

## Анализы как сдавать

- Анализ крови надо сдавать натощак, а это значит, что нельзя кушать перед сдачей крови (не ранее чем через 8 часов после последнего приема пищи). Важно выспаться в день сдачи анализа и не нервничать перед сдачей анализа. На анализ не бежать, не спешить, не нервничать.
- Анализы не надо сдавать во время месячных и простуд, после употребления алкоголя, большого стресса накануне или дискомфорта в ЖКТ.
- Перед анализом, за 30-60 минут надо выпить стакан воды, лучше смакуя глотки.
- Копрограмму, анализ кала, лучше сдавать в специальной таре, которую можно купить в аптеке или бесплатно получить в любой лаборатории. Собрать кал лучше утром, но можно и вечером, но хранить строго в холодильнике. Биоматериал должен быть получен естественным путем.
- Анализ на волосы берут с затылочной части головы, волосы должны быть чистые без укладочных средств, не окрашенные. срезают от корня отрез 4-5 см, не длиннее чистыми ножницами (лучше протереть спиртовой салфеткой).
- Для анализа мочи необходимо около 150 мл утренней мочи, перед забором которой необходимо провести гигиену половых органов.

### **Запрещенные дни для сдачи анализов:**

- во время месячных
- во время простуды
- на следующий день после обильных застолий и/или употребления алкоголя
- на следующий день после значимого стресса или не привычно большой физической нагрузки

**Отменить все БАДы перед сдачей анализов за 3-5 дней!!!**

*С уважением Ваш нутрициолог, Наталья Коноваленкова*