

Att tänka på inför ES Teck Hälsoanalys

På samma sätt som man vid t ex blodtrycksmätning vill mäta det "normala" blodtrycket vill man även vid hälsoanalysen få fram ett tillstånd som är så nära det normala som möjligt. Det är därför som du behöver tänka på nedanstående före analysen.

Dagen före och samma dag

- ✓ Inte ha ätit på minst tre timmar före analysen. Dock bör det inte ha gått så lång tid att du har blivit superhungrig.
- ✓ Inte druckit kaffe eller te på åtminstone ett antal timmar. Det kan skilja mycket mellan olika personer med avseende på hur snabbt man bryter ned koffeinet. Det kan handla om allt mellan 2-10 timmar. Om du lätt får abstinens utan kaffe vid viss tidpunkt, rekommenderas att du drar ned på mängden och ser till att det passerar minst två timmar före analysen.
- ✓ Ingen hårdträning samma dag eller kvällen före analysen.
- ✓ Inte sola samma dag.
- ✓ Inte basta samma dag.
- ✓ Inte ha druckit alkohol på minst 12 timmar.
- ✓ Inte ha rökt eller snusat på tre timmar före analysen.
- ✓ Drick gärna vatten fram till en timma före analysen. Många dricker alldeles för lite vatten.
- ✓ Inte ha lösnaöglor eller nagellack på vänster pekfinger. (Riktigt ljus eller transparent kan fungera).

Strax före analysen

- ✓ Se till att inte vara stressad/uppe i varv. Kom gärna en liten stund före utsatt tid, så att du kan sitta ner och ta det lugnt en liten stund.
- ✓ Se till att du har rena händer och fötter samt torka gärna av pannan från smink och fett.
- ✓ Ta gärna av klocka och smycken och stäng av mobiltelefonen.

Vid analysen

- ✓ Tar du av strumpor. Du behöver vara barfota, eftersom du ska ha kontakt med elektrodplattor.

Övriga upplysningar

- ✓ Metallföremål i leder eller lemmar liksom inopererade apparater kan påverka mätningarna. Om du har något av detta och inte nämnt det vid tidbokningen, kontakta oss för mer information.
- ✓ Meddela om du har epilepsi.
- ✓ Graviditet från 3:e månaden. Mätningen skadar inte, men mätresultatet speglar givetvis de stora förändringar som sker i kroppen och resultatet kan vara svårt att tyda.
- ✓ Mätningen påverkas negativt av feber, kraftig förkylning, diarré eller annan akut åkomma.

En del känner sig väldigt hungriga. Ta då gärna med dig något att äta, du kan äta medan vi går igenom resultatet.

Maila gärna frågeformulären innan besöket till jenny@balancebylife.se

Vid förhinder avboka så snart som möjligt. Avbokning 48 timmar innan debiteras ½ kostnaden, 24 timmar innan hela.

Ses

Jenny Möller