**Инструкции за взимане на проба за тежки метали в урина**

Необходими консумативи:

1. Контейнер за взимане на урина

Ако НЕ е проведена хелация:

1. За провеждане на анализа е необходима втора сутрешна урина – 15-20мл.

Ако ЩЕ бъде проведена хелация:

1. Необходимо е взимане на проба от урина ПРЕДИ извършване хелацията, в контейнер закупен от аптеката или предоставен от нас. Количеството на урината трябва да е около 20мл.
2. При взимане на проба от урината СЛЕД хелация, трябва да се вземат предвид следните неща:
* При наличие на DMSO - силен хелиращ агент, пробата се взима НЕ по-късно от 2 часа след хелация.
* При наличие на глутатион ( и други по-слаби хелиращи агенти) и отсъствие на DMSO - пробата може да се вземе между 3 и 5 часа след хелацията.
1. Количеството на урината след хелация, отново трябва да е около 20мл.
2. Отбелязва се на двата контейнера коя урина е ПРЕДИ и коя СЛЕД хелация.

**ЗАДЪЛЖИТЕЛНО Е ВЗИМАНЕ НА ПРОБА ПРЕДИ И СЛЕД ХЕЛАЦИЯ!**

**МОЛЯ СПАЗВАЙТЕ ЧАСОВЕТЕ ЗА ВЗИМАНЕ НА ПРОБА СЛЕД ХЕЛАЦИЯ!**

**Инструкции за взимане на проба за тежки метали в коса**

1. Вземете коса от врата / задната част на главата.
2. Отрежете косата възможно най-близо до скалпа на няколко места с чиста ножица (фиг. 1).
3. При дължина на косата повече от 4 см, моля, отстранете излишното количество (фиг. 2).
4. Необходима е поне една супена лъжица къдрава коса или количеството, подобно на дебелината на молив.

.

Фиг.1 Фиг.2