

GUT HEALTH TEST

**NAMŲ SĄLYGOMIS ATLIEKAMAS KRAUJO LAŠO TYRIMAS ŽARNYNO
IR MEDŽIAGŲ APYKAITOS VEIKLAI STEBĖTI**



GAMINIO AKCENTAI

Jūsų žarnyno mikrobiota daro įtaką viskam – nuo virškinimo ir imuniteto iki medžiagų apykaitos ir nuotaikos. Žarnyno sveikatos testas atskleidžia jo funkcinę išraišką – ką iš tikrųjų gamina jūsų žarnyno bakterijos – ir kaip ši veikla veikia jus. Vos įdūrus pirštą ir paėmus lašelį kraujo, jis išmatuoja tris pagrindinius iš triptofano susidarančius junginius:

- Indolo-3-propiono rūgštis (IPA) – naudingas metabolitas, kurį gamina žarnyno bakterijos.
- Kinureninas (KYN) – metabolitas, susiformuojantis organizme suaktyvinus imuninę sistemą.
- Triptofanas (TRP) – būtina amino rūgštis, gaunama su maistu.

Šie rezultatai rodo, kaip triptofanas yra paverčiamas į naudingą IPA arba į stresą reaguojantį kinureniną, ir pateikiami kaip penki aiškūs sveikatos žymenys: jūsų žarnyno sveikatos indeksas, IPA lygis ir trys pagrindiniai santykiai. Skirtingai nuo išmatų testų, kurie tik nustato, kokių bakterijų esama, šis testas padaro daugiau – rodo, kaip jos veikia jūsų organizme, ir nereikia nemalonaus išmatų mėginio ėmimo.

PAGRINDINIAI PRIVALUMAI

- ▶ Matuoja funkcinę išraišką – atskleidžiant, kaip jūsų žarnyno bakterijos ir organizmas veikia kartu, gamindami su sveikata susijusius metabolitus.
- ▶ Mokslu pagrįsti žymenys – analizuojami trys pagrindiniai triptofano metabolitus, susijusius su žarnyno, imunine ir medžiagų apykaitos sveikata.
- ▶ Išplėstinė analizė – naudojama HPLC-UV-FLD technologija itin tiksliai rezultatams gauti.
- ▶ Pusiausvyros įžvalgos – parodo, kaip apsauginis žarnyno bakterijų metabolitas susijęs su kitais naudingais žymenimis.
- ▶ Aiškus įvertinimas – jūsų rezultatai apibendrinti lengvai suprantamu žarnyno sveikatos indeksu.
- ▶ Individualizuotos rekomendacijos – pritaikytos dietos ir gyvenimo būdo gairės, daugiausia dėmesio skiriant skaiduloms ir polifenoliams, atsižvelgiant į jūsų unikalius rezultatus.
- ▶ Paprastas savitikros testas namuose – išdžiūvusio kraujo lašo (DBS) paėmimas, nereikia išmatų mėginio.

KAIP TAI VEIKIA

Greitai įdūrus pirštą, paimamas išdžiūvusio kraujo lašas. Mūsų GMP sertifikuota partnerių laboratorija matuoja tris pagrindinius su triptofanu susijusius metabolitus jūsų kraujyje – indolo-3-propiono rūgštį (IPA), triptofaną (TRP) ir kinureniną (KYN). Pagal šias vertes apskaičiuojame santykius, kurie parodo pusiausvyrą tarp naudingos žarnyno bakterijų veiklos (IPA) ir imuniteto veiklos jūsų organizme.

Jūsų rezultatai ir individualizuotos rekomendacijos pateikiami saugiai ir anonimiškai per zinzinotest.com.

Norėdami gauti geriausius ir nuosekliausius rezultatus:

Atlikite testą ryte po ne mažiau kaip 10 valandų trukusio naktinio pasninko, kurio metu leidžiamas tik vanduo, ir kartokite jį kas **120 dienų**, kad galėtumėte stebėti savo sveikatos pokyčius.

Kad galėtumėte tiksliai palyginti rezultatus laikui bėgant, kiekvieną testą atlikite panašiomis sąlygomis – būdami nevalgę ir ne ryte po gausaus alkoholio vartojimo, ligos ar neįprastai intensyvios fizinės veiklos.

KĄ GAUSITE

Kai jūsų rezultatai bus paruošti, gausite:

- **5 praktines įžvalgas** – jūsų žarnyno sveikatos indeksą, IPA lygį ir tris pagrindinius metabolitų santykius, kartu su rekomendacijomis, kaip juos pagerinti ar išlaikyti
- **Jūsų žarnyno sveikatos indeksą** – lengvai suprantamą jūsų žarnyno ir mikrobų bei imuninių metabolitų pusiausvyros santrauką.
- **Išsamius metabolitų duomenis** – tikslias IPA, TRP ir KYN koncentracijas jūsų kraujyje.
- **Pagrindinių santykių analizę** – aiškius pagrindinių santykių paaiškinimus ir tai, ką jie reiškia jūsų žarnyno, imuninės sistemos ir medžiagų apykaitos pusiausvyrai.
- **Individualizuotas rekomendacijas** – mokliškai pagrįstus patarimus dėl mitybos ir gyvenimo būdo (pvz., skaidulų ir polifenolių), padedančius pagerinti arba išlaikyti jūsų rezultatus laikui bėgant.

KĄ MES IŠMATUOJAME

Šis testas sutelktas į tris moksliniu požiūriu svarbias jungtis:

- **Indolo-3-propiono rūgšties (IPA) lygis** – tai naudingas metabolitas, kurį gamina tik žarnyno bakterijos iš su maistu gaunamo triptofano. Aukštesni lygiai siejami su stipresniu žarnyno barjero vientisumu ir apsauga nuo oksidacinio streso. IPA vis labiau pripažįstama kaip pagrindinis žarnyno mikrobiotos veiksmingumo ir bendro atsparumo rodiklis.
- **Triptofanas (TRP)** – būtina amino rūgštis, gaunama iš maisto, kuri yra IPA ir kinurenino pirmtakas (pradinė medžiaga). Triptofano prieinamumas ir jo metabolizavimo būdas gali turėti įtakos žarnyno sveikatai, imunei funkcijai ir medžiagų apykaitos pusiausvyrai.
- **Kinureninas (KYN)** – metabolitas, gaminamas iš triptofano kinurenino keliu, kurį dažnai aktyvina padidėjęs imuninis stresas. Aukštesnis kinurenino lygis ir padidėjęs KYN:TRP santykis yra susiję su padidėjusia imunine aktyvacija ir naudingų mikrobų metabolitų gamybos sumažėjimu.

Mes taip pat apskaičiuojame šiuos pagrindinius santykius:

- **IPA:TRP santykis – žarnyno mikrobiomos efektyvumas** – atspindi, kokią dalį maistinio triptofano žarnyno bakterijos paverčia IPA, priklausomai nuo mikrobiotos sudėties ir mitybos.
- **KYN:TRP santykis – imuninio streso rodiklis** – pripažintas imuninės aktyvacijos ir apkrovos žymuo.
- **IPA:KYN santykis – mikrobiomo imuninis palaikymas** – santykinis pusiausvyros rodiklis, rodantis apsauginių ir streso sukeltų procesų santykį triptofano metabolizme.

Jūsų ataskaitoje taip pat pateikiamas **žarnyno sveikatos indeksas**, kuriame visi išmatuoti žymenys ir santykiai apjungiami į aiškią, lengvai suprantamą žarnyno ir imuninės sistemos metabolizmo pusiausvyros apžvalgą.

KODĖL SVARBUS TRIPTOFANO METABOLIZMAS

Triptofano metabolizmas vis labiau pripažįstamas kaip svarbus centras, jungiantis žarnyno, imuninės sistemos, smegenų ir medžiagų apykaitos sveikatą. Žarnyno bakterijos paverčia triptofaną į įvairius indolo metabolitus, įskaitant IPA – sveikatą palaikantį metabolitą, kuris palaiko žarnyno barjero patvarumą, moduliuoja imuninį atsaką ir padeda apsaugoti nuo oksidacinio streso.

Nauji tyrimai rodo, kad aukštesnis IPA lygis yra susijęs su medžiagų apykaitos lankstumu, gliukozės reguliavimu ir imunine funkcija. Priešingai, kai triptofano metabolizmas yra sutrikęs, didesnė jo dalis nukreipama į kinurenino kelią – procesą, kurį dažnai sukelia organizmo reakcija į stresą.

Ši medžiagų apykaitos kryžkelė tarp organizmo ir žarnyno bakterijų nebėra mokslinė keistenybė – dabar ji laikoma žarnyno ir sisteminės homeostazės pagrindu. Išanalizavus jūsų triptofano metabolizmo profilį, šis testas atskleidžia žarnyno bakterijų funkcinę veiklą ir jos ryšį su imuniniais bei medžiagų apykaitos keliais – suteikdamas galimybę imtis tikslingų, įrodymais pagrįstų pokyčių ilgalaikiai sveikatai palaikyti iš vidaus.

SERTIFIKUOTAS IR SAUGUS TESTAS

- **Nepriklausoma laboratorija** – analizę atlieka „Vitas“, GMP sertifikuota laboratorija, turinti daugiau nei 25 metų aukštos kokybės chromatografinės analizės patirtį.
- **Anoniminiai rezultatai** – jūsų mėginys siejamas tik su jūsų unikaliu tyrimo ID; nei „Zinzino“, nei laboratorija negali sužinoti jūsų tapatybės.
- **Sertifikuotas rinkinys** – atitinka ES reglamentą 98/79/EB dėl in vitro diagnostikos medicinos priemonių ir turi CE ženklą.

KAIP ATLIKTI TESTĄ

1. Norėdami užtikrinti optimalų tikslumą, atlikite šį testą tuščiu skrandžiu. Atlikite testą ryte po ne trumpesnio kaip 10 valandų naktinio pasninko ir užbaikite jį prieš ką nors valgydami.

Pasninko laikotarpiu leidžiama tik vanduo. „Zinzino Test“ yra patvirtintas in vitro diagnostikos produktas, skirtas asmeniniam kraujo mėginio paėmimui namuose.

– Pirmiausia nusiplaukite rankas muilu, gerai nuskalaukite šiltu vandeniu ir nusauskinkite.

2. Ištraukite mėginio kortelę iš popierinio voko.

Voko neišmeskite, nes jį galėsite panaudoti dar kartą.

Nuplėškite mėginio kortelės dalį su užrašu IŠSAUGOTI ir nufotografuokite testo ID. SAVO testo rezultatus galėsite matyti TIK nurodę anoniminį testo ID. Padėkite kortelę ant stalo taip, kad abu apskritimai būtų viršuje.

3. Sukdami ranką plačiais ratais arba purtydami ją žemyn 20 sek., suaktyvinkite kraujotaką.

4. Išimkite vienkartinį lancetą. Nuėmus permatomą apsauginį dangtelį lancetas bus paruoštas naudoti.

Alkoholiu suvilgyta servetėlė nuvalykite piršto galiuką (rekomenduojamas vidurinis pirštas).

Pridėkite lancetą prie apatinės piršto galiuko dalies virš ant stalo esančio surinkimo popierėlio. Stumkite lanceto viršutinę dalį priešais pirštą, kol išgirsite spragtelėjimą. Lancetas automatiškai padarys nedidelį dūrį.

5. Nelieskite filtro popieriaus pirštais.

6. Vieną metu lašinkite kraują tik į vieną apskritimą. Švelniai suspauskite pirštą ir palaukite, kol kraujo lašas pats nulašės ant apskritimo. Jeigu vieno kraujo lašo neužtenka visam apskritimui užpildyti, iš karto užlašinkite dar vieną kraujo lašą.

Palikite mėginio kortelę horizontalioje padėtyje kambario temperatūroje mažiausiai 10 minučių, kad mėginiai gerai išdžiūtų.

7. Įdėkite mėginio kortelę atgal į popierinį voką. Tada įdėkite popierinį voką į metalinį maišelį ir **uždarykite jį.**

SVARBU. Iš metalinio maišelio neišimkite sausiklio maišelio.

8. Įdėkite uždarytą metalinį maišelį į didįjį voką su laboratorijos adresu. **PASTABA.** Prieš įdėdami voką į pašto dėžutę, ant jo BŪTINAI užklijuokite reikiamą kiekį pašto ženklų.

Nueikite į internetą ir užregistruokite savo testo kodą svetainėje **www.zinzinotest.com**. Šioje svetainėje vėliau galėsite peržiūrėti savo testo rezultatus. Jūsų rezultatas bus paruoštas per 10–20 dienų.

SVARBU. Neišmeskite kortelės dalies su užrašu IŠSAUGOTI. SAVO testo rezultatus galėsite matyti TIK nurodę anoniminį testo ID.



