

GUT HEALTH TEST

KODUNE VEREPROOV SOOLESTIKU JA AINEVAHETUSE AKTIIVSUSE JÄLGIMISEKS



TOOTE PÕHIOMADUSED

Teie soolestiku mikrobiota mõjutab kõike alates seedimisest ja immuunsusest ainevahetuse ja meeleoluni. Gut Health Test näitab soolestiku funktsionaalset seisundit - mida teie soolestiku bakterid tegelikult toodavad - ja kuidas see tegevus teid mõjutab. Ainult kiire sõrmetorke ja veretilgaga mõõdab see kolme peamist trüptofaanist saadud ühendit:

- Indool-3-propioonhape (IPA), kasulik metaboliit, mida toodavad soolestiku bakterid.
- Kynureniin (KYN), metaboliit, mis tekib immuunaktivatsiooni ajal teie kehas.
- Trüptofaan (TRP), teie toidust pärinev asendamatu aminohape.

Need tulemused näitavad, kuidas trüptofaani muundatakse - kasuliku IPA või stressile reageeriva kynureniini suunas - ja need on esitatud viie selge tervisemarkerina: teie soolestiku tervise indeks, IPA tase ja kolm põhisuhet. Erinevalt väljaheitepõhistest testidest, mis tuvastavad ainult, millised bakterid on olemas, läheb see test veelgi kaugemale - näidates, kui hästi nad teie jaoks töötavad, ilma väljaheite proovideta.

PEAMISED KASULIKUD TOIMED

- ▶ Mõõdab funktsionaalset seisundit – näitab, kuidas teie soole bakterid ja keha töötavad koos tervisega seotud metaboliitide tootmiseks.
- ▶ Teaduslikud markerid - analüüsib kolme peamist trüptofaaniga seotud metaboliiti, mis on seotud soolestiku, immuunsüsteemi ja ainevahetuse tervisega.
- ▶ Täiustatud analüüs – kasutab HPLC-UV-FLD tehnoloogiat kõrge täpsusega tulemuste saavutamiseks.
- ▶ Tasakaaluanalüüsid – näitavad, kuidas soolebakterite kaitsev metaboliit on seotud teiste oluliste markeritega.
- ▶ Selge punktisüsteem – teie tulemused koondatakse hõlpsasti loetavaks soolestiku tervise indeksiks.
- ▶ Isikupärastatud juhised – kohandatud toitumis- ja elustiilisoovitused, keskendudes kiududele ja polüfenoolidele, lähtudes teie ainulaadsetest tulemustest.
- ▶ Lihtne kodune enesetest – kuivatatud verepunkt (DBS), väljaheiteproovi pole vaja.

KUIDAS SEE TOIMIB

Kiire sõrmetorkega kogute kuivatatud vereproovi. Meie GMP sertifikaadiga partnerlabor mõõdab kolme peamist trüptofaaniga seotud metaboliiti teie veres: Indole-3-propionic (IPA), trüptofaan (TRP) ja kinureniin (KYN). Nende väärtuste põhjal arvutame suhteid, mis kajastavad kasuliku soolestiku bakteriaalse aktiivsuse (IPA) ja immuunsüsteemi radade vahelist tasakaalu teie kehas.

Teie tulemused ja isikupärastatud soovitused edastatakse turvaliselt ja anonüümselt aadressil [zinzinotest.com](https://zinzino.com).

Parimad ja järjepidevamad tulemused: Tehke test hommikul pärast vähemalt 10-tunnist ööpaastu, kus joote ainult vett ja korrake seda iga **120 päeva** järel, et jälgida oma terviseteeekonda.

Täpsete võrdluste tegemiseks ajas tehke iga test sarnastes tingimustes – tühja kõhuga ja mitte hommikul pärast liigset alkoholitarbimist, haigust või ebatavaliselt intensiivset treeningut.

MIS TE SAATE

Kui tulemused on valmis, saate:

- **5 toimivat ülevaadet** – teie soolestiku tervise indeks, IPA tase ja kolm peamist metaboliitide suhet, millest igaühel on juhised nende parandamiseks või säilitamiseks
- **Teie soolestiku terviseindeks** – lihtsalt mõistetav kokkuvõte teie soolestiku mikroobide ja immuunsüsteemi metaboliitide tasakaalust.
- **Üksikasjalikud metaboliidiandmed** – IPA, TRP ja KYN täpsed kontsentratsioonid veres.
- **Põhisuhte analüüs** – selged selgitused põhisuhete kohta ja see, mida need teie soolestiku-immuun-metaboolse tasakaalu jaoks tähendavad.
- **Isikupärastatud soovitus** – teaduspõhised juhised toitumise ja elustiili kohta (nt kiud ja polüfenoolid), mis aitavad tulemusi aja jooksul parandada või säilitada.

MIDA ME MÕÕDAME

See test keskendub kolmele teaduslikult olulisele ühendile:

- **Indool-3-propioonhape (IPA) - IPA tase** - kasulik metaboliit, mida toodavad ainult soolestiku bakterid toidust saadavast trüptofaanist. Kõrgemad tasemed on seotud tugevama soolebarjääri terviklikkuse ja kaitsega oksüdatiivse stressi eest. IPA-d peetakse üha enam soolestiku mikrobioota funktsiooni ja üldise vastupidavuse peamiseks näitajaks.
- **Trüptofaan (TRP)** - toidust saadav asendamatu aminohape, mis on nii IPA kui ka kinureniini eelkäijaks (lähteaineks). Trüptofaani kättesaadavus ja selle metaboliseerumine võivad mõjutada soolestiku tervist, immuunfunktsiooni ja ainevahetuse tasakaalu.
- **Kinureniin (KYN)** - metaboliit, mis on toodetud trüptofaanist läbi kynureniini raja, mis sageli aktiveeritakse suurenenud immuunstressi tõttu. Kõrgem kinureniini tase ja kõrge KYN:TRP suhe on seotud suurenenud immuunaktiivsusega ja nihkega kasulike mikroobsete metaboliitide tootmisest eemale.

Arvutame ka need põhisuhted:

- **IPA:TRP suhe - soolestiku mikrobioomi efektiivsus** – peegeldab toidu trüptofaani osakaalu, mis on muundatud soolestiku bakterite poolt IPA-ks, mida mõjutavad soolestiku mikrobioota koostis ja toitumine.
- **KYN:TRP suhe - immuunstressi indikaator** – immuunaktiivsuse ja koormuse kindel marker.
- **IPA:KYN suhe - Mikrobioomi immuunsustugi** – suhteline tasakaalu skoor, mis näitab seost trüptofaani metabolismi kaitsvate ja stressipõhiste radade vahel.

Teie aruanne sisaldab ka **soolestiku tervise indeksit**, mis ühendab kõik mõõdetud markerid ja suhted selge, kergesti arusaadava ülevaatega teie soolestiku-immuun-metaboolse tasakaalu kohta.

MIKS ON TRÜPTOFAANI METABOLISM OLULINE

Trüptofaani ainevahetust peetakse üha enam kriitiliseks lülaks, mis ühendab soolestiku, immuunsüsteemi, aju ja ainevahetuse tervise. Soolestiku bakterid muudavad trüptofaani mitmesugusteks indooli metaboliitideks, sealhulgas IPA-ks – tervist toetavaks metaboliidiks, mis toetab soolestiku barjääri terviklikkust, moduleerib immuunvastuseid ja aitab kaitsta oksüdatiivse stressi eest.

Uued uuringud näitavad, et kõrgemad IPA tasemed on seotud metaboolse paindlikkuse, glükoosi reguleerimise ja immuunfunktsiooniga. Vastupidi, kui trüptofaani ainevahetus on häiritud, suunatakse suurem osa sellest kinureniini rajale – marsruudile, mille käivitavad sageli teie keha stressireaktsioonid.

See metaboolne risttee keha ja soolestiku bakterite vahel ei ole enam teaduslik uudishimu - seda peetakse nüüd soole ja süsteemse homöostaasi nurgakiviks. Trüptofaani ainevahetusprofiili dekodeerimise abil näitab see test teie soolestiku bakterite funktsionaalset toimimist ja seda, kuidas see on seotud immuun- ja metaboolsete teedega – andes teile võimaluse teha sihipäraseid, tõendus põhiseid muudatusi, et toetada pikaajalist tervist seestpoolt.

SERTIFITSEERITUD JA TURVALINE TESTIMINE

- **Sõltumatu labor** – analüüsis GMP sertifikaadiga labor Vitas, kellel on 25+ aastane kogemus kvaliteetse kromatograafilise analüüsi alal.
- **Anonüümsed tulemused** – teie proov on seotud ainult teie kordumatu testi ID-koodiga; ei Zinzino ega labor ei suuda teid tuvastada.
- **Sertifitseeritud komplekt** – vastab EL-i määrusele 98/79/EB in vitro diagnostiliste meditsiiniseadmete kohta ja kannab CE-märgist.

TEST'I TEGEMINE

1. Optimaalse täpsuse saavutamiseks tehke see test tühja kõhuga. Tehke test hommikul pärast vähemalt 10-tunnist ööpaastu ja lõpetage test enne toidu söömist.

Paastumisperioodil on lubatud juua ainult vett. Zinzino test on heakskiidetud in vitro diagnostikatoode, mis on mõeldud isikliku vereproovi võtmiseks kodus.

– Esmalt peske käed seebi ja sooja veega puhtaks ja kuivatage.

2. Võtke proovikaart paberümbrikust välja.

Hoidke ümbrik hilisemaks kasutamiseks alles.

Rebige testkaardilt maha osa, millel seisab tekst „SAVE“ (Hoia alles) ning tehke pilt testi ID-koodist. Oma isikliku testi ID-koodiga näete AINULT oma testitulemust. Asetage kaart lauale kahe ringiga ülespoole.

3. Suurendage verevoolu, tehes käega ringe või raputades seda suunaga alla 20 sekundit.

4. Võtke välja ühekordselt kasutatav lantsett. Tõmmake läbipaistev kaitsekork ära. Lantsett on nüüd kasutusvalmis.

Kasutage sõrmeotsa puhastamiseks alkoholiga immutatud salvrätti (soovitame kasutada keskmist sõrme).

Asetage lantsett sõrmeotsa alumise osa vastu, nii et sõrmeots jääb laual oleva kogumispaberi kohale. Vajutage lantseti ots vastu sõrme, kuni kuulete klõpsu. Lantsett teeb sõrme automaatselt väikese torke.

5. Ärge puudutage filtripaberit oma sõrmedega.

6. Täitke verega üks ring korraga. Pigistage õrnalt oma sõrme ja oodake, kuni veretilk kukub ise ringi sisse. Kui üks veretilk ei kata ära tervet ringi, laske kohe veel ühel või mitmel veretilgal sõrmest kukkuda.

Jätke proovikaart vähemalt 10 minutiks horisontaalasendis toatemperatuurile, et proovid saaksid täielikult ära kuivada.

7. Sisestage proovikaart tagasi paberümbrikusse. Seejärel asetage paberümbrik metallkotti ja **sulgege see**.

OLULINE TEAVE: Ärge eemaldage metallkoti sees olevat kuivatusainepakendit.

8. Asetage suletud metallkott suurde ümbrikusse, millel on labori aadress. **MÄRKUS:** Enne postitamist PEATE ümbrikule kleepima õiges summas postmarke.

Minge internetti ja registreerige oma testikood aadressil **www.zinzinotest.com**. Sellelt veebisaidilt leiate hiljem ka oma testitulemused. Tulemuse saamiseks kulub 10–20 päeva.

OLULINE TEAVE: Hoidke alles see osa kaardist, millel seisab tekst „SAVE“ (Hoia alles). Internetis saate näha AINULT OMA testi tulemust oma anonüümse testi ID-ga.



