



Legyél Önmagad Egészségőre!

Tanuld meg önállóan is
értelmezni
laboreredményeidet!
Előzd meg a betegségek
kialakulását és
őrizd meg egészséged!



A portrait of a woman with long, wavy brown hair, looking directly at the camera with a slight smile. The background is a dark, textured grey.

RÓLAM

Kokavec N Katalin vagyok, az amerikai Functional Diagnostic Nutrition (TM) képesítéssel rendelkezem, funkcionális szemlélettel dolgozó Életmód Coach vagyok, és már évek óta azon dolgozom, hogy egyensúlyra törekvő embereket tanítsak arra, hogyan tudják elérni egészségügyi céljaikat, kiegyensúlyozott életmódot és táplálkozási szokásokat teremtve maguknak.

Hiszek abban, hogy minden testi és lelki tünetnek megvan az **eredendő kiváltó oka**, és a gyökér-okok **felderítésével és kiegyensúlyozásával** a szervezet igenis képes visszabillenni az **egyensúlyba**. Az egészség nem a tünetek menedzseléséről, hanem a belső egyensúly létrehozásáról szól. Erkölcsi kötelességemnek érzem, hogy ezt az alaptézist továbbítsam a lehető legtöbbek felé.

Azért kelek fel minden nap, hogy segítsék az embereknek a saját kezükbe venni az egészségüket. Hogy a 'fejüket a homokba dugó' tüneti kezelések helyett egy olyan változást szolgáljak, ami lehetővé teszi azt, hogy az emberi szervezet belülről kifelé haladva, az egészségügyi kihívások valódi okait kiegyensúlyozva kerülhessen vissza egyensúlyba, hosszú távon!

Bevezető

Nagyon örülök, hogy letöltötted ezt az e-könyvet, amiben megtanulhatod, hogyan lehetsz önmagad egészségőre

Kokavecz N Katalin vagyok, az amerikai Functional Diagnostic Nutrition (TM) képesítéssel rendelkezem, funkcionális szemlélettel dolgozó Életmód Coach vagyok

A **funkcionális szemlélet** a munkámban azt jelenti, hogy az egyes problémák hátterében húzódó **valódi okokat megcélózva** segítjük vissza a szervezetet az **egyensúlyi állapotba**.

Ebben a könyvben egy jó pár olyan területet fogok körbejárni, ahol funkcionális egyensúlytalanságokra lehet fényt deríteni.

A leggyakoribb **egészségügyi labor-markerekről** fogok írni, és az a célom, hogy olyan eszközöket adjak a kezédbe, amivel a könyvet végigolvasva majd képes leszel értelmezni ezeket a markereket és felfigyelni azokra a funkcionális eltérésekre, amivel kapcsolatban **érdemes lesz továbblépned** annak érdekében, hogy a szervezeted **egészséges maradjon**, vagy adott esetben **visszabillenjen az egyensúlyba**.

Ehhez az e-könyvhöz további bónusz tartalmak is tartoznak!

Esettanulmányokon keresztül, valódi személyek valódi laborleleteit funkcionális szempontból értelmezve mutatom meg neked, hogy milyen egyensúlytalanságokra lehet fényt deríteni, amelyek hagyományos labor értelmezéssel rejtve maradtak volna.

Ne hagyd ki a bónusz tartalmakat se, nézd meg a bónusz tanítást is a Funkcionális Labor Műhely Tréningben.

Regisztrálok az Ajándék Funkcionális Labor Műhely Tréningre is!

JOGI NYILATKOZAT

Az átadott információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Nem szolgálnak arra, hogy diagnosztizáljanak vagy kezeljenek bármilyen betegséget vagy állapotot.

Az átadott információk a szerző saját ismeretét és tapasztalatát tükrözik. Az átadott információkat a címzett a saját felelősségére használja. Az ismeretek egyéni gyakorlati alkalmazása és értelmezése kizárólag a címzett felelőssége.

Bármilyen étrend- és életmódbeli változtatással kapcsolatban minden esetben ki kell kérni kezelőorvos véleményét.

A kiadvány szerzője nem garantálja az átadott információk orvosilag értelmezett pontosságát.

Az átadott információkat nem orvosi diagnózis, megelőzés vagy kezelés megállapítására szánták és nem is lehet ilyen célra felhasználni, beleértve az ön-diagnózist, megelőzést és -kezelést is.

Sem utasításokként, sem egyértelmű nyilatkozatokként, csakis tájékoztató, figyelemfelkeltő információként értelmezhetők a tartalmak.

A M.E.D. Központ és a kiadvány szerzője nem végez egészségügyi tevékenységet. Jelen kiadvány letöltésével az olvasó elfogadta a M.E.D. Központ jogi nyilatkozatát az alábbiak szerint: <https://medkozpont.hu/jogi-nyilatkozat/>

Az anyag jogosulatlan, azaz a jogosult engedélye nélküli használata, terjesztése, nyilvánosságra hozatala, többszörözése és bármely egyéb, engedély nélküli felhasználása illetve azzal való bármely visszaélés szerzői jogot, védjegyjogot és/vagy egyéb jogszabályokat sérthet illetve polgárjogi szankciókat vonhat maga után.

Miért is érdekelne téged a laborod értelmezése?

Felmerülhet benned a kérdés, hogy 'Miért is kellene, hogy érdekeljen engem mindez?' 'Miért kell, hogy tisztában legyek azzal, hogyan értelmezzem a saját egészségügyi markereimet, vagy laboreredményeimet?'

Nem az orvosok feladata lenne mindez?



Az orvosok védelmében elmondanám, hogy a legtöbbjüknek igazán nincs arra ideje, hogy elmagyarázza neked ezeket a dolgokat. Persze van olyan is, aki egész egyszerűen nem tartja feladatának, hogy felvilágosítson.

Természetesen vannak kivételek, és nem akarok senkit megsérteni ezzel, legfőképpen nem az orvosokat. A legtöbb orvosnak tényleg nincsen erre ideje. Ha például egy szakorvosi rendelésekre gondolunk, van olyan, amikor egy betegre mindösszesen 5-10 perc idő jut a rendelőben, ennyi idő alatt tényleg nincs lehetőség arra, hogy részletesen elmondják, hogy mit is jelent a laboreredményed. Ennyi idő alatt legtöbbször csak arra van lehetőség, hogy megírják a recepteket neked, és viszlát.

'Ha normális a leletem, miért vagyok rosszul?'

A másik hatalmas probléma a standard laborvizsgálatokkal, hogy a laboreredmények normal tartományai olyan emberek statisztikái alapján készülnek, akik közelről sem bírnak optimális egészséggel.

A **krónikus tünetekkel** vagy betegségben szenvedő emberek laborleletei is **bekerülnek a statisztikákba**, amelyek alapján a normál tartományok meghatározásra kerülnek a laboratóriumokban, ezzel 'lerontva' a normál tartomány kereteit.

Gondoljunk csak bele. A mai világban **egyre gyakoribbak a krónikus**, degeneratív állapotok, mint a kóros elhízás, a pajzsmirigy problémák, a cukorháztartás zavarai, a metabolikus szindróma és még sorolhatnám. A laboratóriumi vérminták statisztikáiba az ilyen állapotokban érintett emberektől levett minták is beleszámítanak.

Ezért is van az, hogy a **laboratóriumi normál tartományok egyre kitolódnak** és ezért is fordulhat elő, hogy bár a laborleleteken minden normálisnak tűnik, közben pedig tele vagyunk panaszokkal.

Az a gond a standard laborokkal és a standard normál tartományokkal, hogy a normál tartománytól való eltéréssel rendszerint már egy meglévő betegséget vagy krónikus állapotot diagnosztizálnak.

Felmerülhet benned a kérdés, hogy annak ellenére, hogy én nem vagyok orvos, hogyan jövök én a laboreredmények értelmezéséhez???

A funkcionális labor értelmezés NEM DIAGNÓZIS!

Az én célom NEM az, hogy bármilyen betegséget diagnosztizáljak azzal, hogy funkcionálisan értelmezem a labor leleteket. Az amerikai Funkcionális Diagnosztikai- és Táplálkozási Coach diplomám megszerzésével én helyesen ÉRTELMEZNI tanultam meg a labor leleteket, és ezt szeretném átadni Neked. **A diagnosztizálás az orvosok feladata**, nem a Tied, és nem az enyém. **Én nem vagyok orvos.**

Amit én tudok kezdeni ezekkel a laboreredményekkel, az egyrészt az, hogy én időt szánok rá, hogy értelmezem azokat, másrészt hogy a helyes értelmezéssel olyan **folyamatokra tudok fényt deríteni, amik bizonyos betegségek előjeleire utalhatnak**, de még a betegség megjelenése előtti stádiumban vannak, és ezáltal **MOST van itt az ideje, hogy változtass a dolgaidon**, mielőtt a betegségek megjelennének.

Tehát ez az, amire ebben a könyvben szeretnék téged megtanítani, hogy a legfontosabb jelzéseket **hogyan tudod értelmezni magadnak is**, hogy ha szükséges, akkor még azelőtt **tudj változtatni**, mielőtt késő lenne.

Mielőtt még eljutnál arra a szintre, amire az orvosod már csak azt tudja mondani az 5 perces vizit keretében, hogy tessék, itt egy recept, ezt mostantól szedned kell, mert ilyen és olyan betegségre, állapotra, krónikus folyamatra derült fény a laborvizsgálat által.

A könyvben **7 olyan fontos területet** fogunk körüljárni, amelyek **funkciójának optimalizálása kritikus fontosságú a hosszútávú egészséged szempontjából**.

Ide tartoznak a szív-és érrendszer, a szénhidrát anyagcsere funkciói, a gyulladásos paraméterek, a mellékvese, a bélrendszer és a pajzsmirigy funkciói, és fontos tudnunk azt is, hogy a szervezet hogyan van ellátva a kritikus fontosságú mikrotápanyagokkal.



Mikrotápanyagok állapota

Az első terület, amiről szó lesz, az a szervezet mikrotápanyag raktárainak feltérképezése lesz.

Vannak olyan kritikus mikrotápanyagok, amelyek nélkülözhetetlenek a szervezet optimális működéséhez, hiányukban pedig elindulhatnak krónikus folyamatok a szervezetben. Ezért fontos az, hogy testünk mindig optimális tápanyag ellátottságban legyen, amelynek első lépése a tápanyagdús étkezés.

Nézzük, hogy milyen kritikus tápanyagokkal kapcsolatban lehet információt szerezni egy standard laboratóriumi vizsgálat eredményeire tekintve.

Nézz be a valódi okok mögé!

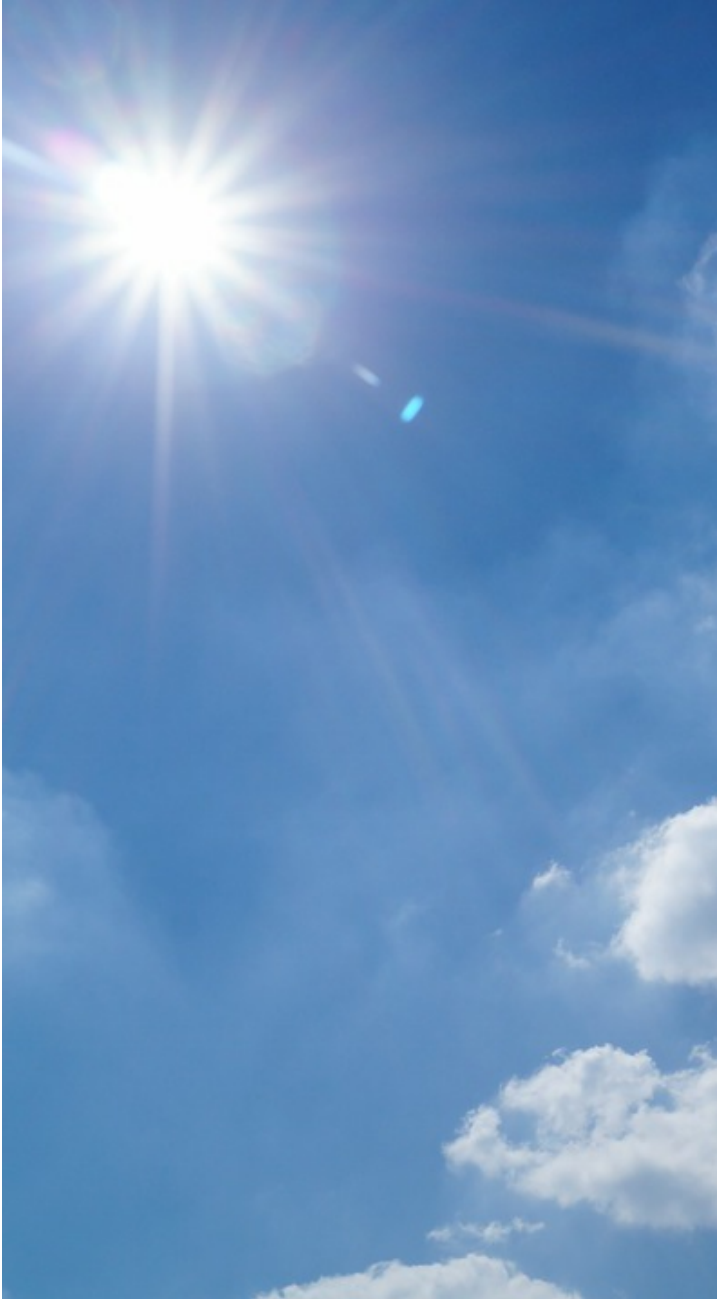
D vitamin

A **D vitamin** egy nagyon fontos zsírban oldódó vitamin, valójában egy hormon, ami nem csak a hormonális egyensúly, de az immunműködés, bélrendszeri egészség, és a csontok egészsége szempontjából is kritikus tápanyag, és az emberek 85%-ban alacsony a szintje. (Legalábbis azok között, akiknek a labor eredményeit én láttam...)

Ez köszönhető a krónikus gyulladásos eredetű folyamatoknak, amelyek kiszípolozzák a szervezet D vitamin raktárait. Hozzá járul még az is, hogy az emberek egyre kevesebbet tartózkodnak kint a szabadban még nyáron is, és így nem jut lehetősége a napfénynek, hogy kellő mértékű D vitamin szintetizálódjon a szervezet számára.

A **D vitamin optimalizálásának**

szempontjából fontos lenne, hogy a D vitamin szint a vérben legalább 125 nmol/L érték körül legyen, azonban fontos tudni azt is, hogy a túl magas D vitamin szint, a túlzott pótlás toxikus a szervezetnek, tehát a labor eredmények fényében, kérd mindig hozzáértő szakember segítségét a pótlás szükségességével, mennyiségével és időtartamával kapcsolatban. A pótlás sikerességét mindenképpen monitorozd rendszeres kontroll laborvizsgálattal.



B12 és folsav

A **B12 vitamin és a folát** (a folsav bioaktív formája) is nagyon fontos mikrotápanyagok a szervezetben.

Hiányuk vérszegénységhez vezethet. Optimális szintjük minden embernél, de kifejezetten várandóságot tervező és várandós hölgyek esetében kritikus fontosságú.

A laboratóriumi normál értékek sajnos itt sem meghatározóak a funkcionális optimum szempontjából, jóval szűkebb spektrumon belül mozognak az optimális paraméterek. B12 vitamin esetén például csak 295 pmol/L felett tudunk funkcionális optimumról beszélni.

B12 és folát (folsav) esetén azonban nem elegendő csak az adott paramétereket vizsgálni, vannak más labor paraméterek, amelyekkel együttesen vizsgálva lehet következtetést levonni az esetleges B12 és folát hiánnyal kapcsolatban. Ezért is fontos, hogy a mikrotápanyag státusz értelmezésénél kikérjük olyan funkcionális diagnosztikában jártas szakember véleményét, aki helyesen tudja értelmezni az eredményeket.

Az esetleges **pótlásnál** pedig az lesz nagyon fontos, hogy a megfelelő minőségű és **bioaktív kiegészítőket** válasszuk. A szintetikus B vitaminok egyeseknél nagyobb kárt okozhatnak mint hasznot, főleg autoimmun betegségek esetén. Sokak szervezetében van jelen az a génmutáció, ami nem teszi lehetővé azt, hogy a szervezet szintetikus vitaminokat alakítson át a sejtek számára felhasználható bioaktív vitaminokká. Ez a jelenség különösen fontos a B vitaminok metabolizmusánál, ezért mindig figyelj a minőségre és alkalmazz bioaktív formátumú vitaminokat.

B vitaminokkal kapcsolatban tudj meg többet ebben a blog cikkben:

<http://medkozpont.hu/pajzsmirigy-blokkolo-szintetikus-folsav-es-b12>

Vasraktárak

A B12 és folát hiány kapcsán már említettem a vérszegénységet.

Vérszegénység elkerülésre érdekében fontos, hogy kellően **feltöltsük a szervezet vasraktárait**, hiszen a vas segít az **oxigén szállításában** a szervezeten belül, ennek hiánya **fáradtságot** és vérszegénységet okozhat, ami **ronthatja néhány funkció optimális működését**.

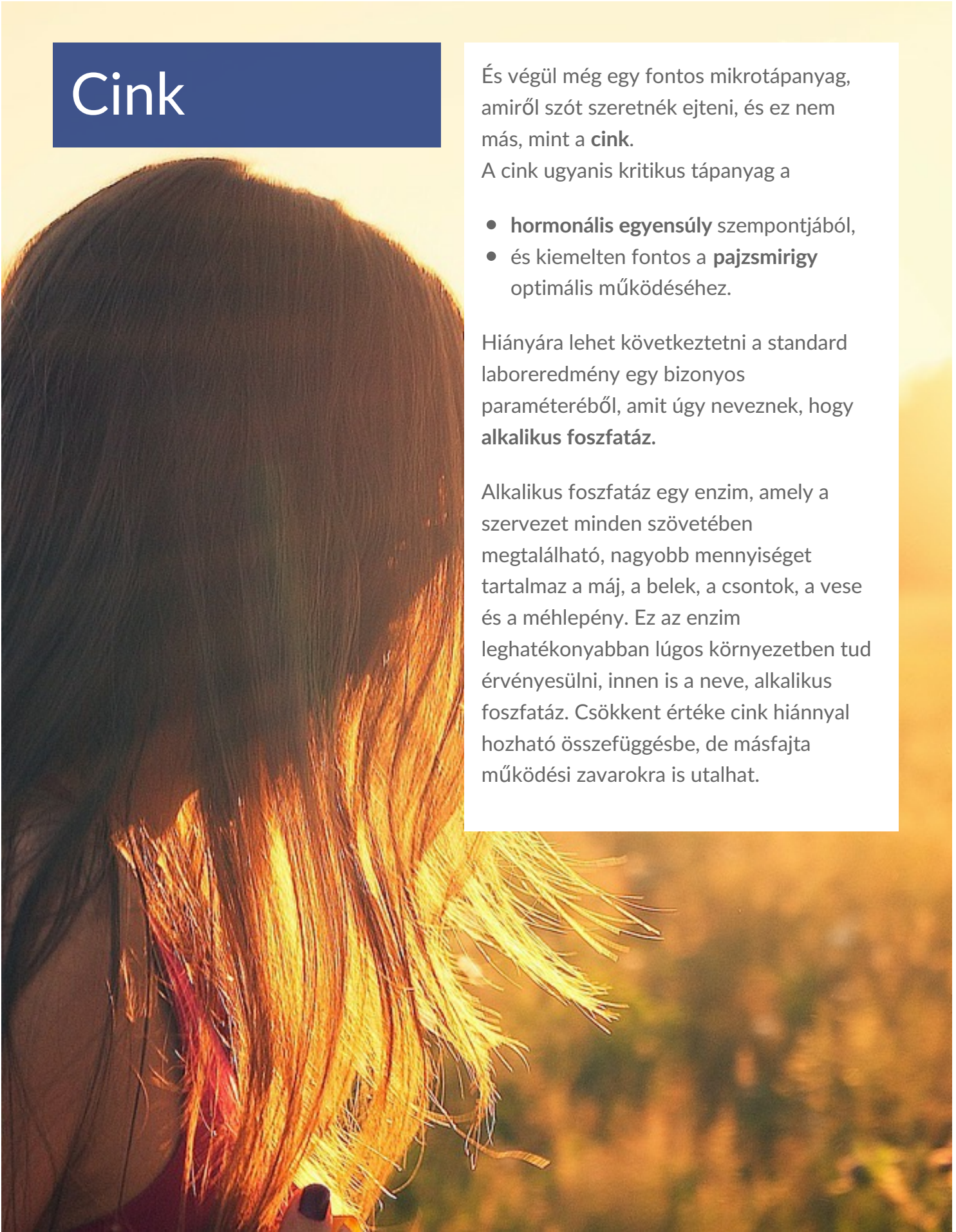
A vasraktárak feltöltöttsége szempontjából a **ferritin** értéke szolgál még fontosabb és pontosabb információval, mint maga a szérum vas értéke.

Funkcionálisan tekintve a ferritin 30 és 70 ug/L érték között mondható optimálisnak.

- Tudtad, hogy a **C vitaminban gazdag ételek** segítik a vas felszívódását a szervezetben?
- A sötétzöld levelű zöldségek az egyik legkiválóbb vasforrások közé tartoznak! Popej nem tévedett!:)



Cink



És végül még egy fontos mikrotápanyag, amiről szót szeretnék ejteni, és ez nem más, mint a **cink**.

A cink ugyanis kritikus tápanyag a

- **hormonális egyensúly** szempontjából,
- és kiemelten fontos a **pajzsmirigy** optimális működéséhez.

Hiányára lehet következtetni a standard laboreredmény egy bizonyos paraméteréből, amit úgy neveznek, hogy **alkalikus foszfatáz**.

Alkalikus foszfatáz egy enzim, amely a szervezet minden szövetében megtalálható, nagyobb mennyiséget tartalmaz a máj, a belek, a csontok, a vese és a méhlepény. Ez az enzim leghatékonyabban lúgos környezetben tud érvényesülni, innen is a neve, alkalikus foszfatáz. Csökkent értéke cink hiánnyal hozható összefüggésbe, de másfajta működési zavarokra is utalhat.

Mikrotápanyag kiegészítők

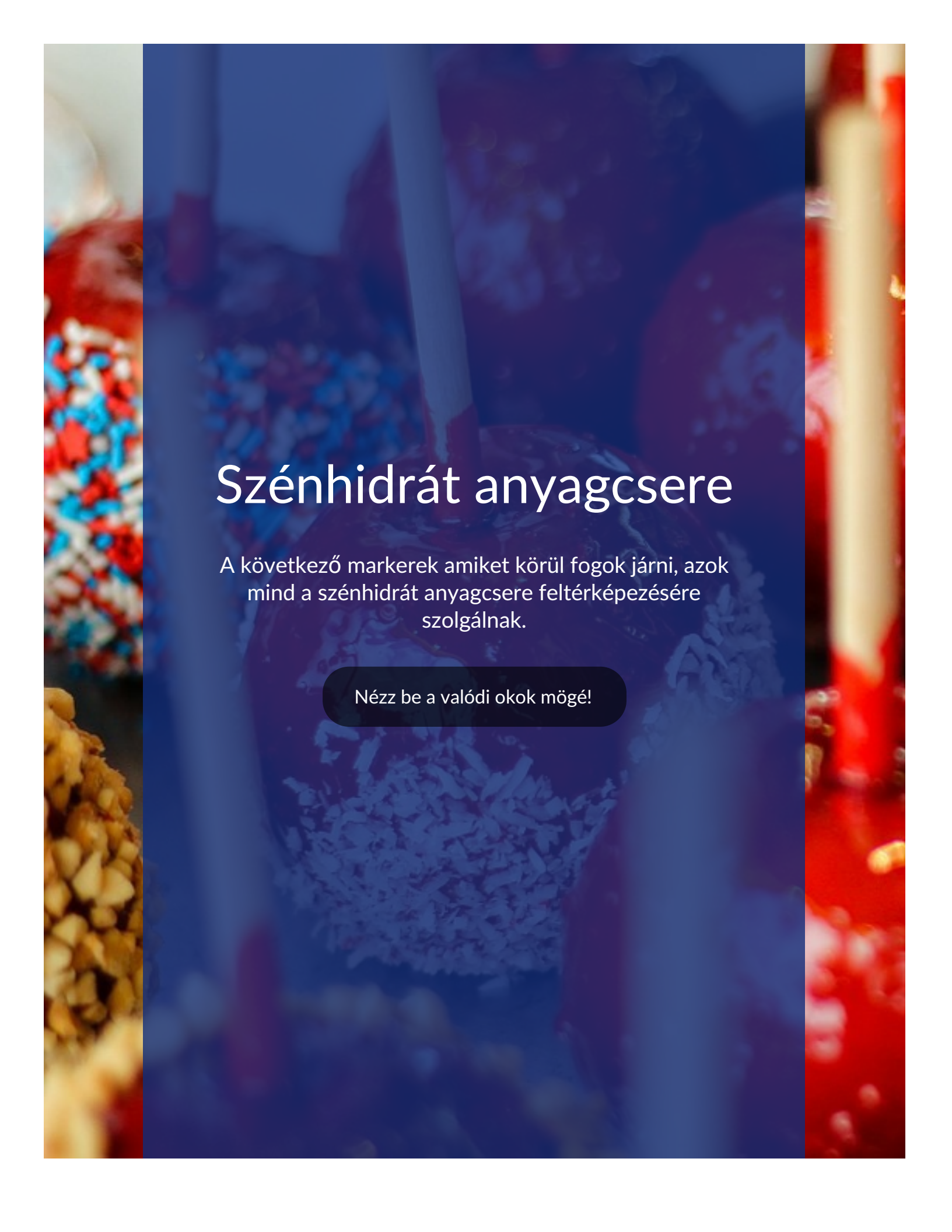
Mindezek után viszont senkit nem bíztatok arra, hogy ezek ismeretében fogja és bevásároljon különböző mikrotápanyagokból étrendkiegészítők formájában, hiszen egyáltalán nem mindegy, hogy **milyen minőségű**, mennyire **bioaktív** formáját választjuk a bevitt vitaminoknak és ásványi anyagoknak, és persze a bevitt **mennyiség** sem mindegy.

Fontos, hogy kikérjük az ebben jártas, funkcionális nutriterápiában jártas szakember véleményét, mielőtt a mikrotápanyagok pótlásáról döntünk, mert adott esetben nagyobb bajt csinálhatunk mint hasznot.

Kiindulásként viszont mindenképp fontos arról tudnunk, hogy a labor leleten szereplő paraméterek nem minden esetben társulnak optimális tápanyag ellátottsághoz még akkor sem, ha laboratóriumi normál értéken belül is helyezkednek el a paramétereink.

Optimális ellátottság feltérképezése szempontjából fel kell vennünk a Funkcionális szemüveget, és azon keresztül felmérni a helyzetet, hogy a megfelelő döntéseket tudjuk meghozni a mikrotápanyagok pótlásának szükségességéről.





Szénhidrát anyagcsere

A következő markerek amiket körül fogok járni, azok mind a szénhidrát anyagcsere feltérképezésére szolgálnak.

Nézz be a valódi okok mögé!

Vércukor szint

A legtöbben csak az éhgyomri vércukor szintet ellenőrzik és ez alapján próbálnak levonni következtetéseket.

Sajnos önmagában véve nem elég kizárólag az éhgyomri vércukor szintet ellenőrizni. Hogy miért?

Azért, mert nagyon sok külső tényező van, ami befolyásolhatja az értékét.

Lássuk, hogy mik ezek.

- Az egyik az **ALVÁS**. Ha valaki nem alszik eleget, vagy kialvatlan, az a következő napon mind a vércukor, mind az inzulin szintjére hatással lesz. Az inzulinról lesz még szó később.
- A **STRESSZ** ugyancsak hatással van a vércukor szintre.
- Ha valamilyen **GYULLADÁS** van a szervezetben, vagy valamilyen kórokozóval küzd éppen a szervezet, az szintén meglátszik a vércukor szintben.
- A **TESTEDZÉS** szintén hatással van a vércukor szintre, megemeli azt.

Tehát elég sok tényező van ami közrejátszik, ezért fontos az, hogy az éhgyomri vércukor mellett az éhgyomri inzulin szintjét is ellenőrizzük.



Inzulin

Az éhgyomri inzulin értéke sokkal jobb és megbízhatóbb paraméter a szénhidrát anyagcsere egészségének monitorozására.

Az inzulin sokkal hamarabb mutat rá funkcionális eltérésekre, még mielőtt bármi elmozdulás lenne tapasztalható a vércukor értékében.

Az ideális inzulin értékével kapcsolatban sajnos eléggé megoszlanak a szakemberek véleményei.

Viszont, arra mindenképpen fel tudjuk használni az éhgyomri inzulin értékét, hogy ez alapján kiszámoljuk a szervezet inzulin érzékenységét.

Az **inzulin érzékenység** azért fontos, mert általa meghatározható a sejtek glükóz felvevő képessége. **Minél jobb ez a képesség, annál egészségesebb a szénhidrát anyagcsere** és minél rosszabb ez a képesség, annál inkább beszélünk arról, hogy a szervezet elmozdult az inzulin rezisztencia irányába, ami gyakorlatilag a **2. típusú cukorbetegség előszobája**, és ezen kívül más egyéb vonatkozó problémákat is okozhat, mint például hormonális problémákat, PCOS-t.

Az inzulin érzékenység meghatározására szolgáló index az úgynevezett HOMA index.

Minél alacsonyabb a HOMA index, annál jobb a szervezet inzulin érzékenysége.

Krónikus gyulladások paraméterei

Ha körülnézünk a mai világban, látjuk a mértékét azoknak az úgynevezett civilizációs betegségeknek, amelyek sújtják a mai kor emberét.

Szív és érrendszeri megbetegedések, cukorbetegség, és ennek előszobája az inzulin rezisztencia, allergiák, autoimmun megbetegedések, rák, neurológiai problémák, depresszió, autizmus, Alzheimer kór és még sorolhatnám.

És hogy mi a közös az összes ilyen krónikus betegségben? Az, hogy a szervezetben egy lassú lángon égő, **krónikus gyulladás** folyamata zajlik, ami az összes krónikus állapot háttérében megfigyelhető.

2004-ben a TIMES magazin címlapjára is felkerült ez a felismerés, a modern kor embere mégsem látszik, hogy bármit is tenne annak érdekében, hogy kivédje a krónikus gyulladás kialakulását a szervezetben.

Persze nem így vagyunk ezzel mi, akik tudatosak vagyunk az egészségünkkel kapcsolatban és kezünkbe vesszük az irányítást!

Lássuk tehát, hogy milyen paramétereket érdemes ellenőrizni, amiből következtetéseket lehet levonni a szervezetünkben zajló gyulladásos folyamatok jelenlétéről.

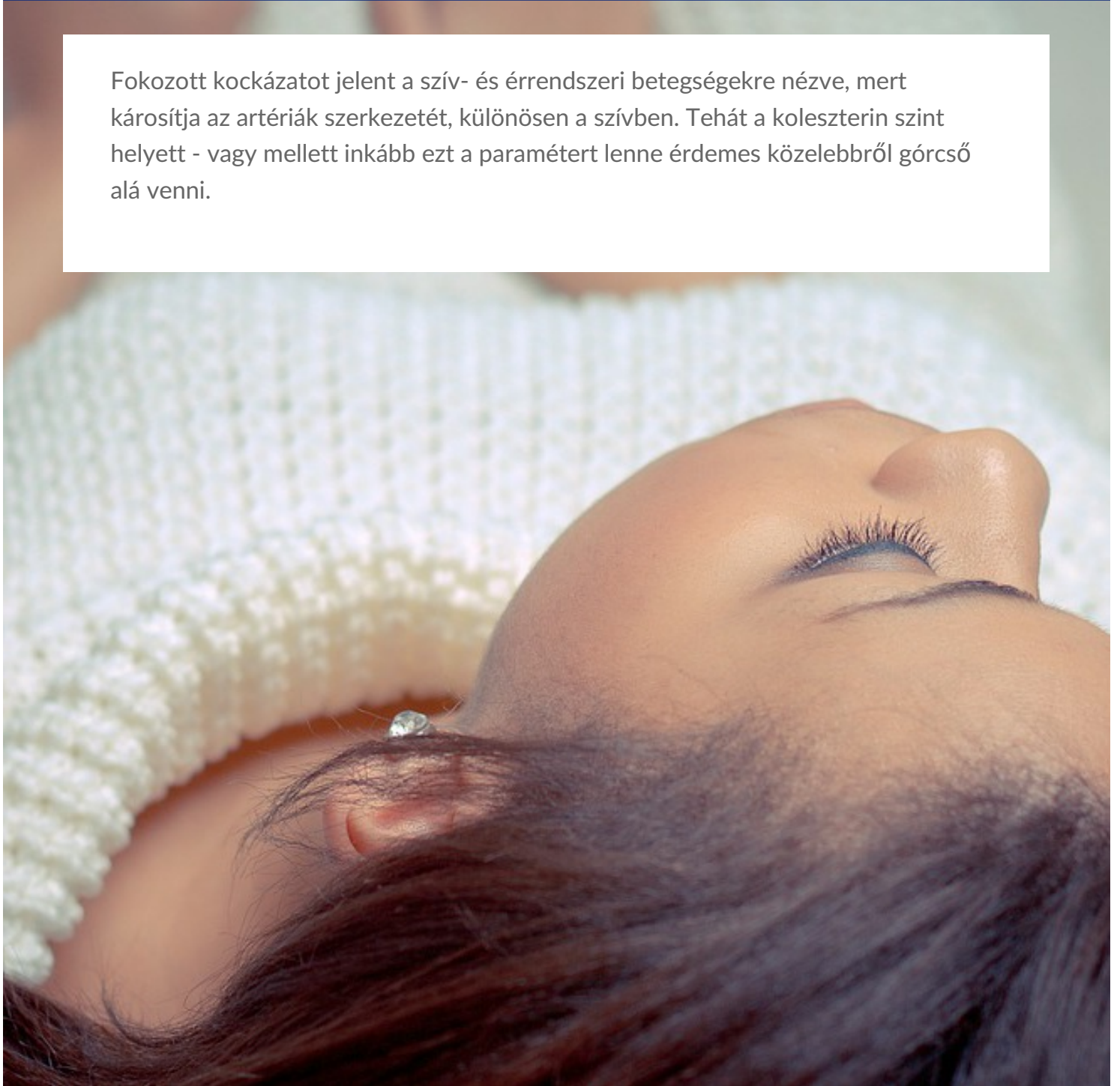
Nézz be a valódi okok mögé!



Homocisztein

Az egyik ilyen paraméter az a homocisztein, amely egy gyulladást jelző marker a vérben és összefüggésbe hozható a rák, a depresszió és a gyulladásos bélbetegségek kialakulásával is.

Fokozott kockázatot jelent a szív- és érrendszeri betegségekre nézve, mert károsítja az artériák szerkezetét, különösen a szívben. Tehát a koleszterin szint helyett - vagy mellett inkább ezt a paramétert lenne érdemes közelebbről górcső alá venni.



CRP, Vérsüllyedés

A másik két paraméter, ami gyulladást jelez a szervezetben az a C-reaktív protein és a vérsüllyedés.

Ha a C-Reaktív Protein, avagy **CRP** értéke a laboratóriumi normál értéken belül van, de funkcionális szemüvegen keresztül szemlélve eltérést mutat, akkor szintén **krónikus gyulladásra lehet következtetni**. Ezért fontos az, hogy a leletet ne csak a rajta feltüntetett laboratóriumi értékeknek megfelelően értékeljük, hanem funkcionális eltérésekre is képesek legyünk felfigyelni.

Ugyanígy a **vérsüllyedés** markerét sem lehet csak a laboratóriumi norma szempontjából értelmezni, valamint ezt a paramétert nemenként is eltérően kell értelmezni. Funkcionálisan értelmezve, Nőknél a 10, férfiaknál 5 hmm/ó feletti értékek krónikus gyulladást jeleznek a szervezetben.



Mellékvese - avagy hogyan tűröd a STRESSZT?

A következő nagyon fontos terület a
mellékvesék állapota.

Beszéltünk már krónikus gyulladásról, de a másik nagyon fontos faktor, ami az összes civilizációs betegség háttérében megtalálható, amiről biztosan hallottál már, az a **krónikus stressz.**

Hogy milyen mértékben van kitéve a szervezetünk ennek, és ami még ennél is fontosabb: hogy mit tud mindezzel kezdeni a szervezetünk, az nagyon jól figyelemmel kísérhető egy pár alap vérvizsgálati marker értelmezésével.

Hozzá kell, hogy tegyem, hogy ezek a markerek csak akkor fognak eltérést mutatni a vérvizsgálat szintjén, ha már elég nagy a baj, tehát ha a mellékvese kifáradás olyan stádiumában van a szervezet, ami a vér elektrolitek funkcionális értékeléseiben már meglátszik. Jó lenne, ha nem várnád meg ezt, és még azelőtt kezelnéd a stresszt, mielőtt teljesen kiégsz!

Kortól és nemtől függetlenül, bárhol is élsz ezen a világon, vedd komolyan a stressz csökkentést ÉS a stressz kezelést!

Nézz be a valódi okok mögé!

Elektrolitek

Az elektrolit háztartás egy nagyon közelről monitorozott funkció a szervezetben, a stabilitása kritikus az életben maradáshoz, ezért itt egy kis nüansznai eltérés is beszédes lehet a mellékvese állapotára tekintve, viszont a labor leletek normál tartományában nem lesz eltérés, tehát csak a funkcionális értelmezésben lehet bármilyen eltérésre is fényt deríteni.

Hogy értsük miről van szó, tudnunk kell, hogy **biokémiailag mi zajlik a szervezetben stressz hatására.**

Stressz hatására a szervezetben a fő stressz hormon (kortizol) mellett, aldosteron is termelődik. Az aldosteron üzen a vesének, hogy **hoppá, vészjelzés: stressz a láthatáron!** Az aldosteron hatására a **vese a nátriumot visszatartja és jobban kezdi a káliumot kiüríteni a szervezetből.** Emiatt funkcionális eltérést lehet megfigyelni a szérum kálium illetve a kálium és nátrium arányában.

Ahogy említettem, ez **nüansznai eltérés**, tehát ez nem fog megjelenni a labor értékeken, csak funkcionális eltérést lehet megfigyelni, amihez viszont fel kell venni a funkcionális szemüveget a lelet értelmezésnél - de mi tudjuk, hogy a szérum kálium funkcionális optimum értéke 4-4.5 között mozog.

Ha funkcionálisan eltérést tapasztalunk akkor az minden esetben arra utal, hogy a **szervezet stressz adaptációs készsége nem működik megfelelően.** Ezt más néven a hipotalamusz-hipofízis-mellékvese tengely diszfunkciónak nevezzük, aminek különböző stádiumai vannak és teljes kimerüléshez vezethet.

Van, aki **mellékvese kifáradásnak** vagy kimerülésnek ismeri/nevezi ezt a jelenséget.

Ez az elnevezés nem teljesen pontos, de gyakorlatilag a szervezet **stressztűrő képességének elvesztéséről van szó**, ami számos krónikus folyamat és állapot háttérében megfigyelhető, és ahogy láthatod, egy standard **labor eredményből is lehet következtetéseket levonni ezzel kapcsolatban.**

A bélrendszer állapota

A következő nagyon fontos terület, amit illik szemmel tartani, ha önmagunk egészségőrei szeretnénk lenni, az a bélrendszerünk állapota.

Hippokratész óta tudjuk, hogy minden betegség a bélben kezdődik.

Immunrendszerünk 85-90%-a a bélrendszerünkben helyezkedik el.

Nézzük, hogyan tudjuk feltérképezni ennek a fontos szervrendszernek az egészségét.

Nézz be a valódi okok mögé!

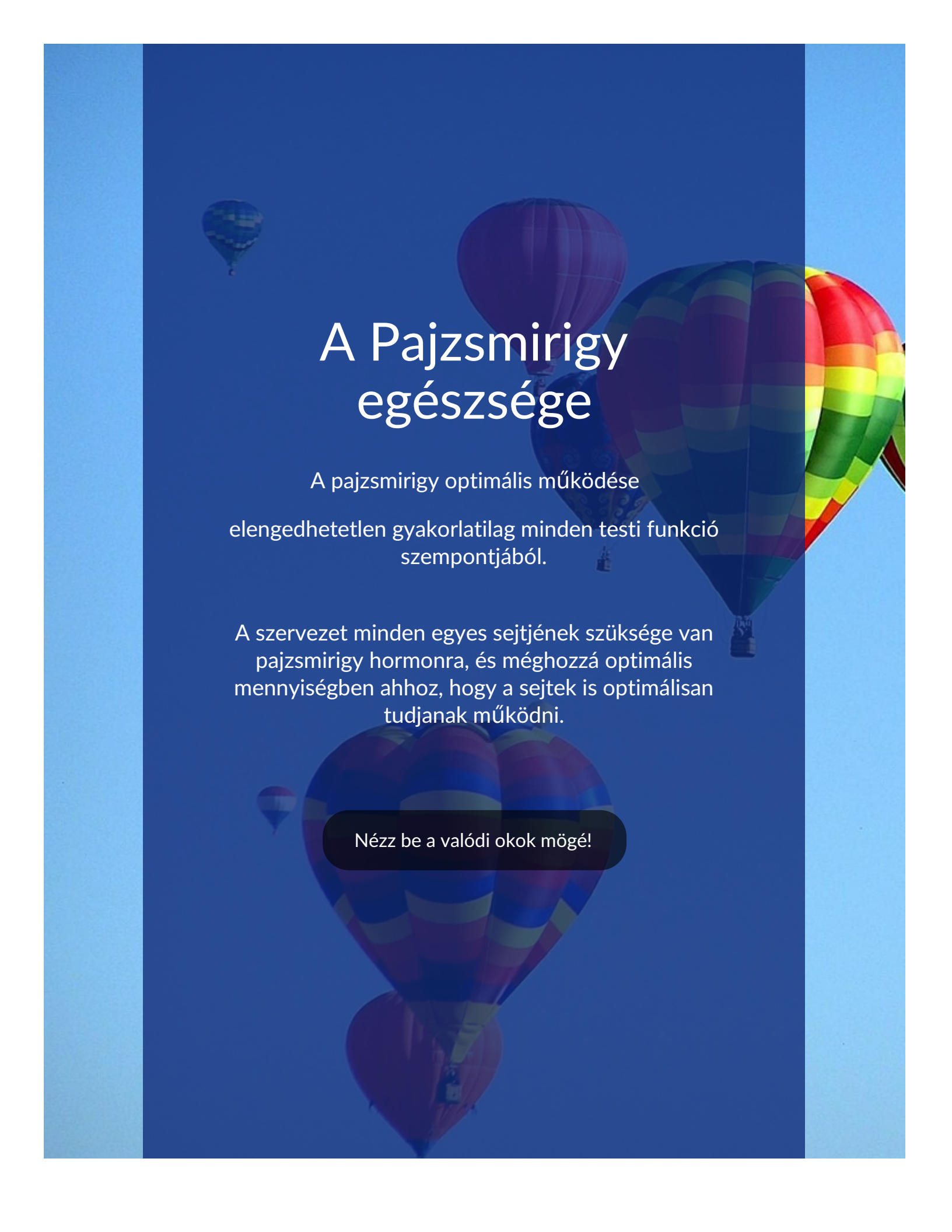
Bélrendszeri egészségre utaló paraméterek

Az immunoglobulinok közül az **IgE** értékének emelkedett értéke **allergiákra, élelmiszerekkel kapcsolatos intoleranciákra**, sőt akár **bélrendszeri parazitákra** (bélférgesség) is utalhat. Emelkedett értéke esetén ajánlatos további vizsgálatokat végezni és tovább kutatni, hogy mi okozhatja ezek közül az eltérést.

Egy sima **vérkép** eredményeiből is nagyon sok információra fényt lehet deríteni, ugyanis ha a vérképben az **eozinofilek, bazofilek és monociták** funkcionálisan emelkedett értéket mutatnak, az szintén összefüggésbe hozható bélrendszeri gyulladásokkal vagy fertőzésekkel.

Az eozinofilek és a bazofilek funkcionálisan emelkedett értéke (tehát amikor még nincs megcsillagozva a leleten, de funkcionális szempontból már eltérést mutatnak ezek a paraméterek), az parazita jelenlétére utalhat.



The background of the entire page is a photograph of several hot air balloons floating in a clear blue sky. The balloons are in various colors, including purple, blue, and a large one with rainbow stripes. They are scattered across the frame, with some appearing closer and larger, and others further away and smaller.

A Pajzsmirigy egészsége

A pajzsmirigy optimális működése
elengedhetetlen gyakorlatilag minden testi funkció
szempontjából.

A szervezet minden egyes sejtjének szüksége van
pajzsmirigy hormonra, és méghozzá optimális
mennyiségben ahhoz, hogy a sejtek is optimálisan
tudjanak működni.

Nézz be a valódi okok mögé!

Pajzsmirigy markerek

Hagyományos laborvizsgálaton a legjobb esetben is csak két pajzsmirigy paramétert vizsgálnak, és a teljes kép kialakítása szempontjából ez bizony kevés.

Öt olyan pajzsmirigy marker van, amit véleményem szerint mindenképp érdemes ellenőrizni, ezek közül a **TSH**, **T4** és **T3** értékét mindenképp, és ha bármilyen funkcionális eltérés található ezek közül bármelyikben is, akkor az **ATPO** és **ATG** értékeket is feltétlen, amelyek a pajzsmirigy funkcióvesztésének hátterében álló autoimmun jellegű gyulladásos folyamatokra világíthatnak rá.

Ez az öt paraméter tehát az abszolút minimum, amit ellenőrizni érdemes.

A **TSH** tekintetében megint csak különbözik a hagyományos laboratóriumi normál érték és az a funkcionális optimum érték, ami utóbbi mellett arról beszélhetünk, hogy a pajzsmirigy optimálisan működik.

Optimális működésről akkor beszélünk, ha a TSH értéke 1 és 2 között van, ezzel szemben a hagyományos laboratóriumi normál értékek akár 4 fölötti értéket is a még a normál tartományba sorolnak. Ezért van az, hogy egyre több ember szenved pajzsmirigy alulműködés jellegű tünetekkel, a standard laborok szerint pedig minden rendben van.

T4 és T3 szabad frakció tekintetében, funkcionális szempontból az az ökölszabály, hogy a laboratóriumi normál értékek alsó és felső határa közötti tartomány számtani közepéhez kell közel esnie az adott paraméternek ahhoz, hogy funkcionálisan optimális működésről tudjunk beszélni. Minden érték, ami ezen kívül esik, hiába van benne a laboratóriumi normal tartományban, nem tekinthető optimálisnak, és nagy valószínűséggel társítható pajzsmirigy alul-vagy netalán túlműködéses tünetekkel.

Szív-és érrendszer

Az utolsó nagy terület, amit
körül fogunk járni az a szív és érrendszeri folyamatokra
rávilágító egészségi
markerek.

Nézz be a valódi okok mögé!

M6
A
276.0

Koleszterin

Az egyik legmeghatározóbb panel ennek a területnek az ellenőrzésére az úgynevezett LIPID panel.

Ez általában ennek a négy markernek a feltérképezéséből áll: Koleszterin, LDL, HDL és Trigliceridek.

Először is, a koleszterinnel elég nagy problémák vannak. Nem (feltétlen) azért, mert nagyon sokaknál általában magas értéket mutat, hanem azért, ahogyan ezt a kérdést a hagyományos körökben kezelik.

A koleszterint legtöbbször a szív-és érrendszeri betegségek rizikófaktoraként ismerjük, de igazából **ez csak egy, a több önálló rizkó faktor közül, amit figyelembe kell venni a szív- és érrendszeri betegségek kockázatának mérlegelésénél.** (Önállóan tehát egyáltalán NEM alkalmas a rizikófaktor megállapítására, mert sok más tényező is közrejátszik).

Emelkedett az emelkedett koleszterin szint a metabolikus szindrómára, **pajzsmirigy alulműködésre, epeműködés zavaraira és nem-alkoholos zsírmájra is utalhat.** Ezekkel kapcsolatban pedig soha nem ejt senki egy árva szót sem. Mostanáig.

Az egyik legnagyobb és leghíresebb kutatás, a 'Farmingham Heart Study', szintén rámutatott, hogy **nincsen közvetlen összefüggés a magas koleszterin és a szív-és érrendszeri megbetegedések között,** tehát más tényezőket is feltétlen figyelembe kell venni a kockázat mérlegelésénél.

Sőt, a megfigyelések szerint, a szívinfarktust elszenvedők 50%-ának pont, hogy a laboratóriumi normának megfelelő optimális szinten volt a koleszterinszintje.

A legújabb kutatások pedig arra mutatnak rá, hogy az össz-kolesztein szint **HELYETT,** a **gyulladásos markerek** sokkal meghatározóbbak a szív-és érrendszeri rizikófaktor meghatározásakor - a gyulladás markereket már említettem a korábbiakban.

LDL

A következő marker az az LDL, ami a 'rossz koleszterinként' híresült el.

Hát ezzel kapcsolatban is van mit hozzáfűznöm. Az **LDL ugyanis nem egy mért, hanem egy számított marker**. Egyes laborok ezt fel is szokták tüntetni a labor eredmények kiadásánál, odaírják, hogy az LDL egy számított érték.

Nagyon sok laboratórium a mai napig egy olyan képletet használ a számítására, amelyet 1972-ben határoztak meg. Nem tudom, hogy te hogy vagy ezzel, de ez régebben volt, mint amikor én születtem, és azóta eltelt egy jó pár év...

Ezt a formulát, vagy képletet, ami alapján számolnak, úgy nevezik, hogy Friedewald formula. Az a probléma vele, hogy **nem veszi számításba azt, hogy ha az ember triglicerid szintje alacsony, akkor a képlet statikusságából adódóan egy fals eredményt ad**. Ha alacsony a triglicerided, akkor ezzel a képlettel számolva az LDL szám aránytalanul magas értéket fog mutatni.

Namost, van egy pár másik, újabb módszer illetve képlet, amivel számítani lehet az LDL értékét. Ha megnézzük ugyanannak az embernek a labor eredményét LDL tekintetében, akkor a **különböző képletekkel különböző eredményekre juthatunk**. Amíg a 1972-es Friedewald formulával számítva magas LDL szint jön ki, addig egy másik képlet normál értéket mutat, egy megint másik képlet pedig túl alacsony értéket, de közben ugyanarról az emberről, ugyanarról a vérvételi eredményről beszélünk.

Nem tudom, hogy mikor volt utoljára, hogy rákérdeztél a laborodnál, hogy ők vajon melyik képlettel számolnak. Mert **egyáltalán nem mindegy, és amíg ezt nem tudjuk, addig a labor leletre írt eredményt sem tudjuk készpénznek venni**.

Ezen kívül pedig, igenis van úgy, hogy **számít a méret**. Elég sokszor van ez így az életben, és nincs ez másként a koleszterin kérdéskörben sem!

Különösképpen akkor, amikor az LDL molekulák részecskeméreteiről beszélünk. Olvass tovább, és megtudod miért...

Két különböző méretű LDL részecske létezik

Beszéltünk már róla, hogy az LDL koleszterint a rossz koleszterinként tartják számon, de el kell hogy mondjam, hogy nem minden LDL részecske származik az ördögtől.

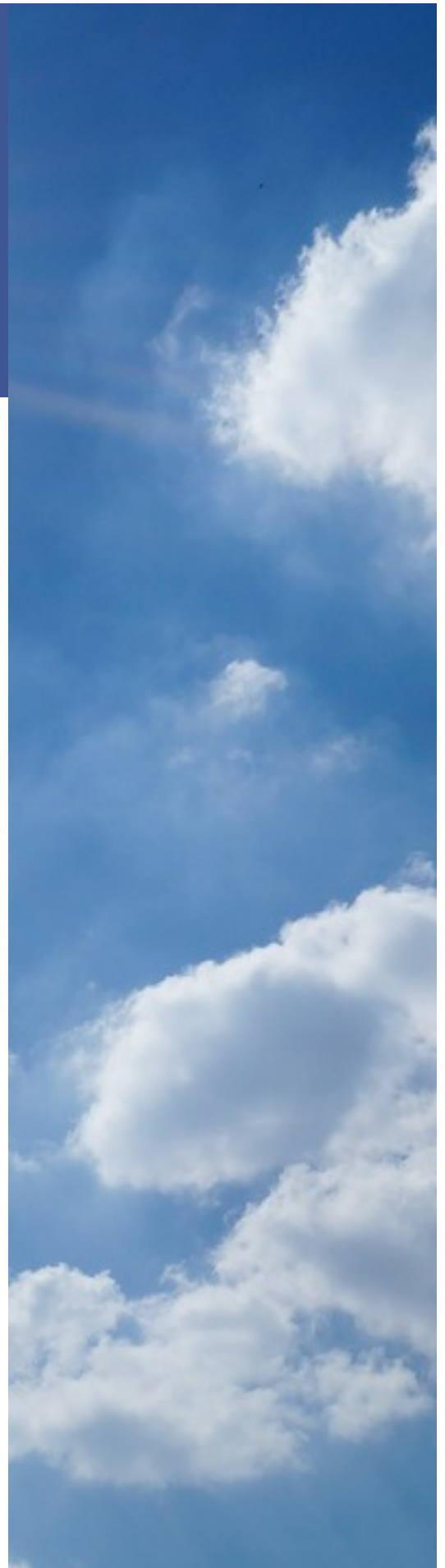
Vannak **nagy méretű és bolyhos LDL részecskék** (nagyítva úgy néznek ki, mint a szőrmókok), és vannak **kis méretű sűrű LDL részecskék** (amik nagyítva úgy néznek ki, mint a puskagolyók).

A legújabb kutatások pedig egyértelműen azt támasztják alá, hogy csak a **kis méretű sűrű LDL részecskék (a puskagolyók)** azok, amelyek a **problémát okozzák és lerakódást képezhetnek az érfalakon**, ugyanis ezek azok a részecskék, amelyek hamar oxidálódnak és lerakódnak.

A **nagy és bolyhos LDL részecskék nem oxidáltak**, ezek méretüknél és szerkezetükből kifolyólag lebegőképes molekulák, tehát nem fognak lerakódni és plakkot képezni.

Tehát ha támadás alatt állnak az érfalaink, akkor **egyáltalán nem mindegy, hogy a bolyhos fickókkal vagy a csőre töltött puskagolyókkal van dolgunk, igaz???**

Honnan tudhatod, hogy a Te véredben melyikből kering több? A következő oldalon elmondom.



Amikor igenis a méret számít...

Ha eddig figyeltél és megértetted, hogy az LDL mérés értékével eleve gondok vannak a labor eredményeden, akkor most további kérdésként merülhet fel benned, hogy jó jó, de honnan tudhatnám, hogy az én véremben mennyi ilyen 'szőrmók típusú' és mennyi 'csőre töltött lövedék típusú' LDL molekula úszik?

Ennek megválaszolására van egy rossz és egy jó hírem. Kezdem a rosszal. **A hagyományos vérvételi eredményedre tekintve ezt sehogyan sem fogod tudni.**

Az **LDL részecskék méretét** ugyanis **NEM** méri a **standard koleszterin teszt** ezt tehát soha nem fogod megtudni a lipid panel eredményéből.

A jó hír viszont az, hogy a **triglicerid szint alapján igen jól meghatározható az LDL molekulák részecskemérete!**

Szoros összefüggés van a trigliceridek és az LDL részecskék mérete között.

100 mg/dl triglicerid szint alatt (ez 1,13 mmol/l-nek felel meg), a **nagy és bolyhos LDL részecskék vannak túlsúlyban** a vérben.

Ha nagyon alacsony a trigliceridek száma a vérben, akkor pedig majdnem az összes LDL részecske nagy és bolyhos.

A triglicerid markere tehát egy nagyon fontos paraméter lesz, amit érdemes figyelemmel kísérni, ha kézbe akarjuk venni az egészségünk alakulását és ennek megfelelően monitorozni, hogy hol tartunk.

Tudd meg, hogy mit rejt a felszín!

Bízom benne, hogy sokat tanultál a funkcionális labor értelmezésről. Hiszem és tudom, hogy egyensúlyhoz vezető első lépés mindig a tanulással kezdődik. A következő lépés, hogy ezt miképpen tudod arra használni, hogy önmagad egészségőre legyél, illetve hogy elkerüld azokat a krónikus állapotokat, amelyek a mai világban a lakosság nagy részét sújtják.

HA SZERETNÉL MÉG TÖBBET MEGTUDNI ARRÓL, HOGY A SOROK KÖZÖTT MILYEN INFORMÁCIÓK REJLENEK A LABOR LELETEIDBEN, AKKOR ENGEDD MEG NEKEM, HOGY DEKÓDOLJAM AZ ÜZENETET SZÁMODRA!

Ha vannak egészségügyi problémáid, akkor végre választ kaphatsz a miértekre és közelebb kerülhetsz a problémáid mögött húzódó valódi okokhoz.

Ha pedig nincsenek gondjaid de fontos az egyensúlyod, meg szeretnéd őrizni a fittségedet és még jobb testi- és szellemi teljesítményt akarsz, akkor is itt a helyed!

KATTINTS IDE ÉS TUDD MEG, MIRŐL ÁRULKODIK A TE LABOR LELETED!