

Чек-лист анализов отличного состояния от Сальмановой Олеси



Автор Олеся Сальманова
Биолог - нутрициолог



Я Олеся Сальманова - биолог, превентивный нутрициолог.

Я помогаю своим клиентам избавиться от хронических заболеваний желудка и кишечника, АКНЕ, вернуть энергичность, сформировать новый образ жизни, привычки питания и вернуть себе стабильное эмоциональное состояние и красоту

Делаю я это посредством работы с Вашим образом жизни:

- пересмотр ежедневных привычек,
- коррекция питания,
- полный чек-ап организма,
- нутрицевтическая поддержка,
- выстраивание физической активности,
- развитие навыков стресс-менеджмента.

Зачем вообще сдавать анализы, да еще и регулярно?

Заболевания не возникают внезапно; за ними стоит длительный процесс незаметных изменений в организме. Регулярная сдача анализов помогает выявить «слабые места» и патологии на ранних стадиях, когда с ними легче справиться. Лабораторная диагностика позволяет отслеживать изменения в организме и выявлять возможные нарушения обмена веществ.

Доказано, что профилактика заболеваний эффективнее их лечения, поэтому регулярные анализы — это важный шаг на пути к поддержанию здоровья и благополучия.

Как часто надо сдавать анализы?

До 35 лет каждые 2-3 года
После 35 лет каждый год

Общие правила сдачи анализов:

Анализы крови сдаются утром натощак 10-12 часов голода.

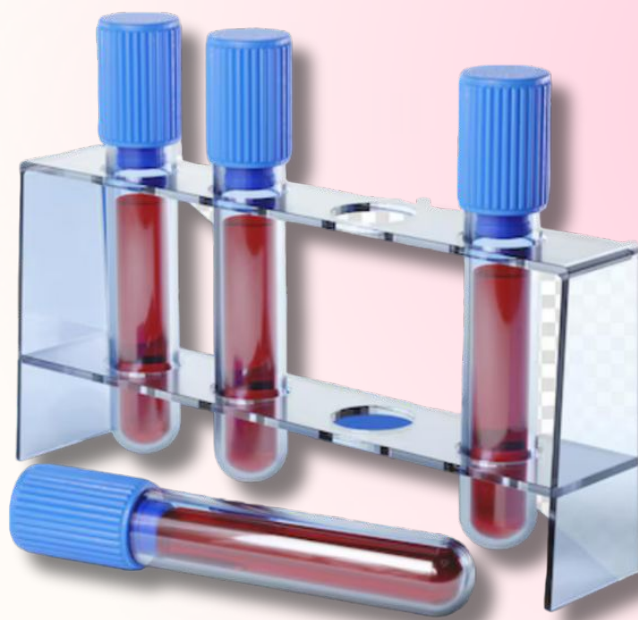
За 1-2 дня исключите физические нагрузки.

За 1-2 дня необходимо исключить жирную, жареную пищу из рациона и алкоголь.

Если вы принимаете на постоянной основе лекарственные препараты их исключение перед анализом необходимо согласовывать с вашим врачом.

Пить теплую воду перед сдачей анализов можно и даже нужно.

Перед тем как зайти в процедурный кабинет посидите 10 минут, отдохните.



Базовый чек-ап для всех возрастов (необходимо проходить каждые 2-3 года)

1. Общий анализ мочи
2. Общий анализ крови с лейкоформулой и СОЭ
3. Биохимия: АЛТ, АСТ, Общий белок, Мочевина, Креатинин, Мочевая кислота, Билирубин прямой и непрямой
4. Липидограмма
5. Углеводный обмен: Инсулин, Глюкоза, Индекс НОМА
6. Гормоны щитовидки: Т3, Т4, ТТГ
7. Распространенные дефициты: Ферритин, Гомоцистеин, Витамин-D
8. Копрограмма (анализ кала)
9. УЗИ брюшной полости
10. ФГДС с хеликобактер при выраженных жалобах на пищеварение



Готовая корзина
анализов в приложении
Hello.Doc*
(кликабельно)

*это сервис, через который
можно выгодно сдать анализы
в любом городе России

Чек-ап на дефициты витаминов и минералов. То, что напрямую влияет на уровень энергии:

1. Общий анализ крови
2. Глюкоза, Инсулин, индекс-НОМА
3. Гормоны щитовидки: Т3, Т4, ТТГ
4. Ферритин
5. Железо в сыворотке
6. Витамин В9
7. Витамин В12
8. Гомоцистеин
9. Витамин-D

Готовая корзина
анализов в приложении
Hello.Doc*
(кликабельно)

*это сервис, через который можно выгодно сдать анализы в любом городе России

На какие показатели обращаем внимание, если хотим стабильный уровень энергии:

1. Гемоглобин: должен быть ВЫШЕ 120!
2. МСН: 30-32 пг
3. МСНС: 320 г/л
4. MCV: 88-92 фл (середина референса)
5. Эритроциты: выше 4,9
6. Гематокрит: женщины – 40 мужчины – 45 %
7. Гормоны щитовидки:
 - Т3 - верхняя треть референса,
 - Т4 - верхняя треть референса,
 - ТТГ - около 2 мкМЕ/мл
8. Ферритин: Ж - 45-100 М - 70-150
9. Железо в сыворотке: 15-30
10. Витамин В9: верхняя граница референса
11. Витамин В12: верхняя граница референса
12. Гомоцистеин: 5,0-7,0 мкмоль/л
13. Витамин-D: 60-80 нг/мл

Если некоторые показатели отходят от этих значений, вам стоит подключить нутрицевтическую поддержку для восполнения дефицитов. Для этого лучше обратиться к вашему нутрициологу

Список анализов, если подозреваете у себя низкое железо:

Первичная диагностика

Подходит тем, кто ранее не сталкивался с дефицитом железа, не сдавал предложенный список анализов или сдавал их более года назад.

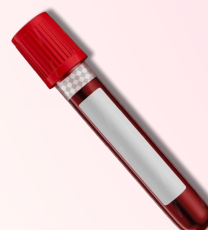
1. ОАК с лейкоцитарной формулой
2. Ферритин
3. Гомоцистеин
4. Общий белок



Базовая диагностика

Подходит тем, кто ранее уже сталкивался с дефицитом железа и/или тем, кто хочет пройти полноценную диагностику.

1. ОАК с лейкоцитарной формулой
2. Ферритин
3. Гомоцистеин
4. Общий белок
5. Общая железосвязывающая сыворотки (ОЖСС)
6. Железо в сыворотке
7. Трансферрин
8. С-реактивный белок



Как сдать анализы со скидкой до 30% для клиентов из России

Рада сообщить, что специально для вас мои дорогие подписчики есть возможность сдать анализы со скидкой до 30% через удобный сервис **HELLODOC.**

Это самый выгодный вариант на сегодняшний день, которым уже пользуются большинство моих клиентов. В сервисе есть все крупные лаборатории, но я рекомендую выбирать Хеликс, Гемотест или Ситилаб.

Как получить скидку на анализы? Все очень просто – скачиваете приложение, регистрируетесь и пользуетесь списками анализов, которые я уже заботливо для вас собрала или можете создавать свои. И еще один приятный бонус – при установке приложения вам на счет начисляются приветственные баллы (до 15000 баллов), которыми частично вы можете оплатить анализы (1 балл = 1 рубль)

Ссылка на
скачивание
приложения



HELLODOC.



Не пропускайте ежегодную сдачу анализов!
Помните, что предупредить заболевание гораздо
проще и дешевле, чем его лечить в будущем.

Подписывайтесь на мои аккаунты в социальных
сетях, и вы будете знать, как сохранить свое
здоровья без походов по поликлиникам и
аптекам



@olesiapower



@OlesiaPower



@Olesiaprostoyanie