Dodatni test na pirolurię
5 kroków: co dalej

Bezpłatny przewodnik dla osób, u których test z porannego moczu wykazał podwyższone pirole.

Co dzieje się w pirolurii

W pirolurii organizm wydala z moczem zwiększoną ilość cząsteczek piroli (kryptopiroli, w literaturze także HPL). Wiążą one **cynk** i **witaminę B6** i wynoszą je z organizmu — nawet jeśli dostarczasz ich z dietą wystarczająco. Oba składniki są częścią setek enzymów: przy wytwarzaniu serotoniny i GABA, w odporności, trawieniu, skórze i hormonach. Dlatego piroluria objawia się tak różnorodnie — od niskiej odporności na stres i lęku, przez niepamiętanie snów, po częste infekcje. W krajach niemieckojęzycznych nazywa się ją KPU lub HPU.

Dobra wiadomość

Dodatni wynik nie jest etykietą na całe życie, lecz konkretnym śladem biochemicznym. Można z nim pracować celowo — stopniowo, z pomiarami i pod nadzorem lekarza.

1 Zrozum swój wynik
2 Najpierw zmierz, potem uzupełniaj
3 Zacznij powoli i po kolei
4 Stres, sen i trawienie
5 Śledź postępy

CO TEST POKAZUJE, A CZEGO NIE

1 Zrozum swój wynik

Test mierzy ilość piroli w porannym moczu. **Dodatni wynik** oznacza, że organizm wydala ich więcej niż zwykle — a wraz z nimi cynk i B6. Nie jest to diagnoza zaburzenia psychicznego ani dowód, że wszystkie Twoje dolegliwości mają tę przyczynę.

Wysokość wyniku nie mówi o nasileniu. Wartość waha się z dnia na dzień w zależności od stresu, snu czy infekcji. Osoba z „niższym” dodatnim wynikiem może mieć silniejsze objawy niż osoba z wysokim.

Wynik graniczny nie oznacza ani „tak”, ani „nie”. Decyduje całościowy obraz: objawy, wartości z krwi i przebieg.

Jeśli test wyszedł **ujemny**, choć objawy pasują, sprawdź przygotowanie: przyjmowanie cynku lub B6 przed testem, miesiączka, antybiotyki w ostatnich dwóch tygodniach lub wlew żelaza mogą obniżyć wynik.

KTÓRE WARTOŚCI Z KRWI SPRAWDZIĆ PRZED STARTEM

2 Najpierw zmierz, potem uzupełniaj

Piroluria powoduje straty, ale **jak duży jest Twój niedobór**, pokaże dopiero krew. Uzupełnianie na ślepo może chybić celu — albo przeoczyć inny problem.

Przed rozpoczęciem warto znać przede wszystkim:

- **cynk** — często niski
- **miedź** i stosunek miedź : cynk — przy niskim cynku miedź bywa wyższa
- **witaminę B6** — najlepiej aktywną formę P-5-P
- **mangan** — również wiąże się z pirolami
- w razie potrzeby **ferrytynę, witaminę D, homocysteinę**

Wszystkie główne wartości (cynk, miedź, mangan, B6, selen i inne) mierzy **Test witamin i minerałów PsyLab** z jednego pobrania krwi.

DLACZEGO NIE WARTO ZACZYNAĆ WSZYSTKIEGO NARAZ

3 Zacznij powoli i po kolei

Najczęstszy błąd to rozpoczęcie wszystkiego naraz i w wysokich dawkach. Jeśli potem źle się czujesz, nie wiesz, co to spowodowało.

Jedna zmiana naraz. Nowy suplement dodaj dopiero wtedy, gdy dobrze tolerujesz poprzedni — zwykle po kilku dniach.

Ostrożnie z B6. Część osób z pirolurią reaguje na B6 na początku niepokojem, żywymi snami lub bólem głowy. To sygnał, by zwolnić i skonsultować się, a nie powód, by się poddać. Niektórzy specjaliści zaczynają więc od cynku, a B6 wprowadzają stopniowo.

Cynk z posiłkiem — na czczo może wywołać nudności.

Uwaga na miedź w multiwitaminach i niektórych kompleksach B. Czytaj etykiety.

O konkretnych dawkach i kolejności decyduje lekarz na podstawie Twoich wyników.

SAME SUPLEMENTY NIE WYSTARCZĄ

4 Stres, sen i trawienie

Stres zwiększa wydalanie piroli — a tym samym straty cynku i B6. Dlatego stres, sen i dieta są częścią leczenia, a nie dodatkiem do niego.

- **Sen:** regularne pory, ciemność, mniej ekranów wieczorem.
- **Śniadanie:** przy porannych nudnościach wystarczy mały posiłek z białkiem — pomijanie śniadań nasila wahania energii.
- **Regularne posiłki** z białkiem w ciągu dnia pomagają ustabilizować nastrój.
- **Trawienie:** jeśli coś Ci regularnie nie służy, zapisuj to — nietolerancje są w pirolurii częste.
- **Dawkuj wysiłek:** ruch tak, wyczerpujący trening raczej nie.

DZIENNIK OBJAWÓW I KONTROLA KRWI

5 Śledź postępy

Zmiany przychodzą stopniowo. Pierwszą poprawę (sen, sny, odporność na stres) ludzie często opisują w ciągu tygodni, wyraźniejsze zmiany w ciągu miesięcy.

Prowadź dziennik — raz w tygodniu oceń objawy od 0 do 10. Pomoże to Tobie i lekarzowi zobaczyć, co działa.

Kontroluj postępy badaniem krwi (cynk, miedź, B6), zwykle po 3 miesiącach — nie powtarzanym testem z moczu. Pirole się wahają i niewiele mówią o odbudowie zapasów.

Nie zmieniaj leków samodzielnie. Jeśli przyjmujesz antydepresanty lub inne leki, każdą zmianę skonsultuj z lekarzem.

Lista kontrolna

- ☐ Rozumiem, co oznacza mój wynik, a czego nie
- ☐ Mam zbadane wartości z krwi (cynk, miedź, B6, mangan)
- ☐ Mam uzgodniony z lekarzem plan i dawki
- ☐ Wprowadzam suplementy po kolei
- ☐ Dbam o sen, stres i regularne posiłki
- ☐ Prowadzę dziennik objawów
- ☐ Mam zaplanowaną kontrolę krwi za 3 miesiące

Jak może pomóc PsyLab

Test witamin i minerałów
12 parametrów z krwi, w tym cynk, miedź, mangan i B6.
€199

Konsultacja edukacyjna (60 min)
Omówimy Twój wynik i wyjaśnimy poszczególne wartości.
€150

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje badania lekarskiego ani leczenia. Piroluria nie jest jednolicie uznaną diagnozą w medycynie klasycznej; opisujemy podejście ortomolekularne (C. C. Pfeiffer, W. J. Walsh). O stosowaniu suplementów diety i ich dawkowaniu decyduje lekarz.

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