teszt egy helyen

A helyes felkészülésen múlik az eredmény pontossága. Kinyomtatható ellenőrzőlista.

Minden tesztre érvényes

- **A felírt gyógyszereket soha ne hagyja abba önállóan** — minden változtatásról orvos dönt.
- A rendelésben tüntesse fel **az összes szedett gyógyszert és kiegészítőt**.
- Kövesse a **mintavételi készlet útmutatóját** — az elsőbbséget élvez ezzel az áttekintéssel szemben.
- Ne teszteljen **akut fertőzés** idején — várjon 2–4 hetet a gyógyulás után.
- A mintát **minél hamarabb** küldje el, ideális esetben a mintavétel napján.

Áttekintés: minta és az eredményig eltelt idő

TESZT	MINTA	EREDMÉNY
Piroluria	reggeli vizelet · otthon	2–4 hét
Hisztamin	teljes vér · mintavételi hely	2–4 hét
Kortizol	nyál · 5 minta otthon	2–4 hét
Nehézfémek és ásványi anyagok	haj · otthon	≈ 2 hét
Pajzsmirigy	24 órás vizelet · otthon	2–4 hét
Vitaminok és ásványi anyagok	vénás vér · orvosnál	4–7 munkanap
Neurotranszmitterek	reggeli vizelet · otthon	2–4 hét
PGx (gyógyszergenetika)	pofanyálkahártya-kenet · otthon	≈ 2 hét

Az idők tájékoztató jellegűek, és a minta laborba érkezésétől számítanak.

Piroluria

REGGELI VIZELET · OTTHON

- A teszt előtt 5–7 nappal hagyja el a cinket, a B6-ot (P-5-P-t is), a mangánt és a nagy dózisú C-vitamint; 3 hónapnál hosszabb szedés esetén kérdezzen rá a hosszabb szünetre.
- Ne teszteljen menstruáció alatt és közvetlenül utána, antibiotikum után 14 napon, vasinfúzió után 4 héten belül.
- A teszt előtt 24 órával se alkohol, se intenzív edzés.
- Az első reggeli vizeletet használja a barna kémcsőbe; hűvös, sötét helyen tárolja.

Hisztamin

TELJES VÉR · MINTAVÉTELI HELY

- A PsyLab beutalójával felkeres egy lakóhelyéhez közeli mintavételi helyet.
- A reggeli vérvétel ideális.
- Jelezze, ha metionint, SAMe-t, folátot vagy antihisztamint szed — az esetleges szünetről orvos dönt.
- A mintát futárral minél hamarabb küldje el.

Kortizol

NYÁL · 5 MINTA OTTHON

- Átlagos napon vegye le, ne átvirrasztott éjszaka után vagy utazás közben.
- Tartsa be az útmutató pontos mintavételi időpontjait.
- Minden minta előtt 30 percig ne egyen, ne igyon (a víz kivételével), ne mosson fogat és ne dohányozzon.
- A mintavétel napján ne igyon kávét, energiaitalt és alkoholt; a hormonális és kortikoszteroid gyógyszereket tüntesse fel a rendelésben.

Nehézfémek és ásványi anyagok

HAJ · OTTHON

- Kb. 1 g hajat vágjon le a fejbőrhöz közel a tarkónál — ne a keféből.
- Mosson hajat szokásos samponnal; a mintavétel napján se zselé, se spray, se olaj.
- Ideális esetben 4–6 héttel festés, melír vagy dauer után.
- A mintát a mellékelt borítékba tegye, ne nejlonba.

Pajzsmirigy

24 ÓRÁS VIZELET · OTTHON

- Az első reggeli vizeletet öntse ki, és jegyezze fel az időt — ettől számítva gyűjt 24 órán át.
- Gyűjtse az összes vizeletet, a másnapi első reggelit is; az edényt tartsa hűvösen.
- Egyetlen adagot se hagyjon ki — különben az eredmény pontatlan.
- A pajzsmirigy-gyógyszereket és a jódtartalmú kiegészítőket tüntesse fel a rendelésben.

Vitaminok és ásványi anyagok

VÉNÁS VÉR · ORVOSNÁL

- A vérvételt orvos vagy nővér végzi a mintavételi helyen.
- A vérvétel előtti napon hagyja el a mért anyagokat tartalmazó kiegészítőket (cink, magnézium, B6, B12, folát…), ha orvosa másként nem rendelkezik.
- Nem kell éhgyomorra mennie, hacsak a mintavételi hely nem kéri.
- A mintát futárral minél hamarabb küldje el.

Neurotranszmitterek

REGGELI VIZELET · OTTHON

- A rendelésben tüntesse fel az összes kiegészítőt és gyógyszert.
- Az 5-HTP-t, triptofánt, tirozint, GABA-t vagy glutamint tartalmazó kiegészítők befolyásolhatják az eredményt — kérdezzen rá a szünetre.
- Előző nap se alkohol, se túl sok kávé.
- Az első reggeli vizeletet használja az útmutató szerint.

PGx (gyógyszergenetika)

POFANYÁLKAHÁRTYA-KENET · OTTHON

- A mintavétel előtt 30 percig ne egyen, ne igyon, ne dohányozzon és ne rágózzon.
- Mintavétel előtt öblítse ki a száját vízzel.
- A pálcikával erősen dörzsölje az orcája belső oldalát az útmutató szerint.
- A gyógyszereket nem kell elhagyni — az eredmény a génektől függ, nem a kezeléstől.

A minta elküldése előtt

- [ ] A minta helyesen felcímkézve (név, dátum, időpont)
- [ ] Kitöltött kísérőlap
- [ ] Feltüntetett gyógyszerek és kiegészítők
- [ ] Lezárt kémcső védőcsomagolásban

> Nem biztos benne? Írjon nekünk az info@psylab.sk címre még a mintavétel előtt — néha jobb néhány nappal elhalasztani a tesztet.

Ez az áttekintés általános és ismeretterjesztő jellegű. A pontos utasítások a mintavételi készlet útmutatójában találhatók, és azok élveznek elsőbbséget. A gyógyszerekről és az esetleges szünetről orvos dönt.