



PRZYGOTOWANIE DO BADANIA KWASY ORGANICZNE

~*~ Odpowiednie przygotowanie do badania kwasów organicznych (OAT, Organix Gastro, Metabolomix, kwasy organiczne Biovis) pomoże uzyskać realne, miarodajne wyniki badań i nie pozostawić wątpliwości, co do otrzymanych wyników

Poniższe podsumowanie zawiera listę produktów, które odstawiamy przed badaniem kwasów organicznych

3 TYGODNIE PRZED BADANIEM

- ✗ Suplementacja probiotykami
- ✗ Suplementacja eradykacyjna fitoterapeutyczna
- ✗ Antybiotyki

5 DNI PRZED BADANIEM

- ✗ Suplementacja NAC, aminokwasami (np. GABA, l-glutamina, LOLA, tauryna, lizyna, glicyna, leucyna itd.), CoQ10, glutation
- ✗ Suplementacja wpierająca neuroprzekaźniki (np.5-htp, tryptofan, l-dopa, DPA)
- ✗ Suplementacja wspierająca metabolizm histaminy (np. polifenole, kromoglikan)
- ✗ Suplementacja witaminą C (naturalną i synteetyczną)
- ✗ Suplementacja pierwiastkami i witaminami zwłaszcza D3, B6, B12, B2, B1, B9, biotyna, niacyna
- ✗ Enzymy trawienne w tym np. Betaina Hcl, ocet jabłkowy, Bromelaina, Papaina
- ✗ Suplementacja kwasy Omega, SPMs
- ✗ Suplementacja polifenolami, flawonoidami w tym np. Kwercetyna, Rutyna, Luteolina, kora magnolii, Resweratrol, Kurkuma, Egcg, Theanina, Ashawangha, Fisetina
- ✗ Suplementacja sterydami
- ✗ Suplementacja Adrenal Cortex Extract
- ✗ Suplementacja odżywkami proteinowymi



PRZYGOTOWANIE DO BADANIA KWASY ORGANICZNE

- ✗ Suplementacja detoksyzująca np: węgiel kokosowy/aktywowany/bambusowy, GIdetox, EDTA, DMSA, Calcium-d-glucarate, Genisteina, kwasy fulwowe, kwasy humusowe, pektyny owocowe, glinki
- ✗ Suplementacja Red Yeast Rice, ryboza, Ehinacea, Arabinogalaktan, wszystkimi grzybami leczniczymi(np. Cordyceps, Reishi, sopłówka), beta glukany
- ✗ Suplementacja diuretykami
- ✗ Suplementacja kwasem masłowym
- ✗ Produkty kiszone, kwaszone, marynowane, konserwowe
- ✗ Produkty i soki z owoców czarnego bzu, aceroli, rokitnika, owoców dzikiej róży
- ✗ Owoce jagodowe (truskawki, poziomki, maliny, wiśnie, borówki, jagody, jeżyny, czerwona porzeczka, czarna porzeczka, czereśnie, winogrona, goji)
- ✗ Awokado, daktyle, śliwki, banany, jabłka, gruszki, żurawina, granat, plantany
- ✗ Wszystkie owoce suszone
- ✗ Wszystkie owoce cytrusowe
- ✗ Wszystkie soki owocowe
- ✗ Pomidory (w tym przecier, koncentrat, ketchup, passata), cebula, buraki cukrowe, botwinka, szczaw, rabarbar, oliwki, ziemniaki (również frytki), bakłażan
- ✗ Wszystkie orzechy, masła orzechowe, tofu
- ✗ Wszystkie grzyby np. leśne, pieczarki
- ✗ Kasza gryczana i produkty z niej wytworzone
- ✗ Amarantus i produkty z niego wytworzone
- ✗ Komosa ryżowa i produkty z niej wytworzone
- ✗ Kukurydza i produkty z niej wytworzone
- ✗ Sery żółte, sery topione, sery pleśniowe
- ✗ Produkty wędzone (sery, wędliny, ryby)



PRZYGOTOWANIE DO BADANIA KWASY ORGANICZNE

- ✗ Produkty na bazie kokosa
- ✗ Czekolada, kakao
- ✗ Kolagen, żelatyna, galaretki, rosół, peptydy kolagenowe
- ✗ Soja, zupa miso, sos sojowy
- ✗ Sosy vinegair
- ✗ Oliwa z oliwek
- ✗ Słodziki typu aspartam, stevia
- ✗ Ekstrakt waniliowy
- ✗ Pieprz czarny, biały
- ✗ Soda oczyszczona, proszek do pieczenia, drożdże piekarnicze
- ✗ Produkty przetworzone w tym z glutaminianem, sztucznymi dodatkami smakowymi, sztucznymi barwnikami
- ✗ Leki (o ile jest taka możliwość): w zależności od leku z przemnożeniem czasu ich pół trwania x 5, co pozwoli na pozbycie się „pozostałości” leku do badania. Lek odstawiamy tylko w porozumieniu z osobą zlecającą lek

3 DNI PRZED BADANIEM

- ✗ Każda herbata: zielona, czarna, biała, czerwona
- ✗ Kawa
- ✗ Sporty siłowe, intensywny wysiłek fizyczny
- ✗ Leki (o ile jest taka możliwość): w zależności od leku z przemnożeniem czasu ich pół trwania x 5, co pozwoli na pozbycie się „pozostałości” leku do badania. Lek odstawiamy tylko w porozumieniu z osobą zlecającą lek



PRZYGOTOWANIE DO BADANIA KWASY ORGANICZNE

1 DZIEŃ PRZED BADANIEM

- ✓ Stosujemy bardzo ograniczoną dietę, opartą zwłaszcza na np. mięso z kurczaka, ryż, dozwolone warzywa, produkty bez błonnika
- ✓ Zmniejszamy dzienną podaż płynów (zwłaszcza ograniczamy spożycie płynów od obiadu)
- ✓ Unikamy wysiłku fizycznego
- ✓ Staramy się wydłużyć post nocny (idealnie 10-12h od ostatniego posiłku) przed pobraniem próbki moczu
- ✓ Kiedy mocz jest oddawany kilka razy w nocy: zbieramy pobrane „porcje” moczu w nocy, przechowujemy w lodówce. Po pierwszym porannym zebraniu moczu, mieszamy cały pobrany mocz (również ten z nocy) i przelewamy wymaganą pojemność do zestawu pobraniowego

W DNIU BADANIA

-  Mocz do badania kwasów organicznych pobieramy z pierwszego, porannego oddania moczu po nocnym odpoczynku
-  Kiedy mocz jest oddawany kilka razy w nocy: zbieramy pobrane „porcje” moczu w nocy, przechowujemy w lodówce. Po pierwszym porannym zebraniu moczu, mieszamy cały pobrany mocz (również ten z nocy) i przelewamy wymaganą pojemność do zestawu pobraniowego
-  Mocz do badania kwasów organicznych pobieramy między 6-9 rano
-  Mocz do badania kwasów organicznych pobieramy przed jedzeniem oraz piciem
-  W dniu pobrania moczu do badania nie ćwiczymy, nie bierzemy również kąpieli zwłaszcza gorącej
-  Mocz do badania kwasów organicznych mrozimy bezpośrednio po pobraniu lub jeśli dostawca badania wyraził na to zgodę – mocz dostarczamy w formie niezamrożonej bezpośrednio po jego pobraniu do punktu pobrań dostawcy
-  Wartość diagnostyczna zamrożonego moczu w kierunku badania kwasów organicznych waha się między 30-60 dni od daty jego zamrożenia w zależności od preferencji określonych przez wykonawcę badania kwasów organicznych, dlatego też przed określonym przez dostawcę terminem wysyłki mocz możesz zamrozić niekoniecznie na 1 dzień przed wysyłką a zrobić to już wcześniej



PRZYGOTOWANIE DO BADANIA KWASY ORGANICZNE

BADANIA NIE PRZEPROWADZAMY

- ✗ Podczas miesiączki
Podpowiedź: Badanie wykonujemy po około 3-4 dniach od zakończenia miesiączki
- ✗ Podczas probiotykoterapii
- ✗ Podczas fitoterapii
- ✗ Podczas antybiotykoterapii
- ✗ Podczas infekcji
- ✗ Podczas postu trwającego dłużej niż 20 -24h gdyż organizm będzie wchodził w stan ketozy (chyba, że praktyk zlecający badanie wskazuje inaczej uwzględniając wpływ aktualnie prowadzonej diety na wyniki)

Powodzenia (☺_☺)



~:~:~*spectrumsens*:~:~: