Jak przygotować się do badania laboratoryjnego
Wszystkie testy PsyLab w jednym miejscu

Właściwe przygotowanie decyduje o dokładności wyniku. Lista kontrolna do wydruku.

Dotyczy wszystkich testów

- **Nigdy nie odstawiaj przepisanych leków samodzielnie** — o każdej zmianie decyduje lekarz.
- W zamówieniu podaj **wszystkie leki i suplementy**, które przyjmujesz.
- Postępuj zgodnie z **instrukcją w zestawie** — ma pierwszeństwo przed tym zestawieniem.
- Nie wykonuj testu w trakcie **ostrej infekcji** — odczekaj 2–4 tygodnie po wyzdrowieniu.
- Wyślij próbkę **jak najszybciej**, najlepiej w dniu pobrania.

Zestawienie: próbka i czas do wyniku

TEST	PRÓBKA	WYNIK
Piroluria	poranny mocz · w domu	2–4 tygodnie
Histamina	krew pełna · punkt pobrań	2–4 tygodnie
Kortyzol	ślina · 5 pobrań w domu	2–4 tygodnie
Metale ciężkie i minerały	włosy · w domu	≈ 2 tygodnie
Tarczyca	mocz 24-godzinny · w domu	2–4 tygodnie
Witaminy i minerały	krew żylna · u lekarza	4–7 dni roboczych
Neuroprzekaźniki	poranny mocz · w domu	2–4 tygodnie
PGx (genetyka leków)	wymaz z policzka · w domu	≈ 2 tygodnie

Czasy są orientacyjne i liczone od dotarcia próbki do laboratorium.

Piroluria

PORANNY MOCZ · W DOMU

- 5–7 dni przed testem odstaw cynk, B6 (także P-5-P), mangan i duże dawki witaminy C; przy przyjmowaniu dłużej niż 3 miesiące zapytaj o dłuższą przerwę.
- Nie wykonuj testu w trakcie miesiączki i tuż po niej, do 14 dni po antybiotykach ani do 4 tygodni po wlewie żelaza.
- 24 godziny przed testem bez alkoholu i intensywnego wysiłku.
- Użyj pierwszego porannego moczu do brązowej probówki; przechowuj w chłodzie i ciemności.

Histamina

KREW PEŁNA · PUNKT POBRAŃ

- Ze skierowaniem od PsyLab udajesz się do punktu pobrań w miejscu zamieszkania.
- Najlepsze jest pobranie rano.
- Podaj, czy przyjmujesz metioninę, SAMe, folian lub leki przeciwhistaminowe — o ewentualnej przerwie decyduje lekarz.
- Wyślij próbkę kurierem jak najszybciej.

Kortyzol

ŚLINA · 5 POBRAŃ W DOMU

- Pobieraj w zwykły dzień, nie po nieprzespanej nocy ani w podróży.
- Przestrzegaj dokładnych godzin pobrań z instrukcji.
- 30 minut przed każdym pobraniem nie jedz, nie pij (poza wodą), nie myj zębów i nie pal.
- W dniu pobrania bez kawy, napojów energetycznych i alkoholu; leki hormonalne i kortykosteroidy podaj w zamówieniu.

Metale ciężkie i minerały

WŁOSY · W DOMU

- Odetnij ok. 1 g włosów tuż przy skórze z tyłu głowy — nie ze szczotki.
- Umyj włosy zwykłym szamponem; w dniu pobrania bez żeli, lakierów i olejków.
- Najlepiej 4–6 tygodni po farbowaniu, pasemkach lub trwałej.
- Włóż próbkę do dołączonej koperty, nie do folii.

Tarczyca

MOCZ 24-GODZINNY · W DOMU

- Pierwszy poranny mocz wylej i zapisz godzinę — od niej zbierasz 24 godziny.
- Zbieraj cały mocz łącznie z pierwszym porannym moczem następnego dnia; pojemnik trzymaj w chłodzie.
- Nie pomijaj żadnej porcji — inaczej wynik będzie niedokładny.
- Leki na tarczycę i suplementy z jodem podaj w zamówieniu.

Witaminy i minerały

KREW ŻYLNA · U LEKARZA

- Pobranie wykonuje lekarz lub pielęgniarka w punkcie pobrań.
- Dzień przed pobraniem pomiń suplementy z mierzonymi składnikami (cynk, magnez, B6, B12, folian…), chyba że lekarz zaleci inaczej.
- Nie musisz być na czczo, chyba że wymaga tego punkt pobrań.
- Wyślij próbkę kurierem jak najszybciej.

Neuroprzekaźniki

PORANNY MOCZ · W DOMU

- W zamówieniu podaj wszystkie suplementy i leki.
- Suplementy z 5-HTP, tryptofanem, tyrozyną, GABA lub glutaminą mogą wpłynąć na wynik — zapytaj o przerwę.
- Dzień przed pobraniem bez alkoholu i nadmiaru kawy.
- Użyj pierwszego porannego moczu zgodnie z instrukcją.

PGx (genetyka leków)

WYMAZ Z POLICZKA · W DOMU

- 30 minut przed pobraniem nie jedz, nie pij, nie pal i nie żuj gumy.
- Przed pobraniem przepłucz usta wodą.
- Pocieraj wymazówką mocno wewnętrzną stronę policzka zgodnie z instrukcją.
- Nie trzeba odstawiać leków — wynik zależy od genów, nie od leczenia.

Przed wysłaniem próbki

- [ ] Próbka poprawnie opisana (imię i nazwisko, data, godzina)
- [ ] Wypełniony formularz towarzyszący
- [ ] Podane leki i suplementy
- [ ] Zamknięta probówka w opakowaniu ochronnym

> Nie masz pewności? Napisz na info@psylab.sk jeszcze przed pobraniem — czasem lepiej przesunąć test o kilka dni.

To zestawienie ma charakter ogólny i edukacyjny. Dokładne instrukcje znajdują się w ulotce zestawu i mają pierwszeństwo. O lekach i ewentualnej przerwie decyduje lekarz.