

GUT HEALTH TEST

KOTONA SUORITETTAVA VERIPISARATESTI SUOLISTON JA METABOLISEN AKTIIVISUUDEN SEURAAMISEKSI



TUOTTEEN KOHOKOHDAT

Suoliston mikrobisto vaikuttaa kaikkeen elimistön toimintaan ruoansulatuksesta ja immunitetista aineenvaihduntaan ja mielialaan. Suoliston terveystesti paljastaa sen toiminnallisen tuloksen, eli mitä suolistobakteerit itse asiassa tuottavat, ja miten sen toiminta vaikuttaa sinuun. Testi mittaa pelkän nopean sormenpääpiston ja veripisaran avulla kolme keskeistä tryptofaanista johdettua yhdistettä:

- Indoli-3-propionihappo (IPA), suolistobakteerien tuottama hyödyllinen metaboliitti.
- Kynureniini (KYN) on elimistössä immuuniaktivaation aikana muodostuva metaboliitti.
- Tryptofaani (TRP), nautittavasta ravinnosta saatava välttämätön aminohappo.

Nämä tulokset osoittavat, miten tryptofaani muunnetaan hyödylliseksi IPA:ksi tai stressiin reagoivaksi kynureniiniksi, ja ne esitetään viitenä selvästi ilmaistavana terveysmerkkiaineena: suolistoterveysten indeksiä, IPA-tasoa ja kolmena keskeisenä yhdisteiden suhteena. Toisin kuin ulostepohjaisissa testeissä, joissa ainoastaan tunnistetaan suolistossa esiintyvät bakteerit, tämä testi on laajempi ja osoittaa, kuinka hyvin ne toimivat eduksesi, ilman ulostenäytteenoton aiheuttamaa vaivaa.

TÄRKEIMMÄT EDUT

- ▶ Mittaa toiminnallista tehoa paljastamalla, millä tavoin suolistobakteerit ja keho toimivat yhdessä ja tuottavat terveyteen liittyviä metaboliitteja.
- ▶ Tieteelliset merkkiaineet – testi analysoi kolmea keskeistä tryptofaaniin liittyvää metaboliittia, jotka liittyvät suoliston, immuunijärjestelmän ja aineenvaihdunnan terveyteen.
- ▶ Edistynyt analyysi – testissä käytetään HPLC-UV-FLD-teknologiaa tarkkojen tulosten saavuttamiseksi.
- ▶ Elimistön tasapainoa osoittavat tiedot – osoittavat, miten suolistobakteerien suojaava metaboliitti liittyy muihin tärkeisiin markkereihin.
- ▶ Helppotajuinen pisteytys – tulokset suodatetaan helppolukaiseksi suolistoterveysten indeksi.
- ▶ Yksilöllinen opastus – räätälöidyt ruokavalio- ja elämäntapasuositukset, joissa keskitytään kuituihin ja polyfenoleihin yksilöllisten tulosten perusteella.
- ▶ Yksinkertainen kotona tehtävä itsetestaus – kuivan veripisaranäytteen (DBS) kerääminen, ulostenäytettä ei tarvita.

TESTIN TOIMINTAPERIAATE

Nopealla sormenpään pistolla otetaan kuiva veripisaranäyte. wkolmea tryptofaaniin liittyvää metaboliittia – indoli-3-propionihappoa (IPA), tryptofaania (TRP) ja kynureniinia (KYN). Näistä arvoista laskemme suhteet, jotka heijastavat elimistön hyödyllisten suolistobakteerien aktiivisuuden (IPA) ja immuunireittien välistä tasapainoa.

Tulokset ja yksilölliset suositukset toimitetaan turvallisesti ja nimettömästi zinzinotest.com-sivuston kautta.

Parhaat ja johdonmukaisimmat tulokset: Tee testi aamulla paastottuasi yön yli vähintään 10 tunnin ajan; vain veden nauttiminen on sallittua. Toista testi **120 päivän** välein, niin voit seurata terveyttäsi.

Jotta vertailutulokset olisivat ajan mittaan tarkkoja, suorita jokainen testi samanlaisissa olosuhteissa – paastoa ennen testiä äläkä suorita sitä aamulla liiallisen alkoholin nauttimisen, sairauden tai epätavallisen voimakkaan liikunnan jälkeen.

TESTIN EDUT

Kun tuloksesi ovat valmiit, saat seuraavaa:

- **5 käyttökelpoista tietoa** – suolistoterveysindeksi, IPA-taso ja kolme keskeistä metaboliittisuhdetta ja ohjeet kaikkien niiden parantamiseen tai ylläpitämiseen
- **Suoliston terveysindeksi** – helppotajuinen yhteenveto suoliston ja mikrobien ja immuunin metaboliitin tasapainosta.
- **Yksityiskohtaiset aineenvaihduntatuotetiedot** – tarkat veressäsi olevat IPA-, TRP- ja KYN-pitoisuudet.
- **Keskeisten suhteiden analyysi** – helppotajuiset selitykset keskeisten yhdisteiden suhteista ja siitä, mitä ne merkitsevät suoliston ja immuunijärjestelmän väliselle aineenvaihdunnalle.
- **Yksilöllisiä suosituksia** – tieteeseen perustuva ruokavalio- ja elämäntapaopastus (kuten kuitu ja polyfenolit), joka auttaa parantamaan tai ylläpitämään tuloksia ajan mittaan.

MITTAUSKOHTEET

Tässä testissä keskitytään kolmeen tieteellisesti tärkeään yhdisteeseen:

- **Indoli-3-propionihappo (IPA) – IPA-taso** – hyödyllinen metaboliitti, jota tuottavat yksinomaan tryptofaaniin suolistobakteerit. Korkeammat tasot liittyvät vahvempaan suoliston esteiden eheyteen ja suojautumiseen hapettumisen aiheuttamalta rasitukselta. IPA:n katsotaan yhä useammin ilmentävän suoliston mikrobiston toimintaa ja yleistä kestävyyttä.
- **Tryptofaani (TRP)** – välttämätön aminohappo, jota saadaan ruokavaliosta ja joka toimii sekä IPA:n että kynureniinin esiasteena (alkuaine). Tryptofaaniin saatavuus ja metaboloituminen voivat vaikuttaa suoliston terveyteen, immuunitoimintaan ja metaboliiseen tasapainoon.
- **Kynureniini (KYN)** – tryptofaanista kynureniinipolun kautta tuotettava aineenvaihduntatuote, joka usein aktivoituu lisääntyneen immuunirasituksen seurauksena. Korkeammat kynureniinitasot ja kohonnut KYN:n ja TRP:n suhde liittyvät lisääntyneeseen immuunijärjestelmän aktivoitumiseen ja siirtymiseen pois hyödyllisten mikrobien metaboliittien tuotannosta.

Laskemme myös seuraavat keskeiset suhdeluvut:

- **IPA:n ja TRP:n välinen suhde – suolistomikrobiomien tehokkuus** – heijastaa suolistobakteerien IPA:ksi muuntaman tryptofaaniin osuutta suoliston mikrobistokoostumuksen ja ruokavalion vaikutuksesta.
- **KYN:n ja TRP:n suhde – immuunistressin ilmaisin** – immuunijärjestelmän aktivoitumisen ja kuorituksen vakiintunut merkkiaine.
- **IPA:n ja KYN:n suhde – mikrobiomi-immuunituki** – suhteellisen tasapainon tulos, joka osoittaa suojaavan ja stressiin perustuvan polun välisen suhteen tryptofaaniaineenvaihdunnassa.

Raportissasi on myös **suolistoterveysindeksi**, joka yhdistää kaikki mitatut merkkiaineet ja niiden väliset suhteet selkeään, helposti ymmärrettävään yleiskatsaukseen suoliston ja immuunijärjestelmän välisestä aineenvaihduntatasapainostasi.

TRYPTOFAANIAINEENVAIHDUNNAN MERKITYS

Tryptofaaniaineenvaihduntaa pidetään yhä enenevässä määrin kriittisenä suoliston, immuunijärjestelmän, aivojen ja aineenvaihdunnan tereveyden yhdistävänä keskeisenä osana. Suolibakteerit muuntavat tryptofaaniin useiksi indolimetaboliiteiksi, mukaan lukien IPA:ksi, joka on terveyttä tukeva metaboliitti. Se tukee suoliston esteiden eheyttä, moduloi immuunivasteita ja auttaa suojaamaan hapettumisen aiheuttamalta stressiltä.

Uusimmat tutkimukset osoittavat, että korkeammat IPA-tasot liittyvät metaboliiseen joustavuuteen, glukoosin säätelyyn ja immuunijärjestelmän toimintaan. Sitä vastoin, kun tryptofaaniaineenvaihdunta on epäsäännöllistä, suurin osa siitä ohjautuu kynureniinireitille, jonka elimistön stressivasteet usein aktivoivat.

Tämä kehon ja suoliston bakteerien välinen metaboliinen yhtymäkohta ei ole enää pelkkä tieteellinen kuriositeetti, vaan sitä pidetään nyt suoliston ja systeemisen homeostaasin kulmakivenä. Laatomalla tryptofaaniaineenvaihduntaprofiilisi tämä testi paljastaa suolistobakteeriosi toiminnallisen tuotoksen ja sen, miten se liittyy immuuni- ja aineenvaihduntareitteihin. Näin voit tehdä kohdistettuja, näyttöön perustuvia muutoksia, jotka tukevat terveyttä pitkällä aikavälillä sisältäpäin.

SERTIFIOITU JA TURVALLINEN TESTAUS

- **Itsenäinen laboratorio** – tulokset analysoi Vitas, hyvien tuotantotapojen (GMP) noudattamiseen sertifioitu laboratorio, jolla on yli 25 vuoden kokemus laadukkaasta kromatografisesta analyysistä.
- **Anonyymit tulokset** – näytteesi yhdistetään vain yksilölliseen testitunnukseesi; Zinzino tai laboratorio eivät pysty tunnistamaan sinua.
- **Sertifioitu pakkaus** – noudattaa EU:n asetusta 98/79/EB in vitro -diagnostiikkaan tarkoitetuista lääkekäytännöistä laitteista ja on merkitty CE-merkinnällä.

TESTIN SUORITTAMINEN

1. Optimaalisen tarkkuuden saavuttamiseksi suorita tämä testi tyhjään vatsaan. Tee testi aamulla vähintään 10 tunnin yön yli kestävästä paaston jälkeen ja ennen kuin nautit mitään ravintoa.

Paastoaikana saa nauttia vain vettä. Zinzino-testi on hyväksytty diagnostinen in vitro -tuote oman verinäytteen keräämiseen kotona.

– Pese ensin kätesi saippualla, huuhtelee lämpimällä vedellä ja kuivaa ne.

2. Ota **näytekortti** paperisesta kirjekuoresta.

Säilytä kirjekuori myöhempää käyttöä varten.

Repäise irti SÄILYTÄ-osa näytekortista ja ota kuva testitunnuksesta. Näet OMAT testituloksesi VAIN henkilökohtaisella testitunnuksellasi. Aseta kortti pöydälle niin, että kaksi ympyrää osoittaa ylöspäin.

3. Paranna verenkiertoa pyörittelemällä käsivarsiasi tai ravistamalla kättä alaspäin 20 sekunnin ajan.

4. Ota esiin kertakäyttöinen lansetti. Irrota läpinäkyvä turvakorkki, ja lansetti on käyttövalmis.

Puhdista sormen kärki alkoholipyyhkeellä (suositellaan keskisormea).

Aseta lansetti sormenpään alempaa osaa vasten pöydällä olevaa keräyspaperia kohden. Työnnä lansetin yläosaa sormea vasten, kunnes kuulet napsahduksen. Lansetti tekee automaattisesti pienen piston sormeen.

5. Älä koske suodatinpaperiin sormillasi.

6. Täytä yksi ympyrä kerrallaan verellä. Purista sormeasi hellävaraisesti ja odota, että pisara verta tippuu itsestään ympyrän sisälle. Jos yksi veripisara ei peitä ympyrää, anna vielä yhden pisaran tippua sormestasi välittömästi.

Jätä näytekortti vaakasuoraan asentoon huoneenlämpöön vähintään 10 minuutin ajaksi, jotta näytteet kuivuvat hyvin.

7. Laita **näytekortti** takaisin paperiseen kirjekuoreen. Aseta sitten paperikuori metallipussiin ja **sulje se**.

TÄRKEÄÄ: Älä poista kuivausainepussia metallipussista.

8. Aseta suljettu metallipussi isoon kirjekuoreen, jossa on laboratorion osoite. **HUOMAA:** Kirjekuoreen TÄYTYY lisätä oikea määrä postimerkkejä ennen lähettämistä.

Mene Internetiin ja rekisteröi testikoodisi osoitteessa **www.zinzinotest.com**. Tämä on sivusto, jolla voit nähdä testitulokset myöhemmin. Tuloksen valmistumiseen menee 10–20 päivää.

TÄRKEÄÄ: Pidä kortin SÄILYTÄ-merkitty osa. Näet OMAT testituloksesi verkossa VAIN henkilökohtaisella testitunnuksellasi.



