GUT HEALTH TEST

ΤΕΣΤ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΩΝ ΚΗΛΙΔΩΝ ΑΙΜΑΤΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΕΝΤΕΡΙΚΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ

ΚΥΡΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

Η μικροχλωρίδα του εντέρου σας επηρεάζει τα πάντα, από την πέψη και την ανοσία έως τον μεταβολισμό και τη διάθεση. Το τεστ υγείας του εντέρου αποκαλύπτει τη λειτουργική του απόδοση — τι παράγουν στην πραγματικότητα τα βακτήρια του εντέρου σας — και πώς αυτή η δραστηριότητα σας επηρεάζει. Με ένα γρήγορο τσίμπημα στο δάχτυλο και μια σταγόνα αίματος, μετρά τρεις βασικές ενώσεις που προέρχονται από τη θρυπτοφάνη:

- Ινδόλη-3-προπιονικό οξύ (IPA), ένας ευεργετικός μεταβολίτης που παράγεται από τα βακτήρια του εντέρου.
- Κυνουρενίνη (KYN), ένας μεταβολίτης που σχηματίζεται στον οργανισμό σας κατά τη διάρκεια της ανοσοενεργοποίησης.
- Τρυπτοφάνη (TRP), ένα απαραίτητο αμινοξύ από τη διατροφή σας.

Αυτά τα αποτελέσματα δείχνουν πώς μετατρέπεται η τρυπτοφάνη - προς ευεργετική IPA ή κυνουρενίνη που ανταποκρίνεται στο άγχος - και παρουσιάζονται ως πέντε σαφείς δείκτες υγείας: ο Δείκτης Υγείας του εντέρου σας, το επίπεδο IPA και τρεις βασικές αναλογίες. Σε αντίθεση με τις εξετάσεις στα κόπρανα που προσδιορίζουν μόνο τα βακτήρια που υπάρχουν, αυτή η εξέταση προχωρά πιο μακριά, δείχνοντας πόσο καλά λειτουργούν για εσάς, χωρίς την ταλαιπωρία της δειγματοληψίας κοπράνων.

ΚΥΡΙΑ ΟΦΕΛΗ

- Μετρά τη λειτουργική απόδοση – αποκαλύπτοντας τον τρόπο με τον οποίο τα βακτήρια του εντέρου και το σώμα σας συνεργάζονται για την παραγωγή μεταβολιτών που συνδέονται με την υγεία.
- Επιστημονικά υποστηριζόμενοι δείκτες – αναλύει τρεις βασικούς μεταβολίτες που σχετίζονται με τη θρυπτοφάνη και συνδέονται με το έντερο, το ανοσοποιητικό και τη μεταβολική υγεία.
- Προηγμένη τεχνολογία για ακριβή αποτελέσματα.
- Πληροφορίες ισορροπίας – δείχνει πώς ένας προστατευτικός μεταβολίτης από τα βακτήρια του εντέρου σχετίζεται με άλλους διορατικούς δείκτες.
- Σαφής βαθμολογία – τα αποτελέσματά σας περνούν μέσα από έναν ευανάγνωστο δείκτη υγείας του εντέρου.
- Εξατομικευμένη καθοδήγηση – εξατομικευμένες προτάσεις διατροφής και τρόπου ζωής, με έμφαση στις ίνες και τις πολυφαινόλες, με βάση τα μοναδικά σας αποτελέσματα.
- Απλό τεστ – συλλογή αποξηραμένων κηλίδων αίματος (DBS), δεν απαιτείται δείγμα κοπράνων.

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ

Με ένα γρήγορο τσίμπημα στο δάχτυλο, συλλέγετε ένα δείγμα αποξηραμένης κηλίδας αίματος. Το πιστοποιημένο με GMP εργαστήριο συνεργατών μας μετρά τρεις βασικούς μεταβολίτες που σχετίζονται με τη θρυπτοφάνη στο αίμα σας — Ινδόλη-3-προπιονικό οξύ (IPA), τρυπτοφάνη (TRP) και κυνουρενίνη (KYN). Από αυτές τις τιμές, υπολογίζουμε αναλογίες που αντικατοπτρίζουν την ισορροπία μεταξύ της ευεργετικής εντερικής βακτηριακής δραστηριότητας (IPA) και των ανοσολογικών οδών στον οργανισμό σας.

Τα αποτελέσματα και οι εξατομικευμένες προτάσεις σας παραδίδονται με ασφάλεια και ανώνυμα μέσω του zinzinotest.com.

Για καλύτερα και πιο συνεπή αποτελέσματα: Κάντε το τεστ το πρωί μετά από ολονύκτια νηστεία τουλάχιστον 10 ωρών μόνο με νερό και επαναλάβετε το κάθε **120 ημέρες** για να παρακολουθήσετε το ταξίδι της υγείας σας.

Για ακριβείς συγκρίσεις με την πάροδο του χρόνου, κάντε κάθε εξέταση υπό παρόμοιες συνθήκες - νηστείας και όχι το πρωί μετά από υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, ασθένεια ή ασυνήθιστα έντονη άσκηση.

ΤΙ ΛΑΜΒΑΝΕΤΕ

Όταν τα αποτελέσματά σας είναι έτοιμα, θα λάβετε:

- **5 αξιοποιήσιμες πληροφορίες** – ο Δείκτης Υγείας του εντέρου σας, το επίπεδο IPA και τρεις βασικές αναλογίες μεταβολιτών, καθένας με καθοδήγηση για τη βελτίωση ή τη διατήρησή τους
- **Ο Δείκτης Υγείας του εντέρου σας** – μια εύκολη στην κατανόηση σύνοψη της ισορροπίας των μεταβολιτών σας από το εντερικό μικροβίωμα.
- **Λεπτομερή δεδομένα μεταβολιτών** – ακριβείς συγκεντρώσεις των IPA, TRP και KYN στο αίμα σας.
- **Ανάλυση βασικών αναλογιών** – σαφείς εξηγήσεις των βασικών αναλογιών και τι σημαίνουν για την ισορροπία μεταξύ του εντέρου και του μεταβολισμού σας.
- **Εξατομικευμένες συστάσεις** – βασισμένες σε επιστημονικές οδηγίες σχετικά με τη διατροφή και τον τρόπο ζωής (όπως οι ίνες και οι πολυφαινόλες) που βοηθούν στη βελτίωση ή τη διατήρηση των αποτελεσμάτων σας με την πάροδο του χρόνου.

ΤΙ ΜΕΤΡΑΜΕ

Αυτή η δοκιμή εστιάζει σε τρεις επιστημονικά σημαντικές ενώσεις:

- **Ινδόλη-3-προπιονικό οξύ (IPA) – επίπεδο IPA** – ένας ευεργετικός μεταβολίτης που παράγεται αποκλειστικά από εντερικά βακτήρια από τη διατροφική τρυπτοφάνη. Τα υψηλότερα επίπεδα συνδέονται με ισχυρότερη ακεραιότητα του εντερικού φραγμού και προστασία από το οξειδωτικό στρες. Η IPA αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο ως βασικός δείκτης της λειτουργίας της μικροχλωρίδας του εντέρου και της συνολικής ανθεκτικότητας.
- **Τρυπτοφάνη (TRP)** – ένα απαραίτητο αμινοξύ που λαμβάνεται από τη διατροφή και χρησιμεύει ως πρόδρομος (υλικό έναρξης) τόσο για την IPA όσο και για την κυνουρενίνη. Η διαθεσιμότητα της τρυπτοφάνης και ο τρόπος με τον οποίο μεταβολίζεται μπορεί να επηρεάσει την υγεία του εντέρου, την ανοσολογική λειτουργία και τη μεταβολική ισορροπία.
- **Κυνουρενίνη (KYN)** – ένας μεταβολίτης που παράγεται από τη θρυπτοφάνη μέσω του μονοπατιού της κυνουρενίνης και συχνά ενεργοποιείται από το αυξημένο ανοσολογικό στρες. Τα υψηλότερα επίπεδα κυνουρενίνης και ο αυξημένος λόγος KYN:TRP συνδέονται με την αυξημένη ενεργοποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος και μια μετατόπιση μακριά από την παραγωγή ευεργετικών μικροβιακών μεταβολιτών.

Υπολογίζουμε επίσης αυτές τις βασικές αναλογίες:

- **Αναλογία IPA:TRP – αποτελεσματικότητα του μικροβιώματος του εντέρου** – αντανακλά την αναλογία της θρυπτοφάνης που μετατρέπεται από εντερικά βακτήρια σε IPA, η οποία επηρεάζεται από τη σύνθεση και τη διατροφή της μικροχλωρίδας του εντέρου.
- **Αναλογία KYN:TRP – Δείκτης ανοσολογικής καταπόνησης** – ένας καθιερωμένος δείκτης ανοσολογικής ενεργοποίησης και φορτίου.
- **Αναλογία IPA:KYN – Ανοσολογική υποστήριξη μικροβιώματος** – μια σχετική βαθμολογία ισορροπίας που δείχνει τη σχέση μεταξύ προστατευτικών και αγχωτικών μονοπατιών στον μεταβολισμό της τρυπτοφάνης.

Η αναφορά σας περιλαμβάνει επίσης έναν **δείκτη υγείας του εντέρου**, ο οποίος ενσωματώνει όλους τους μετρούμενους δείκτες και αναλογίες σε μια σαφή, εύκολα κατανοητή επισκόπηση της ισορροπίας του εντέρου σας με ανοσο-μεταβολικά αντισώματα.

ΓΙΑΤΙ ΕΧΕΙ ΣΗΜΑΣΙΑ Ο ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΤΡΥΠΤΟΦΑΝΗΣ

Ο μεταβολισμός της τρυπτοφάνης αναγνωρίζεται όλο και περισσότερο ως ένας κρίσιμος ομφαλός που συνδέει το έντερο, το ανοσοποιητικό σύστημα, τον εγκέφαλο και τη μεταβολική υγεία. Τα εντερικά βακτήρια μετατρέπουν τη τρυπτοφάνη σε ένα εύρος μεταβολιτών ινδόλης, συμπεριλαμβανομένου του IPA, ενός μεταβολίτη που υποστηρίζει την υγεία και υποστηρίζει την ακεραιότητα του εντερικού φραγμού, ρυθμίζει τις ανοσολογικές αποκρίσεις και βοηθά στην προστασία από το οξειδωτικό στρες.

Οι αναδυόμενες έρευνες δείχνουν ότι τα υψηλότερα επίπεδα IPA συνδέονται με τη μεταβολική ευελιξία, τη ρύθμιση της γλυκόζης και την ανοσολογική λειτουργία. Αντιστρόφως, όταν ο μεταβολισμός της τρυπτοφάνης απορρυθμίζεται, το μεγαλύτερο μέρος του εκτρέπεται στην οδό της κυνουρενίνης – μια οδό που συχνά προκαλείται από τις αγχωτικές αντιδράσεις του οργανισμού σας.

Αυτή η μεταβολική διασταύρωση μεταξύ του σώματος και των εντερικών βακτηρίων δεν αποτελεί πλέον επιστημονική περιέργεια - θεωρείται πλέον ακρογωνιαίος λίθος της εντερικής και συστηματικής ομοιόστασης. Με την αποκωδικοποίηση του προφίλ μεταβολισμού της τρυπτοφάνης, αυτή η εξέταση αποκαλύπτει τη λειτουργική απόδοση των βακτηρίων του εντέρου σας και πώς σχετίζεται με τις ανοσολογικές και μεταβολικές οδούς, δίνοντάς σας τη δυνατότητα να κάνετε στοχευμένες, βασισμένες σε αποδείξεις αλλαγές για να υποστηρίξετε τη μακροπρόθεσμη υγεία από μέσα προς τα έξω.

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΕΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΔΟΚΙΜΕΣ

- **Ανεξάρτητο εργαστήριο** – αναλύθηκε από τη Vitas, ένα εργαστήριο πιστοποιημένο με GMP με 25+ έτη εμπειρίας σε χρωματογραφική ανάλυση υψηλής ποιότητας.
- **Ανώνυμα αποτελέσματα** – το δείγμα σας συνδέεται μόνο με το μοναδικό σας αναγνωριστικό τεστ. Ούτε η Zinzino ούτε το εργαστήριο μπορούν να σας ταυτοποιήσουν.
- **Πιστοποιημένο κιτ** – συμμορφώνεται με τον κανονισμό 98/79/ΕΒ της ΕΕ για τα in vitro διαγνωστικά ιατροτεχνολογικά προϊόντα και φέρει τη σήμανση CE.

ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΤΕΣΤ ΣΑΣ

1. Για βέλτιστη ακρίβεια, πραγματοποιήστε το τεστ με άδειο στομάχι. Κάντε το τεστ σας το πρωί μετά από ολονύκτια νηστεία τουλάχιστον 10 ωρών και ολοκληρώστε το πριν καταναλώσετε οποιοδήποτε φαγητό.

Μόνο νερό επιτρέπεται κατά τη διάρκεια της περιόδου νηστείας. Το Zinzino Test είναι ένα εγκεκριμένο in vitro διαγνωστικό προϊόν για προσωπική συλλογή δειγμάτων αίματος στο σπίτι.

– Πρώτα πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι, ξεπλύνετε καλά με ζεστό νερό και στεγνώστε τα.

2. Αφαιρέστε την **κάρτα δείγματος** από τον χάρτινο φάκελο.

Φυλάξτε τον φάκελο για μεταγενέστερη χρήση.

Αφαιρέστε το τμήμα ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ στην κάρτα δείγματος και τραβήξτε μια φωτογραφία του αναγνωριστικού εξέτασης. Μπορείτε να δείτε το αποτέλεσμα του ΔΙΚΟΥ ΣΑΣ τεστ ΜΟΝΟ με το ανώνυμο αναγνωριστικό τεστ σας. Τοποθετήστε την κάρτα με τους δύο κύκλους στραμμένους προς τα επάνω στο τραπέζι.

3. Διεγείρετε τη ροή του αίματος κάνοντας μεγάλους κύκλους με το χέρι σας ή τινάζοντας το χέρι προς τα κάτω για 20 δευτερόλεπτα.

4. Αφαιρέστε το νυστέρι μίας χρήσης. Αφαιρέστε το διαφανές πώμα ασφαλείας και το νυστέρι είναι έτοιμο για χρήση.

Χρησιμοποιήστε το μαντηλάκι αλκοόλης για να καθαρίσετε την άκρη του δακτύλου σας (συνιστάται το μεσαίο δάκτυλο).

Τοποθετήστε το νυστέρι στο κάτω μέρος του άκρου του δακτύλου στραμμένο προς το χαρτί συλλογής στο τραπέζι. Σπρώξτε το επάνω μέρος του νυστεριού προς το δάκτυλο μέχρι να ακούσετε ένα κλικ. Το νυστέρι θα κάνει αυτόματα ένα μικρό τσίμπημα στο δάχτυλο.

5. Μην αγγίζετε το διηθητικό χαρτί με τα δάχτυλά σας.

6. Γεμίστε έναν κύκλο τη φορά με αίμα. Πιέστε απαλά το δάχτυλό σας και περιμένετε να πέσει μια σταγόνα αίματος μέσα στον κύκλο μόνη της. Εάν η μία σταγόνα αίματος δεν καλύπτει τον κύκλο, αφήστε μία ακόμα σταγόνα από το δάκτυλό σας να στάξει αμέσως.

Αφήστε την κάρτα δειγμάτων σε οριζόντια θέση σε θερμοκρασία δωματίου για τουλάχιστον 10 λεπτά για να στεγνώσουν καλά τα δείγματα.

7. Τοποθετήστε ξανά την **κάρτα δειγμάτων** στον χάρτινο φάκελο. Στη συνέχεια, τοποθετήστε τον χάρτινο φάκελο στη μεταλλική σακούλα και **κλείστε την**.

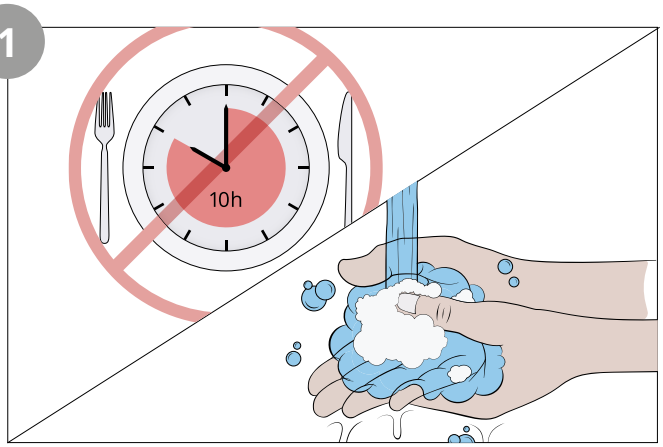
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Μην αφαιρείτε τη συσκευασία αποξηραντικού από το εσωτερικό της μεταλλικής σακούλας.

8. Τοποθετήστε την κλειστή μεταλλική σακούλα στον μεγάλο φάκελο με τη διεύθυνση του εργαστηρίου. **ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** ΠΡΕΠΕΙ να τοποθετήσετε τον σωστό αριθμό γραμματόσημων στον φάκελο, πριν τον βάλετε στο γραμματοκιβώτιο.

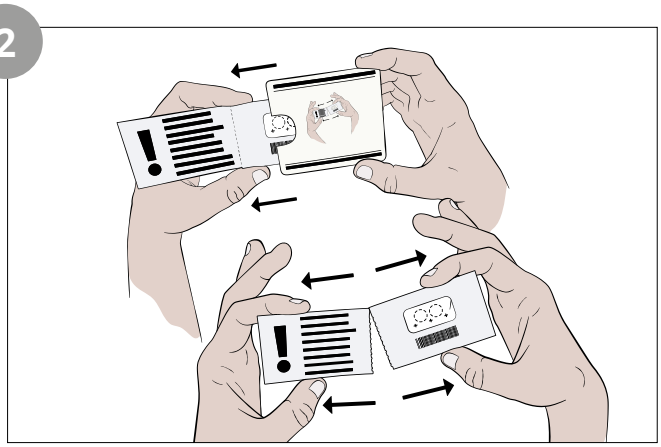
Μεταβείτε στο διαδίκτυο και καταχωρίστε τον κωδικό τεστ σας στο **www.zinzinotest.com**. Αυτή είναι η ιστοσελίδα όπου μπορείτε να δείτε το αποτέλεσμα του τεστ σας αργότερα. Χρειάζονται 10-20 ημέρες μέχρι το αποτέλεσμά σας να είναι έτοιμο.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Κρατήστε το μέρος ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ της κάρτας. Μπορείτε να δείτε το αποτέλεσμα του ΔΙΚΟΥ ΣΑΣ τεστ στο διαδίκτυο ΜΟΝΟ με το ανώνυμο αναγνωριστικό τεστ σας.

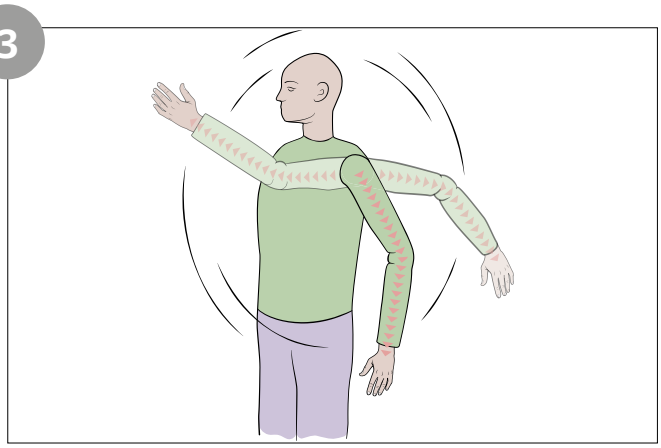
1



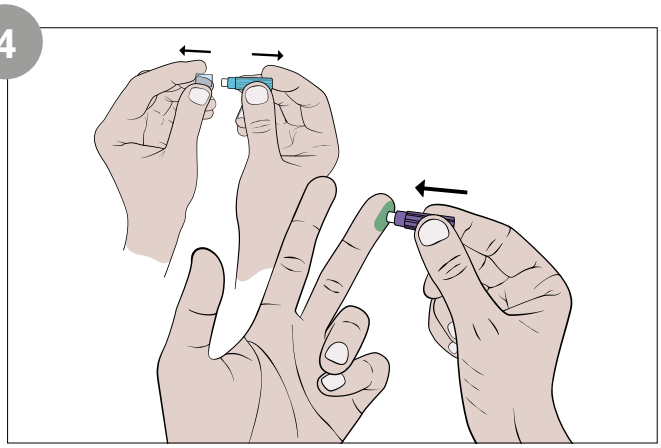
2



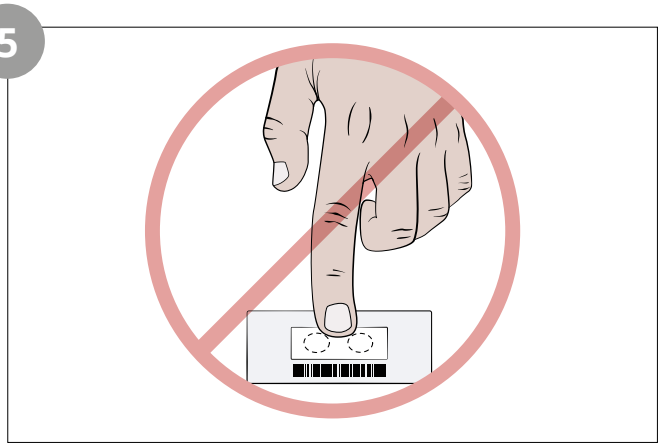
3



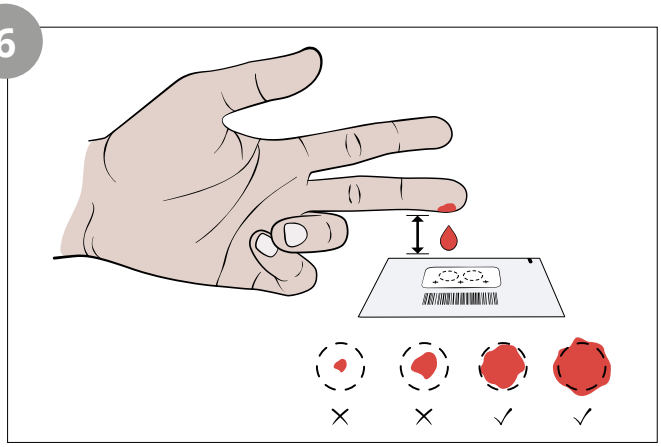
4



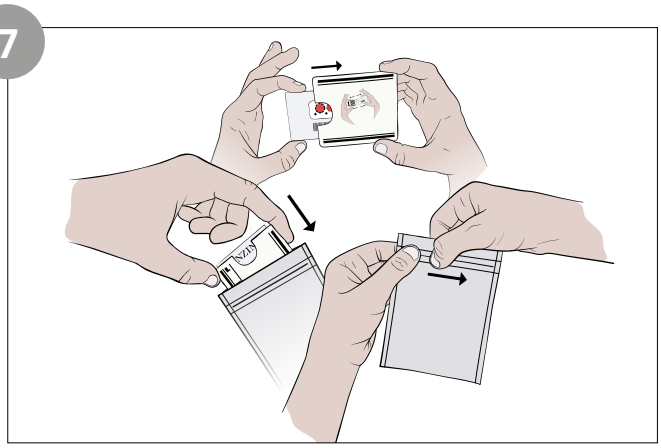
5



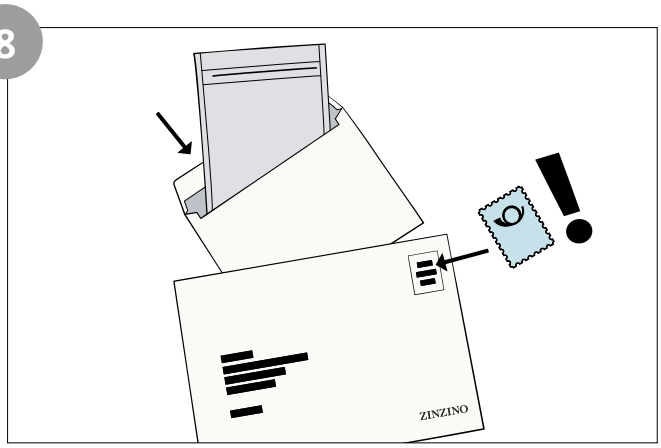
6



7



8



ZINZINO