

Podsumowanie odcinka

Te badania mogą uratować Ci życie

link do filmu: <https://surl.li/wkztcn>



1. Morfologia z rozmazem – pierwsza linia diagnostyki

To jedno z najprostszych i najtańszych badań, a daje ogrom wiedzy o stanie Twojego organizmu. Warto zwrócić uwagę na:

- poziom leukocytów – zbyt niski może oznaczać osłabioną odporność, często przez brak snu i stres
- eozynofile – ich podwyższony poziom może wskazywać na pasożyty

Jeśli stale śpisz poniżej 6 godzin i żyjesz w stresie – zrób to badanie i sprawdź, czy nie pogarsza się Twoja odporność.

2. CRP – marker cichego stanu zapalnego

CRP (białko C-reaktywne) pokazuje, czy w Twoim organizmie toczy się proces zapalny. Nawet jeśli nie masz objawów, przewlekły stan zapalny może rozwijać się latami.

Wysokie CRP może oznaczać:

- infekcję
- przewlekły stres
- złą dietę
- zaburzoną florę jelitową

Nie lekceważ wysokiego CRP – to może być wczesny sygnał chorób przewlekłych.

3. Krzywa cukrowa + insulina – wykryj insulinooporność zanim będzie za późno

Test polega na wypiciu 75 g glukozy i pomiarze glukozy oraz insuliny na czczo, po 1h i po 2h.

Jeśli insulina rośnie zbyt szybko i mocno, masz insulinooporność – przyczynę wielu chorób:

- cukrzycy typu II
- nadciśnienia
- PCOS
- nowotworów
- demencji i Alzheimerera

Zamiast walczyć z objawami, zmień styl życia i dietę, zanim problemy się rozwiną.

4. Tarczyca – centrum zarządzania całym ciałem

Zbadaj: TSH, FT3, FT4 + USG tarczycy + przeciwciała anty-TPO i anty-TG.

USG jest kluczowe, bo nawet przy „dobrych” wynikach może ujawnić:

- guzki
- torbiele
- zbyt małą objętość tarczycy

Prawidłowa objętość:

- kobiety: 18 ml
- mężczyźni: 25 ml

Tarczycza wpływa na metabolizm, odporność, energię i pracę mózgu. Zadbaj o nią, eliminując m.in. gluten i kazeinę, jeśli są przeciwciała.

5. Witamina D3 – hormon odporności i długowieczności

Niedobór D3 zwiększa ryzyko:

- nowotworów
- infekcji
- depresji
- chorób autoimmunologicznych

Nowe badania pokazują, że dawki nawet 10 000 IU dziennie nie są toksyczne, a poziom D3 powinien wynosić 50–80 ng/ml.

Suplementuj regularnie i badaj poziom raz na kilka miesięcy, szczególnie zimą.

6. Ferytyna i żelazo – nie tylko dla anemików

Ferytyna pokazuje, ile żelaza masz w zapasie. Nawet przy dobrych wynikach żelaza możesz mieć niski magazyn.

Jeśli masz:

- ferytynę <30 ng/ml
- objawy osłabienia, zimnych rąk, wypadania włosów

to możliwa przyczyna to stan zapalny jelit, pasożyty, nietolerancje pokarmowe (gluten, kazeina, fruktoza).

Optymalna wartość ferytyny: 120–150 ng/ml

7. Próby wątrobowe – nie daj się nabrać na „normy”

Normy laboratoryjne dla ALAT i ASPAT wzrosły, bo większość ludzi ma stłuszczoną wątrobę.

Wynik 35–40 może być uznany za „w normie”, ale optymalnie to poniżej 20.

Zadbaj o wątrobę, jeśli:

- jesz przetworzoną żywność
- pijesz alkohol
- masz problemy z trawieniem lub sennością po jedzeniu

Wątroba wpływa na pracę insuliny – jej przeciążenie prowadzi do insulinooporności.

8. Mikrobiota jelitowa – Twój osobisty system odpornościowy

Stan mikrobioty wpływa na:

- odporność
- trawienie
- nastrój (produkcja serotoniny)
- przyswajanie witamin

Zbadaj mikrobiom, jeśli masz:

- wzdęcia, biegunki, zaparcia
- problemy skórne
- obniżony nastrój
- przewlekłe infekcje

Dobierz celowane probiotyki i zadbaj o błonnik: kiszonki, warzywa, nasiona, oliwki.

9. Pasożyty – niewidzialni niszczyciele zdrowia

Większość testów wykrywa pasożyty tylko w 20% przypadków, ale objawy mogą mówić same za siebie:

- zmęczenie
- problemy z trawieniem
- wahania nastroju
- niska ferytyna mimo dobrej diety

Jeśli podejrzewasz pasożyty – wykonaj więcej niż jedno badanie i rozważ naturalną kurację przeciwpasożytniczą.

10. Kompleksowe podejście zamiast gaszenia pożarów

Większość chorób nie bierze się znikąd. To efekt lat zaniedbań:

- złej diety
- stresu
- braku snu
- niedoborów witamin i minerałów

Zamiast leczyć objawy — zbadaj przyczyny. Zmiana stylu życia może odwrócić bieg wydarzeń.

 Kupuj sprawdzone suplementy diety z Expertia Naturals:
ExpertiaNaturals.pl

 Kupuj biznesowe i rozwojowe książki w naszym Wydawnictwie:
Expertia.com.pl

 Naucz się języka skutecznie z gwarancją rezultatów:
InstytutLingwistyki.pl



EXPERTIA
N A T U R A L S