GUT HEALTH TEST

ÞURRBLÓÐPRÓF TIL AÐ FYLGJAST MEÐ MELTINGARVEGI OG EFNASKIPTAMÖRKUM

UPPLÝSINGAR UM VÖRU

Þarmaflóran þín hefur áhrif á allt frá meltingu og ónæmi til efnaskipta og skaps. Þarmaheilsuprófið sýnir virkni þeirra — hvað þarmabakteríurnar þínar framleiða í raun — og hvernig sú virkni hefur áhrif á þig. Með snöggri fingurstungu og einum blóðdropa mælir það þrjú mikilvæg efnasambönd sem eru unnin úr tryptófani:

- Indól-3-própíónsýra (IPA), gagnlegt umbrotsefni sem framleitt er af þarmabakteríum.
- Kynurenine (KYN), umbrotsefni sem myndast í líkamanum við virkjun ónæmiskerfisins.
- Tryptófan (TRP), nauðsynleg amínósýra úr mat.

Þessar niðurstöður sýna hvernig tryptófan er brotið niður — í gagnlegt IPA eða kynúrenín sem svarar streitu — og kemur fram sem fimm skýrir heilsufarsvísar: þarmaheilsuvísirinn þinn, IPA-magn og þrjú lykilhlutföll. Ólíkt hægðaprófum sem aðeins greina hvaða bakteríur eru til staðar, sýnir þetta próf meira — það sýnir hversu vel þær virka á þig, án þess að þurfa að taka hægðasýni.

HELSTU KOSTIR

- Mælir virkniúttak – sýnir hvernig þarmabakteríur og líkami vinna saman að því að framleiða heilsufarstengd umbrotsefni.
- Vísindalega studdir markar – greinir þrjú mikilvæg umbrotsefni tengd tryptófani sem tengjast þarmaheilsu, ónæmiskerfi og efnaskiptum.
- Háþróuð tækni fyrir nákvæmar niðurstöður.
- Jafnvægisgreining – sýnir hvernig verndandi umbrotsefni frá þarmabakteríum tengjast öðrum mælikvörðum sem veita mikilvæga innsýn.
- Skýr einkunnagjöf – niðurstöðurnar þínar eru teknar saman í auðlesanlegan þarmaheilsuvísi.
- Persónuleg leiðsögn – sérsniðnar ráðleggingar um mataræði og lífsstíl, með áherslu á trefjar og pólýfenól, byggðar á þínum einstaka árangri.
- Einfalt heimapróf – þurrkað blóðsýni (dried blood spot, DBS), engin þörf á hægðasýni.

HVERNIG ÞAÐ VIRKAR

Með snöggri fingurstungu tekurðu sýni af þurrkuðu blóði. GMP-vottuð samstarfsrannsóknarstofa okkar mælir þrjú mikilvæg umbrotsefni tengd tryptófani í blóðinu — indól-3-própíónsýru (IPA), tryptófan (TRP) og kynúrenín (KYN). Út frá þessum gildum reiknum við hlutföll sem endurspegla jafnvægið milli gagnlegrar þarmabakteríuvirkni (IPA) og ónæmisferla í líkamanum.

Niðurstöður þínar og sérsniðnar ráðleggingar eru sendar á öruggan og nafnlausan hátt í gegnum zinzinotest.com.

Fyrir góðar og samræmdar niðurstöður: Taktu prófið að morgni eftir föstu þar sem aðeins er drukkið vatn í að minnsta kosti 10 klukkustundir og endurtaktu það á **120 daga fresti** til að fylgjast með heilsufari þínu með tímanum.

Til að fá nákvæman samanburð yfir tíma skal taka hvert próf við svipaðar aðstæður — á fastandi maga en ekki morguninn eftir óhóflega áfengisneyslu, veikindi eða óvenju mikla áreynslu.

ÞAÐ SEM ÞÚ FÆRÐ

Þegar niðurstöðurnar eru tilbúnar munt þú fá:

- **5 nothæfa innsýn** – þarmaheilsuvísinn þinn, IPA-stig og þrjú lykilhlutföll umbrotsefna, hvert með leiðbeiningum til að bæta eða viðhalda þeim
- **Þarmaheilsuvísirinn þinn** – auðskilin samantekt á jafnvægi þarmaflórunnar, örveranna og ónæmiskerfisins.
- **Ítarlegar upplýsingar um efnaskiptaferla** – nákvæmur styrkur IPA, TRP og KYN í blóðinuu.
- **Lykilhlutfallagreining** – skýrar útskýringar á lykilhlutföllum og hvað þau þýða fyrir jafnvægi þarma-, ónæmis- og efnaskipta.
- **Sérsniðnar ráðleggingar** – vísindalegar leiðbeiningar um mataræði og lífsstíl (eins og trefjar og pólýfenól) til að hjálpa þér að bæta eða viðhalda árangri þínum til lengri tíma litið.

ÞAÐ SEM VIÐ MÆLUM

Þessi prófun beinist að þremur vísindalega mikilvægum efnasamböndum:

- **Indól-3-própíónsýra (IPA) – IPA-stig** – gagnlegt umbrotsefni sem er eingöngu framleitt af þarmabakteríum úr tryptófani í fæðunni. Hærra gildi eru tengd sterkari þarmaþröskuldi og vörn gegn oxunarálagi. IPA er sífellt meira viðurkennt sem lykilvísir að starfsemi þarmaflórunnar og almennri seiglu.
- **Tryptófan (TRP)** – nauðsynleg amínósýra sem fæst úr fæðunni og þjónar sem forveri (upphafsefni) fyrir bæði IPA og kynúrenín. Framboð tryptófans og hvernig það umbrotnar getur haft áhrif á heilsu þarma, ónæmisstarfsemi og efnaskiptajafnvægi.
- **Kynúrenín (KYN)** – umbrotsefni sem er framleitt úr tryptófani í gegnum kynúrenínferilinn, oft virkjað við aukið ónæmisálag. Hærra kynúrenínmagn og hækkað KYN:TRP hlutfall eru tengd aukinni ónæmisvirkjun og færslu frá framleiðslu gagnlegra örveruefna.

Við reiknum einnig út þessi lykilhlutföll:

- **IPA:TRP hlutfall – Skilvirkni þarmaflórunnar** – endurspeglar hlutfall tryptófans í fæðunni sem þarmabakteríur umbreyta í IPA, sem verður fyrir áhrifum frá samsetningu þarmaflóru og mataræðis.
- **KYN:TRP hlutfall – Vísir á ónæmisálag** – viðurkenndur mælikvarði á ónæmisvirkjun og álag.
- **IPA:KYN hlutfall – Ónæmisstuðningur örveruflórunnar** – hlutfallslegt jafnvægisstig sem sýnir sambandið milli verndandi og streituknúinna ferla í efnaskiptum tryptófans.

Skýrslan þín inniheldur einnig **þarmaheilsuvísi**, sem samþættir alla mælda þætti og hlutföll í skýrt og auðskilið yfirlit yfir jafnvægi þarma-, ónæmis- og efnaskipta.

HVERS VEGNA SKIPTA EFNISKIPTI TRYPTÓFANS MÁLI

Efnaskipti tryptófans eru sífellt meira viðurkennd sem mikilvæg þungamiðja sem tengir saman heilsu þarma, ónæmiskerfis, heila og efnaskipta. Þarmabakteríur umbreyta tryptófani í fjölbreytt indólumbrotsefni, þar á meðal IPA – heilsufarstengt umbrotsefni sem styður við heilleika þarmaþröskula, stjórnar ónæmissvörun og hjálpar til við að vernda gegn oxunarálagi.

Nýjar rannsóknir sýna að hærri IPA gildi tengjast sveigjanleika í efnaskiptum, stjórnun glúkósa og ónæmisstarfsemi. Aftur á móti, þegar efnaskipti tryptófans eru óregluleg, er meira af því beint í kynúrenínferilinn – leið sem oft er virkjuð af streituviðbrögðum líkamans.

Þessi efnaskiptagátt milli líkamans og þarmabaktería er ekki lengur vísindalegt aukaatriði – hún er nú talin hornsteinn jafnvægis þarma og líffærakerfis líkamans. Með því að afkóða tryptófan efnaskiptaferil þinn leiðir þetta próf í ljós virkni þarmabaktería þinna og hvernig það tengist ónæmis- og efnaskiptaferlum – sem gerir þér kleift að gera markvissar, vísindamiðaðar breytingar til að styðja við langtímaheilsu þína innan frá.

VOTTUÐ OG ÖRUGG PRÓF

- **Óháð rannsóknarstofa** – greind af Vitas, GMP-vottaðri rannsóknarstofu með yfir 25 ára reynslu í hágæða litskiljunargreiningu.
- **Nafnlausar niðurstöður** – sýnið þitt er aðeins tengt við einstakt prófunarauðkenni þitt; hvorki Zinzino né rannsóknarstofan geta borið kennsl á þig.
- **Vottað sett** – uppfyllir reglugerð ESB 98/79/EB um lækningatæki til greiningar í glasi og er CE-merkt.

AÐ TAKA PRÓFIÐ ÞITT

1. Til að tryggja hámarks nákvæmni skal framkvæma þetta próf á fastandi maga. Taktu prófið að morgni eftir að hafa fastað í að minnsta kosti 10 klukkustundir yfir nótt og ljúktu því áður en matar er neytt.

Aðeins vatn er leyfilegt á föstutímanum. Zinzino prófið er viðurkennd greiningarvara í glasi sem notuð er til að taka blóðsýni heima fyrir.

– Þvoðu hendurnar fyrst með sápu og skolaðu vel með volgu vatni og þurrkaðu þær svo.

2. Taktu **sýnaspjaldið** úr pappírsumslaginu.

Geymdu umslagið til að nota síðar.

Rífðu SAVE hlutann af sýnaspjaldinu og taktu mynd af prófunarauðkenninu. Þú getur AÐEINS séð prófniðurstöður ÞÍNAR með þínu nafnlausa prófunarauðkenni. Leggðu spjaldið á borðið þannig að hringirnir tveir vísi upp.

3. Örvaðu blóðflæðið með því að snúa handleggjunum í stóra hringi eða með því að hrista hendurnar niður á við í 20 sekúndur.

4. Taktu út einnota stungunálina. Fjarlægðu gagnsæju öryggishettuna og þá er stungunálin tilbúin til notkunar.

Notaðu sprittþurrkuna til að hreinsa fingurgómana (mælt er með að nota löngutöng).

Leggðu stungunálina upp að neðri hluta fingurgómsins sem vísar að söfnunarpappírnum á borðinu. Ýttu á endann á stungunálinni í áttina að fingrinum þar til þú heyrir smell. Stungunálin mun sjálfkrafa stinga þig í fingurinn.

5. Ekki snerta síupappírinn með fingrunum.

6. Fylltu einn hring í einu með blóði. Kreistu fingurinn varlega og bíddu eftir að blóðdropi detti af sjálfu sér inn í hringinn. Ef einn blóðdropi hylur ekki hringinn skaltu leyfa einum dropa til viðbótar að drjúpa strax.

Láttu sýnaspjaldið liggja lárétt við stofuhita í að minnsta kosti 10 mínútur svo að sýnin nái að þorna vel.

7. Settu **sýnaspjaldið** aftur í pappírsumslagið. Settu pappírsumslagið svo í álþynnupokann og **lokaðu honum**.

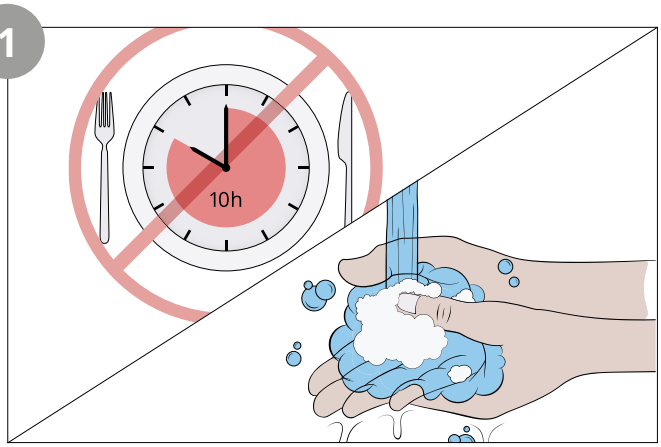
MIKILVÆGT: Ekki fjarlægja rakadræga pakkann sem er inni í álþynnupokanum.

8. Settu lokaða álþynnupokann í stóra umslagið með heimilisfangi rannsóknarstofunnar. **ATH.:** Þú verður að setja réttan fjölda frímerkja á umslagið áður en þú póstleggur það.

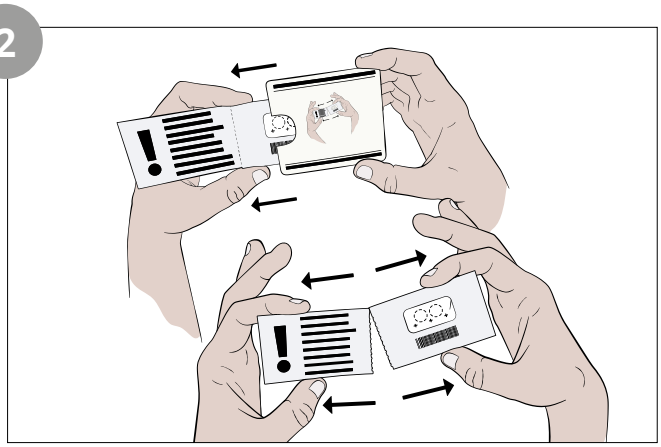
Farðu á internetið og skráðu prófunarkóðann þinn á **www.zinzinotest.com**. Þetta er vefsíðan þar sem þú getur skoðað niðurstöðurnar úr prófinu síðar. Það tekur 10-20 daga þar til niðurstöður prófanna eru tilbúnar.

MIKILVÆGT: Geymdu SAVE hlutann af spjaldinu. Þú getur AÐEINS séð prófniðurstöður ÞÍNAR með þínu nafnlausa prófunarauðkenni.

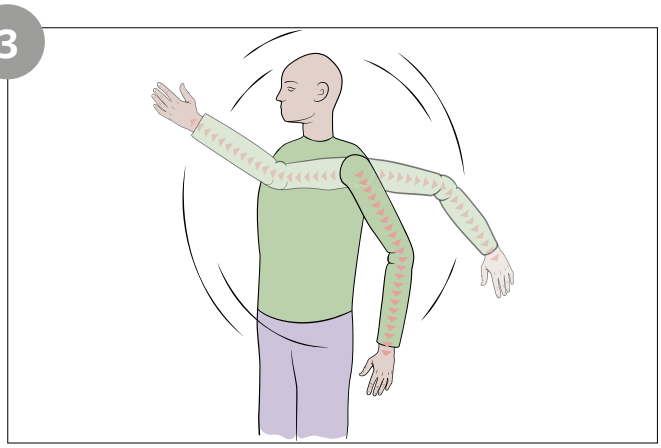
1



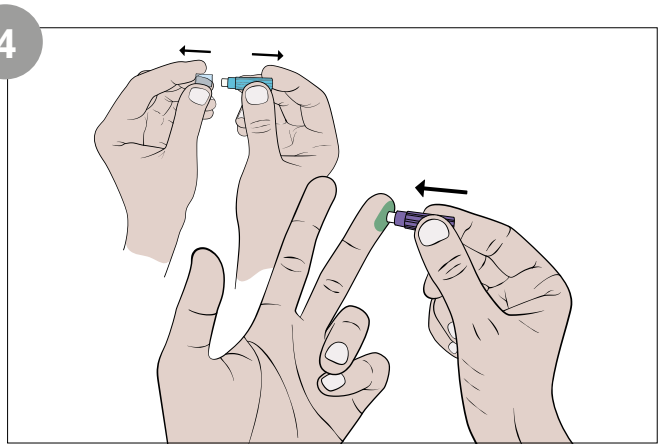
2



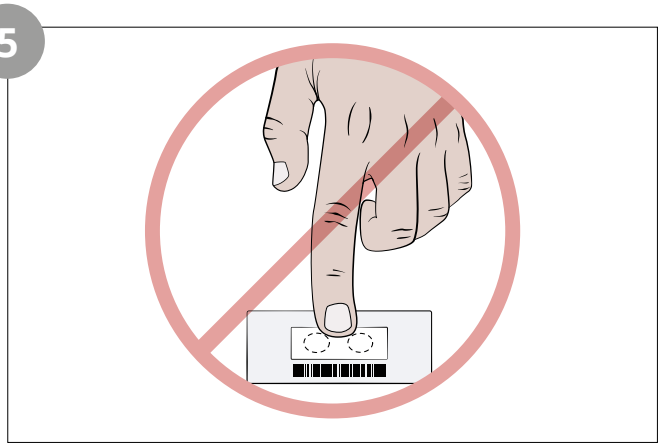
3



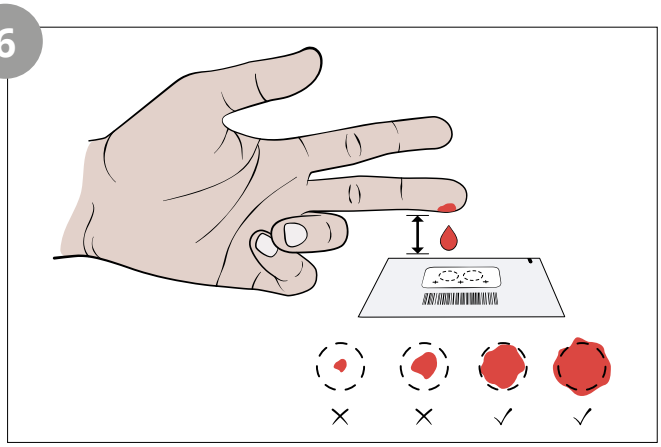
4



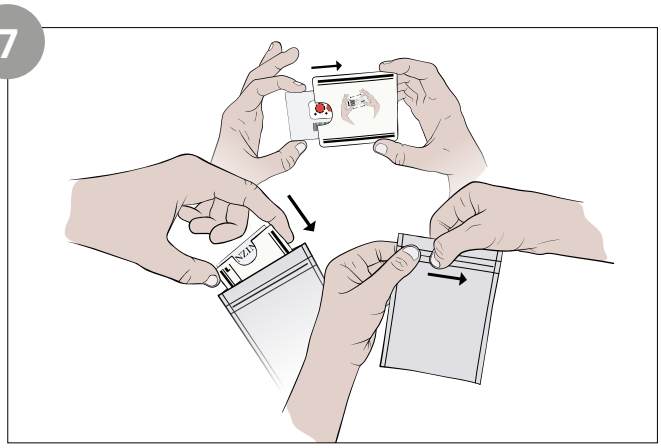
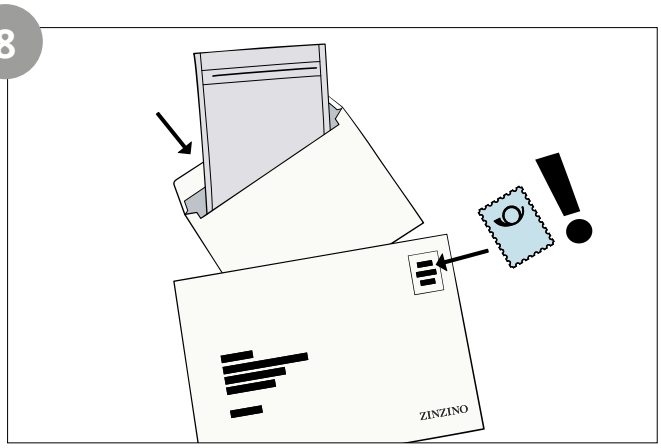
5



6



7



8