

GUT HEALTH TEST

DOMÁCÍ ZDRAVOTNÍ TEST Z KREVNÍ KAPKY KE SLEDOVÁNÍ STŘEVNÍ A METABOLICKÉ AKTIVITY



NEJDŮLEŽITĚJŠÍ VLASTNOSTI PRODUKTU

Vaše střevní mikroflóra ovlivňuje vše od trávení a imunity až po metabolismus a náladu. Test zdraví střev odhaluje, jak vaše střeva fungují – co vaše střevní bakterie ve skutečnosti produkují a jak vás tato aktivita ovlivňuje. Stačí drobný vpich do prstu a kapka krve, s pomocí které test změří tři klíčové tryptofanové deriváty:

- Kyselina indol-3-propionová (IPA), prospěšný metabolit produkovaný střevními bakteriemi.
- Kynurenin (KYN), metabolit vytvářený v těle během aktivace imunitního systému.
- Tryptofan (TRP), esenciální aminokyselina ze stravy.

Tyto výsledky ukazují, jak se tryptofan přeměňuje – na prospěšnou kyselinu IPA nebo kynurenin reagující na stres – a jsou prezentovány jako pět jasných zdravotních ukazatelů: index zdraví střev, úroveň IPA a tři klíčové poměry. Na rozdíl od testů založených na stolici, které identifikují pouze přítomné bakterie, jde tento test více do hloubky – ukazuje, jak dobře ve vašem těle fungují, bez nutnosti odebírat vzorky stolice.

HLAVNÍ PŘÍNOSY

- ▶ Měří, jak vaše střeva fungují – odhaluje, jak vaše střevní bakterie a tělo spolupracují na produkci metabolitů spojených se zdravím.
- ▶ Zdravotní ukazatele podložené vědou – analýza tří klíčových metabolitů souvisejících s tryptofanem, které jsou spojeny se zdravím střev, imunitou a metabolismem.
- ▶ Pokročilá analýza – využívá technologii HPLC-UV-FLD pro dosažení vysoce přesných výsledků.
- ▶ Poznatky o rovnováze – ukazuje, jak ochranný metabolit střevních bakterií souvisí s dalšími informativními ukazateli.
- ▶ Srozumitelné skórování – vaše výsledky jsou zpracovány do snadno čitelného Indexu zdraví střev.
- ▶ Pokyny na míru – doporučení pro stravování a životní styl šitá na míru, včetně zaměření na vlákninu a polyfenoly, na základě vašich jedinečných výsledků.
- ▶ Jednoduchý domácí sebetest – odběr suché krevní kapky (DBS), není vyžadován vzorek stolice.

JAK TO FUNGUJE

Rychlým vpichem do prstu odeberete vzorek suché krevní kapky. Naše partnerská laboratoř s certifikací GMP ve vaší krvi změří tři klíčové metabolity související s tryptofanem – kyselinu indol-3-propionovou (IPA), tryptofan (TRP) a kynurenin (KYN). Z těchto hodnot vypočítáme poměry, které odrážejí rovnováhu mezi prospěšnou střevní bakteriální aktivitou (IPA) a imunitními cestami ve vašem těle.

Vaše výsledky a na míru šitá doporučení vám poskytneme bezpečně a anonymně prostřednictvím webu zinzinotest.com.

Jak dosáhnout nejlepších a nejspolehlivějších výsledků:

Test proveďte ráno po celonočním lačnění pouze za užívání vody, které trvá nejméně 10 hodin. Test opakujte každých **120 dní**, abyste mohli sledovat, jak se vaše zdraví vyvíjí.

Abyste mohli výsledky přesně porovnávat v průběhu času, každý test provádějte za podobných podmínek – nalačno, nikoli ráno po nadměrném požití alkoholu, onemocnění nebo neobvykle intenzivním cvičení.

CO ZÍSKÁTE

Až budou výsledky hotové, obdržíte:

- **5 užitečných informací** – váš Index zdraví střev, úroveň IPA a tři klíčové poměry metabolitů, každý s pokyny pro jejich zlepšení nebo udržení
- **Váš Index zdraví střev** – srozumitelný souhrn rovnováhy vašeho metabolitu střevního mikrobu a imunitního systému.
- **Podrobné údaje o metabolitech** – přesné koncentrace IPA, TRP a KYN ve vaší krvi.
- **Analýza klíčových poměrů** – jasné vysvětlení klíčových poměrů a jejich významu pro vaši střevní, imunitní a metabolickou rovnováhu.
- **Doporučení na míru** – pokyny založené na vědeckých poznatcích o stravě a životním stylu (například vláknina a polyfenoly), které pomáhají zlepšovat nebo udržovat vaše výsledky v průběhu času.

CO MĚŘÍME

Tento test se zaměřuje na tři vědecky důležité sloučeniny:

- **Kyselina indol-3-propionová (IPA) – hladina IPA** – prospěšný metabolit produkovaný výhradně střevními bakteriemi z tryptofanu přijímaného stravou. Vyšší hladiny jsou spojovány s pevnější integritou střevní bariéry a ochranou před oxidačním stresem. IPA je stále více uznávána jako klíčový ukazatel funkce střevní mikrobioty a její celkové odolnosti.
- **Tryptofan (TRP)** – esenciální aminokyselina získávaná ze stravy, která slouží jako prekurzor (výchozí materiál) pro IPA i kynurenin. Dostupnost tryptofanu a způsob jeho trávení může ovlivnit zdraví střev, funkci imunitního systému a metabolickou rovnováhu.
- **Kynurenin (KYN)** – metabolit vznikající z tryptofanu kynureninovou dráhou, často aktivovaný zvýšeným imunitním stresem. Vyšší hladiny kynureninu a zvýšený poměr KYN:TRP jsou spojeny se zvýšenou aktivací imunitního systému a odklonem od prospěšné tvorby mikrobiálních metabolitů.

Vypočítáváme také tyto klíčové poměry:

- **Poměr IPA:TRP – účinnost střevního mikrobiomu** – odráží podíl z potravy přijímaného tryptofanu přeměněného střevními bakteriemi na IPA, ovlivněný složením střevní mikrobioty a stravou.
- **Poměr KYN:TRP – ukazatel imunitního stresu** – zavedený ukazatel aktivace imunitního systému a zátěže.
- **Poměr IPA:KYN – mikrobiomální podpora imunity** – relativní skóre rovnováhy ukazující vztah mezi ochrannými a stresovými cestami v metabolismu tryptofanu.

Vaše zpráva také obsahuje **Index zdraví střev**, který integruje všechny naměřené ukazatele a poměry do jasného a srozumitelného přehledu o vaší střevní a imunitní metabolické rovnováze.

PROČ JE METABOLISMUS TRYPTOFANU DŮLEŽITÝ

Metabolismus tryptofanu je stále více uznáván jako kritické centrum spojující zdraví střev, imunitního systému, mozku a metabolismu. Střevní bakterie přeměňují tryptofan na řadu indolových metabolitů, včetně IPA – metabolitu podporujícího zdraví, který podporuje neporušenost střevní bariéry, moduluje imunitní reakce a pomáhá chránit před oxidačním stresem.

Z výzkumů vyplývá, že vyšší hladiny IPA jsou spojeny s metabolickou flexibilitou, regulací glukózy a imunitní funkcí. Naopak, když je metabolismus tryptofanu nesprávně regulovaný, je více odkloněn do dráhy kynureninu – dráhy často vyvolané stresovými reakcemi vašeho těla.

Tato metabolická křižovatka mezi tělem a střevními bakteriemi již není vědeckou zvláštností – dnes je vnímána jako základní kámen střevní a systémové homeostázy. Dekódováním vašeho profilu metabolismu tryptofanu tento test odhaluje funkční výstup vašich střevních bakterií a to, jak souvisí s imunitními a metabolickými cestami – to vám umožní provádět cílené změny založené na důkazech a vnitřně podpořit své dlouhodobé zdraví.

CERTIFIKOVANÉ A BEZPEČNÉ TESTOVÁNÍ

- **Nezávislá laboratoř** – analýzy provádí laboratoř Vitas, která je držitelem certifikace GMP a disponuje více než 25 lety zkušeností v oblasti vysoce kvalitní chromatografické analýzy.
- **Anonymní výsledky** – váš vzorek je spojen pouze s vaším jedinečným ID testu; ani společnost Zinzino, ani laboratoř vás nemohou identifikovat.
- **Certifikovaná sada** – splňuje nařízení EU 98/79/EB pro diagnostické zdravotnické prostředky in vitro a nese značku CE.

PROVEDENÍ TESTU

1. Pro dosažení optimální přesnosti proveďte tento test nalačno. Test proveďte ráno po nočním lačnění trvajícím alespoň 10 hodin a dokončete jej před konzumací jakéhokoli jídla.

Během období lačnění je povolena pouze voda. Test Zinzino je schválený diagnostický in vitro produkt pro osobní odběr krevního vzorku v domácím prostředí.

– Nejprve si umyjte ruce mýdlem, důkladně je opláchněte teplou vodou a osušte.

2. Z papírové obálky vyjměte vzorkovou kartu.

Obálku uschovejte pro pozdější použití.

Ze vzorkové karty odtrhněte část označenou USCHOVEJTE a vyfotografujte identifikační číslo testu. Výsledky SVÉHO testu můžete vidět POUZE tehdy, máte-li anonymní identifikační číslo testu. Kartu položte na stůl tak, aby strana se dvěma kruhy byla obrácena vzhůru.

3. Stimulujte průtok krve kroužením celé paže nebo třepáním rukou směrem dolů po dobu 20 sekund.

4. Vyjměte lancetu na jedno použití. Odstraňte průhledné bezpečnostní víčko a lanceta je připravena k použití.

Špičku prstu (doporučuje se prostředníček) si očistěte tampónem napuštěným alkoholem.

Lancetu umístěte proti spodní části bříška prstu obráceného směrem k odběrovému archu na stole. Přitlačte horní část lancety směrem k prstu, až uslyšíte cvaknutí. Lanceta automaticky provede drobný vpich do prstu.

5. Nedotýkejte se prsty filtračního papíru.

6. Postupně nakapejte krev do každého kroužku, dokud je nezaplníte. Mírně si zmáčkněte prst a počkejte, až kapka krve ukápně dovnitř kroužku. Pokud jedna kapka krve kroužek nevyplní, ihned do něj kápněte z prstu další.

Vzorkovou kartu ponechte nejméně 10 minut ve vodorovné poloze při pokojové teplotě, aby vzorky dobře zaschly.

7. Vzorkovou kartu vložte zpět do papírové obálky. Papírovou obálku pak vložte do metalického sáčku a **vše uzavřete.**

DŮLEŽITÉ: Neodstraňujte sáček s vysoušecím prostředkem umístěný uvnitř metalického obalu.

8. Uzavřený metalický sáček vložte do velké obálky s adresou laboratoře. **POZNÁMKA:** Před vložením do poštovní schránky obálku MUSÍTE opatřit správným počtem poštovních známek.

Na adrese **www.zinzinotest.com** zaregistrujte kód svého testu. To je webová stránka, kde později uvidíte výsledek svých testů. Vaše výsledky budou k dispozici za 10–20 dnů.

DŮLEŽITÉ: Schovejte si část karty s označením USCHOVEJTE. Výsledky SVÉHO testu si na internetu můžete zobrazit POUZE tehdy, máte-li anonymní identifikační číslo testu.



