Pozitív piroluria teszt
5 lépés: mi a teendő

Ingyenes útmutató azoknak, akiknél a reggeli vizeletteszt emelkedett pirrolszintet mutatott.

Mi történik piroluriában

Piroluriában a szervezet a vizelettel fokozott mennyiségű pirrolmolekulát (kriptopirrolt, a szakirodalomban HPL-t is) ürít. Ezek megkötik a **cinket** és a **B6-vitamint**, és kiviszik a szervezetből — akkor is, ha az étrenddel elegendőt visz be. Mindkét tápanyag több száz enzim része: a szerotonin és a GABA termelésében, az immunitásban, az emésztésben, a bőrben és a hormonokban. Ezért jelentkezik a piroluria ennyire sokféleképpen — az alacsony stressztűréstől és a szorongástól az álmokra való emlékezés hiányáig és a gyakori fertőzésekig. A német nyelvű országokban KPU-nak vagy HPU-nak nevezik.

A jó hír

A pozitív eredmény nem egy életre szóló címke, hanem konkrét biokémiai nyom. Célzottan lehet vele dolgozni — fokozatosan, méréssel és orvosi felügyelettel.

1 Értse meg az eredményt
2 Előbb mérni, aztán pótolni
3 Lassan és egyenként
4 Stressz, alvás és emésztés
5 Kövesse a fejlődést

MIT MUTAT A TESZT, ÉS MIT NEM

1 Értse meg az eredményt

A teszt a reggeli vizelet pirroltartalmát méri. A **pozitív eredmény** azt jelenti, hogy a szervezet a szokásosnál többet ürít belőlük — és velük együtt cinket és B6-ot is. Ez nem pszichés zavar diagnózisa, és nem bizonyítja, hogy minden panaszának ez az oka.

Az érték nagysága nem jelzi a súlyosságot. Napról napra ingadozik a stressztől, az alvástól vagy egy fertőzéstől függően. Egy „alacsonyabb” pozitív eredményű embernek erősebb tünetei lehetnek, mint egy magas értékűnek.

A **határérték körüli eredmény** se nem „igen”, se nem „nem”. Az összkép dönt: a tünetek, a vérértékek és a lefolyás.

Ha a teszt **negatív** lett, bár a tünetek illenek, ellenőrizze a felkészülést: a teszt előtti cink- vagy B6-szedés, a menstruáció, az elmúlt két hét antibiotikuma vagy egy vasinfúzió csökkentheti az eredményt.

MELY VÉRÉRTÉKEKET ÉRDEMES KEZDÉS ELŐTT ELLENŐRIZNI

2 Előbb mérni, aztán pótolni

A piroluria veszteségeket okoz, de hogy **mekkora a hiány Önnél**, azt csak a vér mutatja meg. A vakon történő pótlás elvétheti a célt — vagy elfedhet egy másik problémát.

Kezdés előtt főként ezeket érdemes ismerni:

- **cink** — gyakran alacsony
- **réz** és a réz : cink arány — alacsony cinknél a réz gyakran magasabb
- **B6-vitamin** — ideális esetben az aktív P-5-P forma
- **mangán** — szintén kötődik a pirrolokhoz
- szükség szerint **ferritin, D-vitamin, homocisztein**

Az összes fő értéket (cink, réz, mangán, B6, szelén és más) egyetlen vérvételből méri a **PsyLab vitamin- és minerálteszt**.

MIÉRT NEM ÉRDEMES MINDENT EGYSZERRE ELKEZDENI

3 Lassan és egyenként

A leggyakoribb hiba mindent egyszerre és nagy adagokban elkezdeni. Ha aztán rosszul érzi magát, nem tudja, mi okozta.

Egyszerre egy változtatás. Új kiegészítőt csak akkor vezessen be, ha az előzőt jól tolerálja — általában néhány nap után.

Óvatosan a B6-tal. A piroluriás emberek egy része kezdetben nyugtalansággal, élénk álmokkal vagy fejfájással reagál a B6-ra. Ez jelzés a lassításra és a tanácskérésre, nem ok a feladásra. Egyes szakemberek ezért cinkkel kezdenek, és a B6-ot fokozatosan vezetik be.

A cinket étkezés közben — éhgyomorra hányingert okozhat.

Figyeljen a rézre a multivitaminokban és egyes B-komplexekben. Olvassa el a címkéket.

A konkrét adagokról és a sorrendről az orvos dönt az eredményei alapján.

ÖNMAGUKBAN A KIEGÉSZÍTŐK NEM ELEGENDŐK

4 Stressz, alvás és emésztés

A stressz fokozza a pirrolürítést — és ezzel a cink- és B6-veszteséget is. Ezért a stressz, az alvás és az étrend a kezelés része, nem kiegészítése.

- **Alvás:** rendszeres időpont, sötétség, este kevesebb képernyő.
- **Reggeli:** reggeli hányingernél elég egy kis fehérjés étel — a reggeli kihagyása rontja az energiaingadozást.
- **Rendszeres, fehérjés étkezés** napközben segíti a hangulat stabilitását.
- **Emésztés:** ha valami ismételten nem tesz jót, jegyezze fel — az intoleranciák piroluriában gyakoriak.
- **Adagolja a terhelést:** mozgás igen, kimerítő edzés inkább nem.

TÜNETNAPLÓ ÉS VÉRELLENŐRZÉS

5 Kövesse a fejlődést

A változások fokozatosan jönnek. Az első javulást (alvás, álmok, stressztűrés) gyakran heteken belül írják le, a markánsabb változásokat hónapok alatt.

Vezessen naplót — hetente egyszer értékelje tüneteit 0-tól 10-ig. Ez Önnek és orvosának is segít látni, mi működik.

Az ellenőrzést vérvizsgálattal végezze (cink, réz, B6), általában 3 hónap után — nem ismételt vizelettesztte l. A pirrolok ingadoznak, és keveset mondanak a tápanyagraktárak helyreállásáról.

Ne változtasson egyedül a gyógyszerein. Ha antidepresszánst vagy más gyógyszert szed, minden változtatást beszéljen meg orvosával.

Ellenőrzőlista

- [ ] Értem, mit jelent az eredményem, és mit nem
- [ ] Megmérettem a vérértékeimet (cink, réz, B6, mangán)
- [ ] Orvosommal egyeztettem a tervet és az adagokat
- [ ] A kiegészítőket egyenként vezetem be
- [ ] Foglalkozom az alvással, a stresszel és a rendszeres étkezéssel
- [ ] Tünetnaplót vezetek
- [ ] 3 hónap múlva vérellenőrzést terveztem

Hogyan segíthet a PsyLab

Vitamin- és mineráltest
12 vérparaméter, köztük cink, réz, mangán és B6.
€199

Edukációs konzultáció (60 perc)
Átnézzük az eredményét, és elmagyarázzuk az egyes értékeket.
€150

Ez az anyag ismeretterjesztő jellegű, és nem helyettesíti az orvosi vizsgálatot vagy kezelést. A piroluria a klasszikus orvoslásban nem egységesen elismert diagnózis; az ortomolekuláris megközelítést írjuk le (C. C. Pfeiffer, W. J. Walsh). Az étrend-kiegészítők szedéséről és adagolásáról orvos dönt.

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