

Рекомендуемые анализы крови для курса «Навыки и стратегии укрепления ментального здоровья»

Друзья!

Прежде всего обратите внимание, что список анализов ниже не является обязательным.

Это дополнительная опция.

Возможность с большей степенью точности определить дефициты незаменимых компонентов. Эти параметры - объективные показатели, которые помогут определить стартовую точку и отслеживать продвижение.

В каждом модуле мы будем касаться части из этих параметров, определяя оптимальное значение, соотношение между собой и собирая «формулы дефицитов» - комплекс параметров и значений при недостатке, например В6, цинка, витамина С.

Если у вас есть результаты анализов крови до 4-х месяцев свежести и с тех пор ваше самочувствие существенно не изменилось, то это достаточно хорошо.

Присылать эти анализы никуда не нужно. Просто приготовьте их, чтобы они были у вас под рукой на онлайн встречах.

Возможно, вы не сможете сделать всю панель этих анализов, сделайте часть. В процессе станет понятно, что особенно необходимо дополнительно проверить и вы сможете сделать это позднее.

ALKP (щелочная фосфатаза) CRP (СРБ с-реактивный белок) Albumin (альбумин) Protein total (общий белок) Glucose (глюкоза) Insulin (инсулин) HbA1C (гликированный гемоглобин) Urea (BUN) (мочевина) Total Cholesterol (холестерин общий) Triglycerides (триглицериды) HDL Cholesterol (ЛПВП) LDL Cholesterol (ЛПНП) Sodium (натрий)	Potassium (калий) B12 Folic Acid Iron Витамин D Ferritin AST (GOT) (Асат) GGT (ГГТ) ALT (GPT) (Алат) TSH (ТТГ) T3 T4 Cortisol CBC (Complete Blood Count) (общий анализ крови)
---	---