

## Badania krwi

Czy badania krwi są w pełni wiarygodne? Lekarz i naukowiec John D. Doux kilkanaście lat temu opublikował pracę naukową o tytule: When normal is not, co w wolnym tłumaczeniu brzmi: „Kiedy wyniki badań laboratoryjnych są w normie, a wcale nie oznaczają, że jesteśmy zdrowi”. Przedstawiona przez niego, poparta wieloma dowodami naukowymi, teza stanowi odpowiedź na wiele pytań, które się nasuwają, gdy wielu ludzi mimo „normalnych” wyników badań laboratoryjnych miesiącami lub latami cierpi, bo z braku właściwej diagnozy, nie jest leczona właściwie lub wcale.



mgr Małgorzata I. Zieniuk

Specjalistka Kierownej i Kontrolowanej Detoksykacji metodą dra J.Jonasza, dietetyk, naturoterapeuta, specjalista medycyny holistycznej i ortomolekularnej, nauczycielka medytacji i relaksacji, a przede wszystkim pasjonatka zgłębiająca nieustannie tajniki zdrowia.

Właścicielka Podlaskiego Centrum Promocji Zdrowia MAG-MED w Białymstoku, gdzie przeprowadza testy biorezonansowe – także z próbkami przesłanych włosów – i opracowuje zindywidualizowane kuracje usuwające przyczyny istniejących dolegliwości. Dystrybutor nowoczesnych preparatów detoksykacyjnych MARION. [www.oczyszczanieorganizmubialystok.pl](http://www.oczyszczanieorganizmubialystok.pl) i [www.mariondystrybucja.pl](http://www.mariondystrybucja.pl)

**S**łepa wiara w wyniki badań z surowicy krwi prowadzi po wielokroć medycynę na manowce. Zarówno dr Doux, jak i wielu świadomych lekarzy, których badania i publikacje zebrała w swojej książce: **Twoje badania krwi. Dlaczego wyniki badań laboratoryjnych są często błędne i nie odzwierciedlają faktycznego stanu zdrowia** Miryam Muhn – stoi na stanowisku, że nasza krew **może pokazać co najwyżej, co się w niej znajduje, nie pokaże natomiast tego, co dzieje się w narządach i tkankach.**

Prawda jest niestety taka: jeśli już badania krwi przekraczają zakres prawidłowych wartości, to z reguły narząd lub tkanki są od dłuższego czasu zmienione chorobowo.

M. Muhn podaje tu przykład nerek i kreatyniny, której podwyższony poziom we krwi oznacza, że nerki już dużo wcześniej zmagają się z osłabioną wydolnością, na co nie wskazywały jeszcze nie przekroczone wartości kreatyniny we krwi. **Piętą Achillesową medycyny są ustalone wartości normy dla danego badania.**

Czasem normy są tak duże jak drzwi do stodoły, a czasem – tak wąskie jak ucho igielne.

### Dlaczego lekarz nie przeprowadza szczegółowego wywiadu?

Kolejną rzeczą, nad którą ubolewa zarówno dr John D. Doux, jak i Miryam Muhn oraz wielu lekarzy „starej szkoły” jest zaniechanie przeprowadzania szczegółowego wywiadu z pacjentem. Informacje w ten sposób uzyskane, mogłyby naprowadzić lekarza na konieczność wykonania dodatkowych badań, które mogłyby wyjaśnić i dolegliwości pacjenta. W zapomnienie odszedł fakt, że: nie leczysz się wyników, ale konkretnego człowieka.

### Badanie hormonów tarczycy

Już wielokrotnie pisałam o badaniach hormonalnych. Rutynowo badane jest tylko TSH, którego zakres normy jest właśnie tak szeroki jak drzwi do stodoły. Gdyby lekarz – w oparciu o szczegółowy wywiad przeprowadzony z pacjentem - zlecał cały panel tarczycowy: TSH, ft3, ft4, anty TPO i anty TG

oraz USG tarczycy, to większość osób uskarżających się na: depresję, przewlekłe zmęczenie, mgłę mózgową, problemy z pamięcią i koncentracją, wypadanie włosów i przerzedzanie się brwi, suchą skórę na łokciach, kolanach i całym ciele, niemożność schudnięcia, przewlekły trądzik, obrzęk twarzy, zaburzenia trawienne w postaci biegunk lub zaparć, problemy z zajściem w ciążę, brak libido itd., anemia, osłabienie, przewlekły niedobór żelaza, mogłaby dotrzeć do przyczyn swoich dolegliwości. **Inna kwestia to fakt, że samo podawanie hormonów tarczycy jest w stanie tylko częściowo poprawić nasze samopoczucie.**

### Co powinno uzupełniać terapię hormonem/ami tarczycy?

Aby poprawić radykalnie samopoczucie osoby cierpiącej na niedoczynność tarczycy lub zapalenie tarczycy Hashimoto, powinno się wdrożyć następujące działania:

- dieta przeciwwzapalna – bez wykrytych produktów źle tolerowanych
- naprawa szczelności śluzówek jelit
- odbudowa mikrobioty jelitowej - likwidacja dysbakteriozy
- usunięcie przerośniętych grzybów, bakterii, ale też pasożytów i wirusów
- suplementacja niedoborowych składników odżywczych, z reguły jest to: selen, witamina D 3, witamina B12 i inne witaminy z grupy B, magnez, Omega 3, olej z wiesiołka - niedobory te trudno jest wykryć w badaniu krwi (za wyjątkiem witaminy D3) – warto wspomóc się dobrym testem biorezonansowym.

W swoim gabinecie zawsze przeprowadzam szczegółowy wywiad tarczycowy, pytam o obciążenia rodzinne i o wyniki badań laboratoryjnych. Warto wiedzieć, że problemy z tarczycą z reguły są dziedziczne. Przeważnie otrzymuję odpowiedź, że tarczycy jest zdrowa, bo TSH jest dobre. Jednak wynik TSH, to zdecydowanie za mało, jeśli w wywiadzie pojawia się wiele odpowiedzi na tak.

Mimo takiej informacji, zalecam wykonanie całego panelu tarczycowego oraz USG i z reguły okazuje się, że wyniki wcale nie są dobre.

Normy TSH są właśnie jak te drzwi do stodoły. A przecież inne wartości TSH powinna mieć kobieta starająca się o dziecko, a inna po menopauzie. Podobnie ft3 i ft4 granicach normy nie mówi nam nic o konwersji.

Szczególnie dziwi mnie fakt, że lekarzy nie interesuje podniesiony – choć w granicach normy – poziom przeciwciał. Wychodzę z założenia, że po co czekać

aż przeciwciała przekroczą normę, czyli rozwinie się zapalenie tarczycy Hashimoto, kiedy można dietą i właściwą suplementacją mu zapobiec.

### Problemy z diagnostyką niedoboru żelaza?

Żelazo jest mikroelementem, który występuje w ludzkim ciele w znikomych ilościach. Jednakże odgrywa w naszym organizmie najważniejszą rolę, gdyż wiąże i transportuje tlen.

Im mniej żelaza, tym mniej tlenu.

Skutki braku tlenu to: rosnące zmęczenie, apatia, depresja, ataki paniki, brak sił, wypalenie, zaniki pamięci, niewydolność mięśnia sercowego, bezpłodność, zespół niespokojnych nóg, wypadanie włosów, słabe paznokcie, suchość skóry, uczucie zimna, podatność na infekcje, zgaga, nerwowość, spierzchnięte usta, zespół piekających ust, sińce pod oczami, błądzenie ust i błon śluzowych.

Żelazo, oprócz transportu tlenu, bierze udział w ponad 180 funkcjach naszego organizmu. Na przykład dla tarczycy jest prawie tak niezbędne jak jod. Jest niezwykle ważne dla kobiet w wieku rozrodczym i często brakuje go u kobiet z bardzo intensywnymi miesiączkami, co może przekładać się właśnie na problemy z tarczycą. Żelazo to budulec dla mózgu. Jest także niezbędne dla rozwoju dzieci, a szczególnie ich mózgu. Im więcej dzieci spożywa przetworzonej żywności, gazowanych napojów zawierających fosforany lub są na diecie beźmięsnej, tym większe ryzyko jego niedoboru.

### Kto jest narażony na niedobór żelaza?

- weganie
- osoby z zaburzeniami odżywiania (anoreksja, bulimia)
- ludzie starsi, którzy zażywają leki zobojętniające kwasy żołądkowe, na zgagę i refluks
- osoby z nie wykrytą celiakią, chorobą Leśniowskiego – Crohna, z wrzodziejącym zapaleniem jelit
- osoby z częstymi biegunkami, ze źle zdiagnozowanymi nietolerancjami pokarmowymi
- osoby z chorobami tarczycy i ograniczoną produkcją kwasu solnego, jedzący zbyt dużo nabiału i soi
- często oddające krew
- sportowcy i maratończycy
- kobiety w ciąży i matki karmiące
- młodzież spożywająca fast foody, napoje energetyczne, colę.

## Jakie badania laboratoryjne powinniśmy wykonać?

Z reguły lekarz zaleca badanie Fe w stanie wolnym, choć od lat uważa się ten parametr za przestarzały, gdyż żelazo podlega dużym wahaniom dobowym i z tego powodu nie nadaje się do ustalenia jego niedoboru.

Fundamentalnym badaniem jest sprawdzenie poziomu ferryty, która pokazuje zapasy żelaza w organizmie. Jednakże od lat mówi się o tym, że dolna granica ferryty jest zdecydowanie za niska: kobiety: 15 – 150 mcg/l i mężczyźni – 30 – 400 mcg/l.

Szwajcarscy lekarze szacują, że optymalny poziom ferryty to 150 – 200 mcg/l.

Niedobór żelaza może prowadzić do niedokrwistości, dlatego warto zawsze badać też inne parametry: pełna morfologia i dokładna analiza wartości MCH, hemoglobiny, a najlepiej hemoglobiny retikulocytów (RET-HE), hypochromowanych erytrocytów (RET-He), transferryny.

## Co wspomaga przyswajanie żelaza:

- witamina C
- witaminy A – oprócz czasowej suplementacji, warto jeść duszone z tłuszczem marchewki i zupę dyniową
- witamina D – jest najważniejsza – im jej więcej, tym lepsze zaopatrzenie organizmu w żelazo – ważne jest sprawdzenie początkowego poziomu D3 badaniem 25 OH D3 i ponownie po 2 miesiącach suplementacji; górna granica norm jest też zdecydowanie za niska
- witamina B2 – B2 wspiera i usprawnia wchłanianie żelaza w organizmie, podnosi też poziom hemoglobiny
- kwas foliowy, a dla osób z mutacją genu MTHFR – metylofolian.

## Co ogranicza przyswajanie żelaza z pokarmów?

Przed wszystkim:

- polifenole zawarte w: kawie, herbacie, czekoladzie i napojach energetycznych oraz w czerwonym winie
- soja
- nadmiar nabiału w diecie
- zły stan mikrofloty jelit
- niedobór kwasu solnego w żołądku – uwaga na: Inhibitory Pompy Protonowej.

## Co wiemy o jodzie?

Jodu potrzebujemy by przyjść na świat w dobrym stanie zdrowia – u kobiet z niedoborem tego pierwiastka wzrasta ryzyko poronienia, martwego płodu i wystąpienia deformacji dla dziecka.

Także zdrowie naszego Centralnego Układu Nerwowego – zagrożenie kretynizmem, upośledzeniem umysłowym – zależy m.in. od jodu.

Jodu potrzebujemy dla naszego dobrego samopoczucia.

Jod aż 70 % swojej pracy wykonuje w tarczycy, a 30 % przypada na inne funkcje ciała. Niezbędny jest dla zdrowia piersi, jajników, macicy, kory nadnerczy, trzustki, wątroby, żołądka, łożyska, gardła, oczu. Jod zapobiega także przekwaszaniu organizmu – im więcej jodu, tym bardziej zasadowy organizm.

Wiele badań międzynarodowych potwierdza korzystny wpływ jodu na profilaktykę raka piersi. Zaleca się stosowanie go w przypadku skłonności do tworzenia się guzków i zgrubień.

Jego korzystne działanie obserwuje się w zapobieganiu nowotworom żołądka.

Udowodnione jest również jego korzystne działanie w przypadku kobiet z nadwagą i wysokim poziomem lipidów, co – moim zdaniem – wiąże się z faktem, że może on poprawiać funkcjonowanie tarczycy – odpowiedzialnej za metabolizm i pracę wątroby.

Lecznicze działanie jodu zostało zapomniane przez medycynę. Na początku XX wieku wiele chorób skutecznie leczonych było jodem, w tym zwapnienia naczyń i *angina pectoris*.

Według dra Venturi, niedobór, ale i nadmiar jodu może być przyczyną wielu chorób.

## Co upośledza przyswajanie jodu?

To przede wszystkim halogeny: brom, chlor, fluor, do których należy też jod. Przyłączają się one do receptorów jodu.

Dlatego warto wystrzegać się:

- chlorowanej wody
- past do zębów z fluorem
- sprawdzać obecność bromu w artykułach spożywczych; kiedyś był dodawany do Coca coli i Pepsi Coli oraz do innych gazowanych napojów

## Jakie badania wykonać?

Od lat wiadomo, że zwykle badanie krwi na zawartość jodu nie jest przydatne. Światowa Organizacja

Zdrowia zaleca badanie z całodobowej zbiórki moczu, które pokazuje wysycenie organizmu jodem.

## Czy suplementować jod?

Lecznicze działanie jodu zostało zapomniane przez medycynę. Na początku XX wieku wiele chorób było skutecznie nim leczonych, w tym zwapnienia naczyń i *angina pectoris*.

Z reguły w Europie szacuje się średnie zapotrzebowanie dobowe dla dorosłych na 200 mcg. Jak zawsze, dziwi mnie jedna i ta sama dawka dla osób różnej płci, w różnym wieku, zamieszkujących obszary bogate w jod (nadmorskie) i obszary w ogóle go pozbawione.

Jednak, według dra Venturi, niedobór, ale i nadmiar jodu może być przyczyną wielu chorób.

Nie doradzam przyjmowanie suplementów z alg morskich, w których ilość jodu nie jest standaryzowana i może ulegać wahaniom, a w konsekwencji prowadzić do podwyższonej aktywności tarczycy, która może dawać następujące objawy: nerwowość, drżenie rąk, drżenie, zaburzenia lękowe.

Dobrym rozwiązaniem nie jest też częste spożywanie dużych ryb morskich, gdyż mogą być one zanieczyszczone metalami ciężkimi, mikroplastikami i innymi toksynami środowiskowymi.

W USA zaleca się stosowanie terapii mieszanych: jodek potasu i płyn Lugola.

Konsultacji ze specjalistą wymaga też suplementacja jodu u osób z autoimmunologicznym zapaleniem tarczycy.

## Co jeszcze ma wpływ na wyniki badań?

Gdyby zastanowić się jak wiele błędów może się wydarzyć w całym procesie badań z krwi, to ślepa wiara i pacjentów, i lekarzy w 100 procentową wiarygodność badań z krwi legła by w gruzach.

Błędy te możemy podzielić następująco:

### I błędy przedanalizacyjne: przed pobraniem i w trakcie pobierania:

1. Naruszenie zasady, że przed badaniem powinniśmy być na czczo 12 godzin.
2. Co najmniej 3 dni przed badaniem nie powinniśmy spożywać alkoholu, szczególnie w przypadku badania lipidogramu.
3. Kawa wypita rano może podnieść poziom glukozy we krwi.
4. Optymalna pora pobierania krwi: od godz. 7.00 do 9.00.

5. Pacjent na 10 – 15 minut przed pobraniem krwi nie powinien zmieniać pozycji ciała.
6. Procedura pobierania: aby uniknąć hemolizy, czyli zanieczyszczenia krwi opaska uciskowa powinna być zdjęta nie później niż 30 sekund po wkłuciu;
7. Opaska uciskowa nie powinna być zawiązana zbyt mocno, gdyż może błędnie zawyżać wartości czynników krzepnięcia krwi.
8. Miejsce pobierania krwi nie powinno być ostukiwane, powinniśmy unikać pompowania krwi przez zaciśniętą w pięść dłoń – może powodować drastyczny skok np. poziomu potasu.
9. Absolutnie niedopuszczalne jest „grzebanie” w miejscu nakłucia, gdy laborant nie może trafić w żyłę – prowadzi to do zanieczyszczenia krwi przez limfę.
10. Zbyt szybkie lub zbyt wolne ciągnięcie tłoka – ryzyko uszkodzenia trombocytów.

### II diagnostyczne czynniki zakłócające: leki:

1. Pigułki antykoncepcyjne – podwyższa poziom leukocytów i transferryny – istotny składnik dla stwierdzenia niedoboru żelaza
2. Leki przeciwbólowe, antybiotyki
3. Leki na zaburzenia rytmu serca, epilepsję i raka
4. Leki moczopędne, IPP
5. Kwas acetylosalicylowy (aspiryna i pochodne) może podnieść wartości bilirubiny, kreatyniny i prób wątrobowych, a obniżyć wartości T3, trójglicerydów i kreatyniny

### Użytki: kawa, papierosy, alkohol, konopie

1. Kofeina może zwiększyć poziom glukozy we krwi.
2. Godzinę po wypaleniu papierosa we krwi może dojść do wzrostu: kortyzolu, aldosteronu, adrenaliny i poziomu cukru.
3. Konopie mają wpływ na poziom: potasu, sodu, mocznika, kreatyninę, glukozę i kwas moczowy.

Kolejne błędy mogą zdarzać się w już w trakcie badania próbek i o nich nie będę już pisać.

W kolejnej części artykułu, w następnym numerze pisma, omówię problemy z diagnostyką, ale i znaczeniem dla naszego zdrowia: witaminy B12, B1, wczesną diagnostyką zagrożenia insulinopornością i cukrzycą, zaniżaniem norm witaminy D3, zależnością między wapniem a osteoporozą.

Zapraszam już serdecznie do lektury!