

GUT HEALTH TEST

DOMOWY TEST SUCHEJ KROPLI KRWI DO MONITOROWANIA AKTYWNOŚCI JELITOWEJ I METABOLICZNEJ



NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE O PRODUKCIE

Mikroflora jelitowa wpływa na wszystko, od trawienia i odporności po metabolizm i nastrój. Test zdrowia jelit ujawnia ich funkcjonalną wydajność — co faktycznie produkują bakterie jelitowe — oraz jak ta aktywność wpływa na organizm. Za pomocą szybkiego nakłucia palca i kropli krwi można zmierzyć trzy kluczowe związki pochodzące z tryptofanu:

- Kwas indolo-3-propionowy (IPA) – korzystny metabolit wytwarzany przez bakterie jelitowe.
- Kinurenina (KYN) to metabolit powstający w organizmie podczas aktywacji układu odpornościowego.
- Tryptofan (TRP) – niezbędny aminokwas zawarty w diecie.

Wyniki te pokazują, w jaki sposób tryptofan jest przekształcany w korzystny kwas IPA lub powstającą pod wpływem stresu kinureninę, oraz przedstawiono je jako pięć jasnych markerów zdrowia: wskaźnik zdrowia jelit, poziom IPA oraz trzy kluczowe współczynniki. W przeciwieństwie do badań kału, które identyfikują jedynie obecne bakterie, ten test wykracza nieco dalej — pokazuje, jak dobrze mikroorganizmy te działają w organizmie, bez konieczności pobierania próbek stolca.

NAJWAŻNIEJSZE KORZYŚCI

- ▶ Mierzy wydajność funkcjonalną – ujawnia, w jaki sposób bakterie jelitowe i organizm współpracują ze sobą, aby wytwarzać metabolity związane ze zdrowiem.
- ▶ Markery poparte badaniami naukowymi – analiza trzech kluczowych metabolitów związanych z tryptofanem, które mają wpływ na zdrowie jelit, układ odpornościowy i metabolizm.
- ▶ Zaawansowana analiza – wykorzystuje technologię HPLC-UV-FLD, zapewniającą wysoką precyzję wyników.
- ▶ Wgląd w równowagę – pokazuje, jak metabolit ochronny pochodzący z bakterii jelitowych odnosi się do innych znaczących markerów.
- ▶ Jasna ocena – wyniki są przeliczane na łatwy do odczytania wskaźnik zdrowia jelit.
- ▶ Spersonalizowane wskazówki – dostosowane do indywidualnych potrzeb zalecenia dotyczące diety i stylu życia, z naciskiem na błonnik i polifenole, oparte na Twoich unikalnych wynikach.
- ▶ Prosty test do samodzielnego wykonania w domu – pobranie próbki do badania metodą suchej kropli krwi (DBS), nie jest wymagana próbka kału.

JAK TO DZIAŁA

Wystarczy szybkie nakłucie palca, aby pobrać próbkę do badania metodą suchej kropli krwi. Nasze laboratorium partnerskie posiadające certyfikat GMP mierzy poziom trzech kluczowych metabolitów związanych z tryptofanem we krwi — kwasu indolo-3-propionowego (IPA), tryptofanu (TRP) i kinureny (KYN). Na podstawie tych wartości obliczamy wskaźniki, które odzwierciedlają równowagę między korzystną aktywnością bakterii jelitowych (IPA) a szlakami immunologicznymi w organizmie.

Twoje wyniki i spersonalizowane zalecenia są dostarczane w sposób bezpieczny i anonimowy za pośrednictwem strony zinzino.com.

Aby uzyskać najlepsze i najbardziej spójne wyniki: Wykonaj badanie rano po co najmniej 10-godzinnej niejedzeniu przez noc, podczas którego przyjmowano jedynie wodę, i powtarzaj je co **120 dni**, aby śledzić postępy w zakresie swojego zdrowia.

Aby uzyskać dokładne porównania w czasie, każde badanie należy wykonywać w podobnych warunkach - na czczo, nie rano po nadmiernym spożyciu alkoholu, po chorobie lub po niezwykle intensywnym wysiłku fizycznym.

CO UZYSKujesz

Gdy wyniki będą gotowe, otrzymasz:

- **5 praktycznych spostrzeżeń** – wskaźnik zdrowia jelit, poziom IPA i trzy kluczowe współczynniki metabolitów, z których każdy zawiera wskazówki dotyczące ich poprawy lub utrzymania
- **Indeks zdrowia jelit** – łatwe do zrozumienia podsumowanie równowagi między mikroorganizmami jelitowymi, układem odpornościowym i metabolitami.
- **Szczegółowe dane dotyczące metabolitów** – dokładne stężenia IPA, TRP i KYN we krwi.
- **Analiza kluczowych wskaźników** – jasne wyjaśnienie kluczowych wskaźników i ich znaczenia dla równowagi jelitowo-immunologicznej i metabolicznej.
- **Spersonalizowane zalecenia** – oparte na badaniach naukowych wskazówki dotyczące diety i stylu życia (np. błonnik i polifenole), które pomogą poprawić lub utrzymać wyniki w dłuższej perspektywie czasowej.

CO MIERZYMY

Test ten koncentruje się na trzech ważnych naukowo związkach:

- **Kwas indolo-3-propionowy (IPA) – poziom IPA** – korzystny metabolit wytwarzany wyłącznie przez bakterie jelitowe z tryptofanu w diecie. Wyższe poziomy są związane z większą integralnością bariery jelitowej i ochroną przed stresem oksydacyjnym. IPA jest coraz częściej uznawane za kluczowy wskaźnik funkcjonowania mikroflory jelitowej i ogólnej odporności organizmu.
- **Tryptofan (TRP)** – niezbędny aminokwas otrzymywany z diety, który służy jako prekursor (materiał wyjściowy) zarówno dla IPA, jak i kinureny. Dostępność tryptofanu i sposób jego metabolizowania mogą wpływać na zdrowie jelit, funkcje immunologiczne i równowagę metaboliczną.

- **Kinurena (KYN)** – metabolit wytwarzany z tryptofanu poprzez szlak kinureninowy, często aktywowany przez zwiększony stres immunologiczny. Wyższy poziom kinureny i podwyższony stosunek KYN:TRP są powiązane ze zwiększoną aktywnością układu odpornościowego i odejściem od produkcji korzystnych metabolitów mikrobiologicznych.

Obliczamy również następujące kluczowe wskaźniki:

- **Stosunek IPA:TRP – wydajność mikrobiomu jelitowego** – odzwierciedla proporcję tryptofanu zawartego w pożywieniu, przekształcanego przez bakterie jelitowe w IPA, na którą wpływ ma skład mikroflory jelitowej i dieta.
- **Stosunek KYN:TRP – wskaźnik stresu immunologicznego** – uznany marker aktywacji i obciążenia układu odpornościowego.
- **Stosunek IPA:KYN – wsparcie odpornościowe mikrobiomu** – względny wskaźnik równowagi pokazujący związek między szlakami ochronnymi a szlakami wywołanymi stresem w metabolizmie tryptofanu.

Twój raport zawiera również **wskaźnik zdrowia jelit**, który łączy wszystkie zmierzone markery i współczynniki w przejrzysty, łatwy do zrozumienia przegląd równowagi jelitowo-immunologiczno-metabolicznej.

DLACZEGO METABOLIZM TRYPTOFANU MA ZNACZENIE

Metabolizm tryptofanu jest coraz częściej uznawany za kluczowy element łączący zdrowie jelit, układu odpornościowego, mózgu i metabolizmu. Bakterie jelitowe przekształcają tryptofan w szereg metabolitów indolowych, w tym IPA – metabolit wspomagający zdrowie, który wspiera integralność bariery jelitowej, moduluje reakcje immunologiczne i pomaga chronić przed stresem oksydacyjnym.

Najnowsze badania pokazują, że wyższy poziom IPA jest powiązany z elastycznością metaboliczną, regulacją poziomu glukozy i funkcjonowaniem układu odpornościowego. Z drugiej strony, gdy metabolizm tryptofanu jest zaburzony, większa jego ilość jest kierowana do szlaku kinureninowego – procesu często wyzwalanego przez reakcje organizmu na stres.

To metaboliczne skrzyżowanie dróg między organizmem a bakteriami jelitowymi nie jest już tylko naukową ciekawostką – obecnie uznaje się je za fundament homeostazy jelitowej i ogólnoustrojowej. Poprzez dekodowanie profilu metabolizmu tryptofanu, badanie to ujawnia funkcjonalną wydajność bakterii jelitowych oraz ich związek z układami odpornościowym i metabolicznym – umożliwiając wprowadzenie ukierunkowanych, opartych na faktach zmian, które wspierają długotrwałe zdrowie od wewnątrz.

CERTYFIKOWANE I BEZPIECZNE BADANIA

- **Niezależne laboratorium** – analizy przeprowadzone są przez Vitas, laboratorium posiadające certyfikat GMP i ponad 25-letnie doświadczenie w wysokiej jakości analizach chromatograficznych.
- **Anonimowe wyniki** – Twoja próbka jest powiązana tylko z Twoim unikalnym identyfikatorem badania; ani Zinzino, ani laboratorium nie mogą Cię zidentyfikować.
- **Certyfikowany zestaw** – zgodny z rozporządzeniem UE 98/79/EB dotyczącym wyrobów medycznych do diagnostyki in vitro i posiadający oznakowanie CE.

WYKONANIE BADANIA

1. Aby uzyskać optymalną dokładność, wykonaj to badanie na czczo. Zrób test rano po nocnym okresie braku spożywania pokarmów trwającym co najmniej 10 godzin i wykonaj go przed spożyciem jakiegokolwiek posiłku.

W okresie tym dozwolona jest tylko woda. Test Zinzino jest zatwierdzonym produktem do diagnostyki in vitro do samodzielnego pobierania próbek krwi w domu.

– Najpierw umyj ręce mydłem, dobrze spłucz ciepłą wodą i osusz.

2. Wyjmij **kartę próbki** z papierowej koperty.

Zachowaj kopertę do późniejszego wykorzystania.

Oderwij część **ZACHOWAJ** na karcie próbki i zrób zdjęcie identyfikatora testu. **SWÓJ** wynik testu możesz zobaczyć **WYŁĄCZNIE** w oparciu o osobisty identyfikator testu. Umieść kartę na stole tak, aby dwa koła były skierowane do góry.

3. Pobudź przepływ krwi, wykonując duże ruchy okrężne ręką lub potrząsając dłonią w dół przez 20 sekund.

4. Wyjmij lancet jednorazowego użytku. Po zdjęciu przezroczystej nasadki zabezpieczającej lancet jest gotowy do użycia.

Użyj chusteczki nasączonej alkoholem, aby wyczyścić czubek palca (zalecany środkowy palec).

Przyłóż lancet do dolnej części palca, zwróconej w stronę papieru zbierającego na stole. Popchnij górną część lancetu w kierunku palca, aż usłyszysz kliknięcie. Lancet automatycznie wykona małe ukłucie w palec.

5. Nie dotykaj papierowego filtra palcami.

6. Kolejno zapełniaj okręgi krwią. Delikatnie ściśnij palec i poczekaj, aż kropla krwi sama wpadnie do okręgu. Jeśli jedna kropla krwi nie zakryje całego okręgu, odczekaj, aż druga kropla z palca spadnie bezpośrednio do tego samego okręgu.

Pozostaw kartę próbki w pozycji poziomej w temperaturze pokojowej na co najmniej 10 minut, aby próbki dobrze wyschły.

7. Włóż kartę próbki z powrotem do papierowej koperty. Następnie włóż papierową kopertę do metalowej torebki i **zamknij ją**.

WAŻNE: Nie wyjmuj saszetki ze środkiem pochłaniającym wilgoć z metalowej torebki.

8. Umieść zamkniętą metalową torebkę w dużej kopercie z adresem laboratorium. **UWAGA:** Zanim włożysz kopertę do skrzynki pocztowej, **MUSISZ** umieścić na niej znaczki pocztowe w odpowiedniej kwocie.

Zarejestruj swój kod testowy na stronie **www.zinzinotest.com**. Na tej stronie internetowej możesz później zobaczyć swoje wyniki testu. Twój wynik będzie gotowy w ciągu 10–20 dni.

WAŻNE: Zatrzymaj część karty z napisem **ZACHOWAJ**. W Internecie możesz zobaczyć **WYŁĄCZNIE SWÓJ** wynik testu, używając anonimowego identyfikatora testu.



