

GUT HEALTH TEST

OTTHONI EGÉSZSÉGÜGYI VÉRVIZSGÁLAT A BÉL ÉS AZ ANYAGCSERE AKTIVITÁSÁNAK NYOMON KÖVETÉSÉRE



TERMÉKISMERTETŐ

A bél mikrobiótája az emésztéstől és az immunitástól kezdve az anyagcserén át a hangulatig mindent befolyásol. A bélrendszer-egészségügyi vizsgálata feltárja funkcionális teljesítményét – azt, hogy a bélbaktériumok ténylegesen mit termelnek – és azt, hogy ez az aktivitás hogyan hat Önre. Mindössze egy gyors ujjbegyszúrással és egy csepp vérrrel három kulcsfontosságú triptofán-eredetű vegyületet mér:

- Indol-3-propionsav (IPA), a bélbaktériumok által termelt hasznos metabolit.
- Kinurenin (KYN) egy metabolit, amely az immunaktivitás során képződik a szervezetben.
- Triptofán (TRP), egy esszenciális aminosav az Ön étrendjéből.

Ezek az eredmények azt mutatják, hogy a triptofán hogyan alakul át – jótékony IPA-vá vagy stresszre reagáló kinureninné – valamint öt egyértelmű egészségügyi mutatót jelenítenek meg: az Ön bélrendszerének egészségügyi indexét, IPA szintjét és három kulcsfontosságú tényezőt. A székletalapú vizsgálatokkal ellentétben, amelyek csak azt azonosítják, mely baktériumok vannak jelen, ez a vizsgálat tovább segíti Önt – megmutatva, ezek mennyire működnek jól Önnél, mindezt a székletmintavétellel járó bajlódás nélkül.

FŐBB ELŐNYÖK

- ▶ Méri a funkcionális kimenetet – felfedi, hogy a bélbaktériumok és a szervezet hogyan működnek együtt az egészséghez kapcsolódó metabolitok előállításának érdekében.
- ▶ Tudományosan alátámasztott mutatók – három kulcsfontosságú triptofán-, azaz a bél, az immunrendszer és a metabolikus egészséghez kapcsolódó metabolitot elemez.
- ▶ Továbbfejlesztett elemzés – HPLC-UV-FLD technológiát használ a nagy pontosságú eredmények érdekében.
- ▶ Egyensúlyi betekintések – megmutatja, hogy a bélbaktériumok által termelt, védelmet nyújtó metabolit hogyan kapcsolódik más fontos mutatókhoz.
- ▶ Egyértelmű pontozás – az eredményeket könnyen leolvasható bélrendszer egészségügyi indexbe sűrítettük.
- ▶ Személyre szabott útmutatás – személyre szabott étrend és életmód ajánlások, a rostokra és polifenolokra összpontosítva, az Ön egyedi eredményei alapján.
- ▶ Egyszerű otthoni önvizsgálat – száraz vércsepp (DBS) vizsgálat, nincs szükség széklet mintavételre.

HOGYAN MŰKÖDIK?

Egy gyors ujjbegyszúrással Ön száraz vércseppmintát vesz. GMP-tanúsítvánnyal rendelkező partnerlaboratóriumunk három kulcsfontosságú triptofánnal kapcsolatos metabolitot mér a vérben: Indol-3-propionsav (IPA), triptofán (TRP) és kinurenin (KYN). Ezekből az értékekből kiszámítjuk azokat az arányokat, amelyek a jótejkony bélbaktérium-aktivitás (IPA) és az immunútvonalak egyensúlyát tükrözik a szervezetben.

Eredményeit és személyre szabott javaslatait biztonságosan és névtelenül küldjük el a [zinzinotest.com](https://www.zinzino.com) oldalon keresztül.

A legjobb és legkövetkezetesebb eredmények érdekében:

A tesztet reggel végezze el, legalább 10 órával csak vízfogyasztással történő éjszakai koplalást követően, és ismételje meg **120 naponta**, hogy nyomon kövesse az egészségével kapcsolatos utazást.

Az időbeli pontos összehasonlítás érdekében minden tesztet hasonló körülmények között végezzen el — éhgyomorra és ne túlzott alkoholfogyasztást, betegséget vagy szokatlanul intenzív testmozgást követő reggel.

AMIT KAP

Amikor az eredmények elkészültek, a következőket fogja kapni:

- **5 megvalósítható betekintés** – a bélrendszer egészségügyi indexe, az IPA szint és három kulcsfontosságú metabolit aránya, amelyek mindegyike útmutatást nyújt azok javítására vagy fenntartására.
- **Az Ön bélrendszerének egészségügyi indexe** – a bél-mikroba-immun metabolit egyensúlyának könnyen érthető összefoglalója.
- **Részletes metabolitadatok** – az IPA, TRP és KYN pontos koncentrációja a vérben.
- **Kulcsarány-elemzés** – a kulcsarányok világos magyarázata, és hogy mit jelentenek a bél-immun-metabolit egyensúly szempontjából.
- **Személyre szabott ajánlások** – tudományos alapú útmutatás az étrenddel és életmóddal kapcsolatban (például rostok és polifenolok), hogy segítsen javítani vagy fenntartani az eredményeket az idő múlásával.

AMIT MÉRÜNK

Ez a teszt három tudományosan fontos vegyületre összpontosít:

- **Indol-3-propionsav (IPA) – IPA-szint** – jótejkony metabolit, amelyet kizárólag a bélbaktériumok termelnek az étrendből származó triptofánból. A magasabb szintek a bélrendszer gátjának erősebb integritásához és az oxidatív stresszel szembeni védelemhez kapcsolódnak. Az IPA-t egyre inkább a bél mikrobióta funkciójának és általános ellenállóképességének kulcsfontosságú indikátoraként ismerik el.
- **Triptofán (TRP)** – az étrendből nyert esszenciális aminosav, amely mind az IPA, mind a kinurenin prekursoraként (előanyagként) szolgál. A triptofán rendelkezésre állása és metabolizációjának módja befolyásolhatja a bél egészségét, az immunfunkciót és a metabolikus egyensúlyt.
- **Kinurenin (KYN)** – a triptofánból a kinurenin elérésének útján előállított metabolit, amelyet gyakran a fokozott immunterhelés aktivál. Magasabb kinureninszintek és emelkedett KYN:TRP arány a fokozott immunaktiváláshoz és a jótejkony mikrobiális metabolit termeléstől való elmozduláshoz köthető.

A következő kulcsarányokat is kiszámítjuk:

- **IPA:TRP arány – Bélrendszer mikrobiom hatékonysága** – tükrözi a bélbaktériumok által IPA-vá átalakított étrendi triptofán arányát, amelyet a bél mikrobióta összetétele és az étrend befolyásol.
- **KYN:TRP arány – Immunterhelés-indikátor** – az immunaktiválás és -terhelés bevett mutatója.
- **IPA:KYN arány – Mikrobiom immuntámogatás** – relatív egyensúlyi pontszám, amely a triptofán metabolizmusban a védő és a stressz által vezérelt útvonalak közötti kapcsolatot mutatja.

A jelentés **bélrendszeri egészség indexet is tartalmaz**, amely az összes mért mutatót és arányt a bél-immun-metabolikus egyensúly egyértelmű, könnyen érthető áttekintésébe integrálja.

MIÉRT FONTOS A TRIPTOFÁN METABOLIZMUSA

A triptofán metabolizmusa egyre inkább a bél-, az immunrendszer, az agy és a metabolikus egészség kritikus összekötő csomópontjaként ismert. A bélbaktériumok a triptofánt indol metabolitok széles skálájává alakítják át, beleértve az IPA-t is – egy egészséget támogató metabolitot, amely támogatja a bélrendszer gátjának integritását, szabályozza az immunválaszt, és segít védelmet nyújtani az oxidatív stresszel szemben.

A feltörekvő kutatások azt mutatják, hogy a magasabb IPA szintek metabolikus rugalmassághoz, a glükóz szabályozásához és az immunfunkcióhoz kapcsolódnak. Ezzel szemben, amikor a triptofán metabolizmusa felborult, akkor annak nagyobb része a kinurenin útvonalra kerül – ezt az útvonalat gyakran a szervezet stresszválaszai váltják ki.

Ez a test és a bélbaktériumok közötti metabolikus-kereszteződés már nem csupán tudományos kíváncsiság – ma már a bélrendszer és a szisztémás homeosztázis sarokkövének tekintik. A triptofán anyagcsere profiljának dekódolásával ez a teszt feltárja a bélbaktériumok funkcionális teljesítményét, valamint azt, hogy az hogyan kapcsolódik az immun- és anyagcsere útvonalakhoz – lehetővé téve, hogy célzott, bizonyítékokon alapuló változtatásokat hajtson végre a hosszú távú egészség támogatása érdekében belülről kifelé.

HITELESÍTETT ÉS BIZTONSÁGOS VIZSGÁLAT

- **Független laboratórium** – elemezte a Vitas, ami egy GMP-tanúsítvánnyal rendelkező laboratórium, amely több mint 25 éves tapasztalattal rendelkezik a kiváló minőségű kromatográfás elemzések terén.
- **Anonim eredmények** – a mintája csak az Ön egyedi tesztazonosítójához kapcsolódik; sem a Zinzino, sem a laboratórium nem tudja Önt azonosítani.
- **Hitelesített készlet** – megfelel az in vitro diagnosztikai orvostechikai eszközökre vonatkozó 98/79/EB EU-rendeletnek, és CE-jelöléssel rendelkezik.

A VIZSGÁLAT ELVÉGZÉSE

1. Az optimális pontosság érdekében ezt a tesztet éhgyomorra végezze el. A vizsgálatot reggel, legalább 10 órás éjszakai koplalás után és étkezés előtt végezze el.

Az éhgyomri időszakban csak víz fogyasztása megengedett. A Zinzino tesztje jóváhagyott in vitro diagnosztikai termék a saját vérminta otthoni begyűjtésére.

– Először mossa meg a kezét szappannal, majd meleg vízzel öblítse le és szárítsa meg.

2. Vegye ki a **mintavételi kártyát** a papírborítékból.

Őrizze meg a borítékot későbbi felhasználás céljából.

Tépje le a SAVE (őrizze meg) részt a mintavételi kártyáról, és készítsen fényképet a Test ID (tesztazonosító) számról. Ön KIZÁRÓLAG a SAJÁT teszt eredményét láthatja anonim tesztazonosítójával. Tegye a kártyát az asztalra úgy, hogy a két kör felfelé mutasson.

3. Élénkítse fel a vérkeringést karkörzéssel vagy keze lefelé tartott 20 másodperces rázásával.

4. Vegye ki az egyszer használatos ujjbegyszűrőt. Távolítsa el az átlátszó biztonsági kupakot, és az ujjbegyszűrő már készen is áll a használatra.

Alkoholos törülközővel törölje meg az ujj hegyét (a középső ujját javasoljuk).

Helyezze az ujjbegyszűrőt az ujjbegy alsó részéhez az asztalon lévő gyűjtőpapír felőli oldalán. Nyomja az ujjbegyszűrő felső végét az ujj felé, amíg kattánást nem hall. Az ujjbegyszűrő automatikusan egy kis szűrást végez az ujjába.

5. A szűrőpapírt ne érintse meg ujjal!

6. Előbb az egyik körbe cseppentsen vért, majd ha azzal megvan, csak utána térjen át a másikra. Óvatosan nyomja meg az ujját, és várja meg, amíg egy csepp vér magától belesik a körbe. Ha egy vércsepp nem tölti ki a kört, várja ki a következő cseppet az ujjából!

Hagyja a mintavételi kártyát vízszintes helyzetben, szobahőmérsékleten legalább 10 percig állni, hogy a minta teljesen megszáradjon.

7. Helyezze vissza a **mintavételi kártyát** a papírborítékba. Majd helyezze a papírborítékot a fémtasakba, és **zárja le**.

FONTOS: Ne távolítsa el a szárítótasakot a fémtasakból!

8. Helyezze a zárt fémtasakot a nagy borítékba, amelyen a laboratórium címe található. **FIGYELEM:** LÁSSA EL a megfelelő mennyiségű postai bélyeggel a borítékot, mielőtt feladja azt.

Látogasson el az internetre, és regisztrálja teszt kódját a **www.zinzinotest.com oldalon**. Ezen a weboldalon találja meg később saját teszt eredményeit is. Az eredmény 10–20 nap alatt készül el.

FONTOS: Őrizze meg a kártya SAVE (őrizze meg) részét. Ön KIZÁRÓLAG a SAJÁT teszt eredményét láthatja anonim tesztazonosítójával.



