

Patientvejledning til selvoptimering af PRF-behandling

Denne vejledning er lavet for at hjælpe dig med at optimere kvaliteten af dit eget blod forud for din PRF-behandling (Platelet-Rich Fibrin). Jo bedre kvalitet af dit blod, jo bedre vil effekten af behandlingen være på hudens regenerering og foryngelse.

Hvordan virker PRF?

PRF udvindes af dit eget blod og indeholder en naturlig koncentration af:

- PDGF (stimulerer cellevækst og kollagendannelse)
- VEGF (fremmer blodkarvækst)
- IGF-1 (understøtter celfornyelse og hudens elasticitet)
- Leukocytter (reducerer inflammation og bekæmper infektion)
- Fibrinmatrix (frigiver vækstfaktorer gradvist over tid)

Dette stimulerer hudens egen regenerering og forbedrer tekstur, elasticitet og glød – på helt naturlig vis.

Sådan optimerer du blodkvaliteten før din behandling

1. Hydrering

Drik 1,5–2,5 liter vand dagligt – helst jævnt fordelt over dagen. Undgå for meget kaffe og alkohol dagen før behandling.

2. Søvn

Sov minimum 7–8 timer de sidste 2 nætter op til behandlingen. Dårlig søvn kan påvirke immunforsvaret og celfornyelsen negativt.

3. Kost

Spis anti-inflammatorisk: grøntsager, bær, fed fisk, nødder, bælgfrugter. Undgå sukker, forarbejdede fødevarer og transfedt.

4. Bevægelse

Let til moderat motion 3–4 gange ugentligt øger blodcirkulation og mobiliserer stamceller.

5. Stressreduktion

Brug vejrtrækning, meditation eller pauser i naturen. Kronisk stress hæmmer regeneration.

Gavn timer vitaminer og tilskud

- D3 + K2 – immunregulering og vævsreparation
- Magnesium – celleenergi og regenerering
- Zink – vævstilheling og immunfunktion
- Omega-3 – anti-inflammatorisk
- Q10 – energiproduktion
- B-complex – celfornyelse og nervesystem
- C-vitamin – kollagensyntese
- E-vitamin – antioxidant
- A-vitamin – celledifferentiering
- Selen – antioxidantforsvar
- Aminosyrer – byggesten til væv og kollagen

Mundhygiejne

God mundhygiejne reducerer inflammation. Børst tænder grundigt, brug tandtråd og evt. mundskyl.

Kontraindikationer og faktorer der kan kompromittere effekten

Undgå op til behandling:

- Rygning og nikotin
- Alkohol
- Søvnunderskud og stress
- Fastende tilstand – spis et let måltid 2–3 timer før

Medicin der kan nedsætte effekten:

- Kortikosteroider (fx prednisolon)
- Antikoagulantia (fx Marevan, Eliquis)
- Cytostatika (kemoterapi)
- Antivirale midler
- NSAID (fx Iprex, Voltaren – brug evt. Panodil i stedet)

Opsummering

Du spiller selv en stor rolle i kvaliteten af din PRF-behandling. Ved at støtte kroppens regenerering gennem hydrering, god søvn, kost, bevægelse og eventuelle tilskud, giver du dit blod de bedste betingelser – og det kan mærkes på resultaterne.