

GUT HEALTH TEST

MĀJAS VESELĪBAS ASINS PILIENU TESTS ZARNU UN VIELMAIŅAS AKTIVITĀTES IZSEKOŠANAI



PRODUKTA SVARĪGĀKĀS IEZĪMES

Jūsu zarnu mikrobiota ietekmē visu, sākot no gremošanas un imunitātes līdz vielmaiņai un garastāvoklim. Zarnu veselības tests atklāj tā funkcionālo rezultātu – to, ko jūsu zarnu baktērijas faktiski ražo – un kā šī darbība ietekmē jūs. Ar ātru dūrienu pirkstā un asins pilienu tas mēra trīs galvenos no triptofāna atvasinātos savienojumus:

- indolil-3-propionskābi (indole-3-propionic acid jeb IPA), labvēlīgu metabolītu, ko ražo zarnu baktērijas;
- kinurenīnu (kynurenine jeb KYN), metabolītu, kas veidojas jūsu organismā imūnsistēmas aktivācijas laikā;
- triptofānu (tryptophan jeb TRP), neaizstājamo aminoskābi no jūsu uztura.

Šie rezultāti parāda, kā triptofāns tiek pārveidots – par labvēlīgu IPA jeb uz stresu reaģējošu kinurenīnu – un tiek attēloti kā pieci skaidri veselības marķieri: jūsu zarnu veselības indekss, IPA līmenis un trīs galvenie rādītāji. Atšķirībā no fēču testiem, kas nosaka tikai to, kuras baktērijas ir klātesošas, šis tests sniedzas tālāk – parāda, cik labi tās darbojas jūsu labā, bez fēču paraugu ņemšanas apgrūtinājumiem.

GALVENIE IEGUVUMI

- ▶ Mēra funkcionālo izvadi – atklājot, kā jūsu zarnu baktērijas un ķermenis darbojas kopā, lai radītu ar veselību saistītus metabolītus.
- ▶ Zinātniski pamatoti marķieri – analizē trīs galvenos ar triptofānu saistītus metabolītus, kas saistīti ar zarnu, imūnsistēmas un vielmaiņas veselību.
- ▶ Paplašināta analīze – izmanto HPLC-UV-FLD tehnoloģiju, lai iegūtu augstas precizitātes rezultātus.
- ▶ Līdzsvara ieskati – parāda, kā aizsargājošs zarnu baktēriju metabolīts ir saistīts ar citiem noderīgiem marķieriem.
- ▶ Skaidra vērtēšana – jūsu rezultāti tiek izteikti viegli lasāmā zarnu veselības indeksā.
- ▶ Personalizētas vadlīnijas – pielāgoti diētas un dzīvesveida ieteikumi, koncentrējoties uz šķiedrvielām un polifenoliem, pamatojoties uz jūsu unikālajiem rezultātiem.
- ▶ Vienkārša pašpārbaude mājās – izžāvētu asins pilienu (dried blood spot jeb DBS) savākšana, nav nepieciešams fēču paraugs.

KĀ TAS DARBOJAS

Ar ātru durienu pirkstā jūs savācat paraugu izžāvētam asins pilienam. Mūsu GMP sertificētā partnerlaboratorija jūsu asinīs mēra trīs galvenos ar triptofānu saistītos metabolītus – indolil-3-propionskābi (IPA), triptofānu (TRP) un kinurenīnu (KYN). No šīm vērtībām mēs aprēķinām attiecības, kuras atspoguļo līdzsvaru starp labvēlīgo zarnu baktēriju aktivitāti (IPA) un imūnsistēmas ceļiem jūsu organismā.

Jūsu rezultāti un personalizētie ieteikumi tiek droši un anonīmi piegādāti, izmantojot vietni zinzinotest.com.

Vislabākajiem un konsekventākajiem rezultātiem: veiciet testu no rīta pēc vismaz 10 stundu ilgas nakts badošanās, kurā tiek tikai dzerts ūdens, un atkārtojiet to ik pēc **120 dienām**, lai sekotu līdzi savam veselības ceļojumam.

Lai iegūtu precīzus salīdzinājumus laika gaitā, veiciet katru testu līdzīgos apstākļos – tukšā dūšā, nevis nākamajā rītā pēc pārmērīgas alkohola lietošanas, slimības vai neparasti intensīvas fiziskās slodzes.

KO JŪS IEGŪSTAT

Kad rezultāti būs gatavi, jūs saņemsiet:

- **5 noderīgus ieskatus** – jūsu zarnu veselības indeksu, IPA līmeni un trīs galveno metabolītu attiecības, katru ar norādījumiem to uzlabošanai vai uzturēšanai;
- **jūsu zarnu veselības indeksu** – viegli saprotamu kopsavilkumu par jūsu zarnu mikrobu un imūnsistēmas metabolītu līdzsvaru;
- **detalizētus metabolītu datus** – precīzus IPA, TRP un KYN koncentrācijas līmeņus asinīs;
- **galveno attiecību analīzi** – skaidrus galveno attiecību skaidrojumus un to nozīmi jūsu zarnu, imūnsistēmas un vielmaiņas līdzsvarā;
- **personalizētus ieteikumus** – zinātniski pamatotas vadlīnijas par uzturu un dzīvesveidu (piemēram, šķiedrvielām un polifenoliem), lai palīdzētu uzlabot vai saglabāt rezultātus laika gaitā.

KO MĒS MĒRAM

Šajā testā galvenā uzmanība ir vērsta uz trim zinātniski nozīmīgiem savienojumiem:

- **Indolil-3-propionskābe (IPA) – IPA līmenis** – labvēlīgs metabolīts, ko no uztura triptofāna ražo tikai zarnu baktērijas. Augstāks līmenis ir saistīts ar spēcīgāku zarnu barjeras integritāti un aizsardzību pret oksidatīvo stresu. IPA līmenis arvien vairāk tiek atzīts par galveno zarnu mikrobiotas funkcijas un vispārējās noturības indikatoru.
- **Triptofāns (TRP)** – neaizvietoājama aminoskābe, ko iegūst ar uzturu un kas kalpo kā IPA un kinurenīna prekursors (izejviela). Triptofāna pieejamība un tā metabolisma veids var ietekmēt zarnu veselību, imūnsistēmas darbību un vielmaiņas līdzsvaru.
- **Kinurenīns (KYN)** – metabolīts, kas rodas no triptofāna caur kinurenīna ceļu, un to bieži aktivizē paaugstināts imūnsistēmas stress. Augstāks kinurenīna līmenis un paaugstināta KYN:TRP attiecība ir saistīta ar paaugstinātu imūnsistēmas aktivāciju un novirzīšanos no labvēlīgo mikrobu metabolītu ražošanas.

Mēs aprēķinām arī šīs galvenās attiecības:

- **IPA: TRP attiecība – zarnu mikrobioma efektivitāte** – atspoguļo uztura triptofāna proporciju, ko zarnu baktērijas pārvērš par IPA, ko ietekmē zarnu mikrobiotas sastāvs un uzturs;
- **KYN:TRP attiecība – imūnsistēmas stresa indikators** – atzīts imūnsistēmas aktivācijas un slodzes marķieris;
- **IPA: KYN attiecība – mikrobioma imūnsistēmas atbalsts** – relatīvs līdzsvara rādītājs, kas parāda saistību starp aizsargājošajiem un stresa izraisītajiem ceļiem triptofāna metabolismā.

Jūsu ziņojumā ir iekļauts arī **zarnu veselības indekss**, kurā visi izmērītie marķieri un attiecības ir integrētas skaidrā, viegli saprotamā jūsu zarnu, imūnsistēmas un metabolisma līdzsvara pārskatā.

KĀPĒC TRIPTOFĀNA METABOLISMS IR SVARĪGS

Triptofāna metabolisms arvien vairāk tiek atzīts par kritiski svarīgu centru, kas savieno zarnu, imūnsistēmas, smadzeņu un vielmaiņas veselību. Zarnu baktērijas pārveido triptofānu dažādos indola metabolītos, tostarp IPA – veselību atbalstošā metabolītā, kas atbalsta zarnu barjeras integritāti, modulē imūnās atbildes un palīdz aizsargāties pret oksidatīvo stresu.

Jaunākie pētījumi liecina, ka augstāks IPA līmenis ir saistīts ar vielmaiņas elastību, glikozes regulēšanu un imūnsistēmas darbību. Turpretī, ja triptofāna metabolisms ir disregulēts, vairāk tā tiek novirzīts kinurenīna ceļā – ceļā, ko bieži vien izraisa organisma stresa reakcijas.

Šī vielmaiņas saistība starp organismu un zarnu baktērijām vairs nav zinātnisks retums – tagad tas tiek uzskatīts par zarnu un sistēmiskās homeostāzes stūrakmeni. Atšifrējot jūsu triptofāna metabolisma profilu, šis tests atklāj jūsu zarnu baktēriju funkcionālo izvadi un to, kā tā ir saistīta ar imūnsistēmas un vielmaiņas ceļiem, sniedzot jums iespēju veikt mērķtiecīgas, uz pierādījumiem balstītas izmaiņas, lai atbalstītu ilgtermiņa veselību no iekšpuses uz āru.

SERTIFICĒTA UN DROŠA TESTĒŠANA

- **Neatkarīga laboratorija** – analīzi veic Vitas, GMP sertificēta laboratorija ar vairāk nekā 25 gadu pieredzi augstas kvalitātes hromatogrāfiskajā analīzē.
- **Anonīmi rezultāti** – jūsu paraugs ir saistīts tikai ar jūsu unikālo testa ID; ne Zinzino, ne laboratorija nevar jūs identificēt.
- **Sertificēts komplekts** – atbilst ES regulai 98/79/EB par in vitro diagnostikas medicīnas ierīcēm un ir marķēts ar CE marķējumu.

TESTA VEIKŠANA

1. Lai iegūtu optimālu precizitāti, veiciet šo testu tukšā dūšā. Veiciet testu no rīta pēc vismaz 10 stundu ilgas nakts badošanās un pabeidziet to pirms jebkādas ēšanas.

Badošanās laikā atļauts dzert tikai ūdeni. Zinzino tests ir apstiprināts In vitro diagnostikas produkts personas asins parauga paņemšanai mājās apstākļos.

– Vispirms nomazgājiet rokas ar ziepēm, rūpīgi noskalojiet ar siltu ūdeni un nožāvējiet.

2. Izņemiet **parauga karti** no papīra aploksnes.

Saglabājiet aploksni vēlākai lietošanai.

Noplēsiet SAGLABĀT daļu, kas ir parauga kartē un nofotografējiet Testa ID. Jūs varat apskatīt TIKAI SAVA testa rezultātu, izmantojot savu anonīmo Testa ID. Novietojiet karti uz galda ar diviem apļiem uz augšu.

3. Stimulējiet asins plūsmu, apļojot roku lielos apļos vai kratot roku virzienā uz leju 20 sekundes.

4. Izņemiet vienreizējās lietošanas lanceti. Noņemiet caurspīdīgo drošības vāciņu un lancete ir gatava lietošanai.

Izmantojiet spirta salveti, lai notīrītu pirksta galu (ieteicams izmantot vidējo pirkstu).

Novietojiet lanceti pret pirksta gala apakšējo daļu, kas vērsta pret savākšanas papīru, kas novietots uz galda. Piespiediet lancetes augšdaļu pret pirkstu, līdz atskan klikšķis. Lancete automātiski veiks nelielu dūrienu pirkstā.

5. Nepieskarieties filtrpapīram ar pirkstiem.

6. Pa vienam piepildiet ar asinīm abus apļus. Maigi uzspiediet uz pirksta un uzgaidiet, līdz asins piliens pats uzpīlēs uz apla. Ja viens asins piliens nepārklāj apli, nekavējoties ļaujiet uz tā uzpīlēt vēl vienam pilienam.

Atstājiet parauga karti horizontālā stāvoklī istabas temperatūrā vismaz 10 minūtes, lai paraugi labi izžūtu.

7. Ievietojiet **parauga kartīti** atpakaļ papīra aploksnē. Tad ielieciet papīra aploksni metāla maisiņā un **aizveriet to.**

SVARĪGI. Neizņemiet žāvējošās vielas paciņu no metāla maisiņa.

8. Ielieciet aizvērtu metāla maisiņu lielajā aploksnē, uz kuras norādīta laboratorijas adrese. **PIEZĪME!** OBLIGĀTI pievienojiet aploksnei atbilstošu pastmarku skaitu pirms ievietošanas vēstuļu kastītē.

Atveriet internetu un reģistrējiet savu testa kodu vietnē

www.zinzinotest.com. Šajā tīmekļa lapā vēlāk varēsiet redzēt savus testa rezultātus. Jūsu rezultāti būs gatavi 10–20 dienu laikā.

SVARĪGI. Saglabājiet kartes SAGLABĀT daļu. SAVU testa rezultātu internetā varat redzēt TIKAI ar savu anonīmo testa ID.



