Pozitivní test na pyrolurii
5 kroků, co dál

Bezplatný průvodce pro lidi, kterým test z ranní moči ukázal zvýšené pyroly.

Co se při pyrolurii děje

Při pyrolurii tělo vylučuje močí zvýšené množství pyrolových molekul (kryptopyrolů, v literatuře také HPL). Ty na sebe vážou **zinek** a **vitamin B6** a odnášejí je z těla — i když jich ve stravě přijímáte dost. Obě živiny jsou součástí stovek enzymů: při tvorbě serotoninu a GABA, v imunitě, trávení, pokožce i hormonech. Proto se pyrolurie projevuje tak různorodě — od nízké tolerance stresu a úzkosti přes nepamatování si snů až po časté infekce. V německy mluvících zemích se jí říká KPU nebo HPU.

Dobrá zpráva

Pozitivní výsledek není nálepka na celý život, ale konkrétní biochemická stopa. Dá se s ní cíleně pracovat — postupně, s měřením a pod vedením lékaře.

1 Porozumějte výsledku
2 Nejdřív změřit, potom doplňovat
3 Začněte pomalu a po jednom
4 Stres, spánek a trávení
5 Sledujte pokrok

CO TEST UKAZUJE A CO NE

1 Porozumějte výsledku

Test měří množství pyrolů v ranní moči. **Pozitivní výsledek** znamená, že je tělo vylučuje víc než obvykle — a s nimi i zinek a B6. Není to diagnóza psychické poruchy ani důkaz, že všechny vaše potíže mají tuto příčinu.

Výše hodnoty neříká nic o závažnosti. Hodnota kolísá ze dne na den podle stresu, spánku či infekce. Člověk s „nižším“ pozitivním výsledkem může mít výraznější příznaky než člověk s vysokým.

Hraniční výsledek neznamená „ano“ ani „ne“. Rozhoduje celkový obraz: vaše příznaky, krevní hodnoty a průběh.

Pokud vám test vyšel **negativní**, i když příznaky sedí, zkontrolujte přípravu: užívání zinku nebo B6 před testem, menstruace, antibiotika v posledních dvou týdnech nebo infuze železa mohou výsledek snížit.

KTERÉ HODNOTY Z KRVE PŘED ZAČÁTKEM

2 Nejdřív změřit, potom doplňovat

Pyrolurie způsobuje ztráty, ale **jak velký je deficit u vás**, ukáže až krev. Doplňování naslepo může minout cíl — nebo přehlédnout jiný problém.

Před začátkem se vyplatí znát hlavně:

- **zinek** — často nízký
- **měď** a poměr měď : zinek — při nízkém zinku bývá měď vyšší
- **vitamin B6** — ideálně aktivní forma P-5-P
- **mangan** — také se váže na pyroly
- podle potřeby **feritin, vitamin D, homocystein**

Všechny hlavní hodnoty (zinek, měď, mangan, B6, selen a další) měří **Test vitaminů a minerálů PsyLab** z jednoho odběru krve.

PROČ SE NEVYPLATÍ ZAČÍT VŠÍM NAJEDNOU

3 Začněte pomalu a po jednom

Nejčastější chyba je začít vším najednou a ve vysokých dávkách. Když se pak necítíte dobře, nevíte, co to způsobilo.

Jedna změna najednou. Nový doplněk přidejte až tehdy, když předchozí snášíte dobře — obvykle po několika dnech.

B6 opatrně. Část lidí s pyrolurií reaguje na B6 na začátku neklidem, živými sny nebo bolestí hlavy. Je to signál zpomalit a poradit se, ne důvod to vzdát. Někteří odborníci proto začínají zinkem a B6 přidávají postupně.

Zinek s jídlem — nalačno může způsobit nevolnost.

Pozor na měď v multivitaminech a některých B-komplexech. Čtěte etikety.

O konkrétních dávkách a pořadí rozhoduje lékař na základě vašich výsledků.

BEZ NICH DOPLŇKY NESTAČÍ

4 Stres, spánek a trávení

Stres zvyšuje vylučování pyrolů — a tím i ztráty zinku a B6. Proto jsou stres, spánek a strava součástí léčby, ne doplňkem k ní.

- **Spánek:** pravidelný čas, tma, méně obrazovek večer.
- **Snídaně:** při ranní nevolnosti stačí malé jídlo s bílkovinami — vynechávání snídaní zhoršuje kolísání energie.
- **Pravidelné jídlo** s bílkovinami během dne pomáhá stabilitě nálady.
- **Trávení:** pokud vám něco opakovaně nedělá dobře, zapisujte si to — intolerance jsou při pyrolurii časté.
- **Zátěž dávkujte:** pohyb ano, vyčerpávající trénink spíše ne.

DENÍK PŘÍZNAKŮ A KONTROLA KRVÍ

5 Sledujte pokrok

Změny přicházejí postupně. První zlepšení (spánek, sny, odolnost vůči stresu) lidé často popisují během týdnů, výraznější změny během měsíců.

Veďte si deník — jednou týdně ohodnoťte příznaky od 0 do 10. Pomůže to vám i lékaři rozlišit, co funguje.

Kontrolu dělejte krví (zinek, měď, B6), obvykle po 3 měsících — ne opakovaným testem z moči. Pyroly kolísají a o úpravě zásob živin mnoho neřeknou.

Léky neměňte sami. Pokud užíváte antidepresiva nebo jiné léky, jakoukoli změnu konzultujte s lékařem.

Kontrolní seznam

- [ ] Rozumím, co můj výsledek znamená a co ne
- [ ] Mám změřené hodnoty z krve (zinek, měď, B6, mangan)
- [ ] Mám s lékařem domluvený postup a dávky
- [ ] Zavádím doplňky po jednom
- [ ] Věnuji se spánku, stresu a pravidelnému jídlu
- [ ] Vedu si deník příznaků
- [ ] Kontrolu krví mám naplánovanou za 3 měsíce

Jak vám může pomoci PsyLab

Test vitaminů a minerálů
12 parametrů z krve včetně zinku, mědi, manganu a B6.
€199

Edukační konzultace (60 min)
Projdeme váš výsledek a vysvětlíme jednotlivé hodnoty.
€150

Tento materiál je naučný a nenahrazuje lékařské vyšetření ani léčbu. Pyrolurie není v klasické medicíně jednotně uznaná diagnóza; popisujeme ortomolekulární přístup (C. C. Pfeiffer, W. J. Walsh). O užívání doplňků stravy a jejich dávkování rozhoduje lékař.

Zdroje: Walsh, W. J. — Nutrient Power (2012); Pfeiffer, C. C. — Nutrition and Mental Illness (1987).