

GUT HEALTH TEST

TESTE DE SANGUE EM CASA PARA MONITORIZAR A ATIVIDADE INTESTINAL E METABÓLICA



DESTAQUES DO PRODUTO

A microbiota influencia tudo, desde a digestão e imunidade ao metabolismo e humor. O teste de saúde intestinal revela a sua produção funcional — o que as suas bactérias intestinais estão realmente a produzir — e como essa atividade o está a afetar. Com apenas uma picada rápida no dedo e uma gota de sangue, mede três compostos principais derivados do triptofano:

- Ácido indol-3-propiónico (IPA), um metabolito benéfico produzido pelas bactérias intestinais.
- Quinurenina (KYN), um metabolito formado no seu corpo durante a ativação imunitária.
- Triptofano (TRP), um aminoácido essencial da sua dieta.

Estes resultados mostram como o triptofano está a ser convertido — em IPA benéfico ou quinurenina que responde ao stress — e são apresentados como cinco marcadores de saúde claros: o seu Índice de Saúde Intestinal, nível de IPA e três índices-chave. Ao contrário dos testes baseados nas fezes que apenas identificam que bactérias estão presentes, este teste vai mais longe — mostrando quão bem estão a funcionar para si, sem o incómodo da colheita de amostras fecais.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

- ▶ Mede a sua produção funcional – revelando como as bactérias intestinais e o corpo trabalham em conjunto para produzir metabolitos ligados à saúde.
- ▶ Marcadores comprovados pela ciência – analisa três metabolitos principais relacionados com o triptofano ligados à saúde intestinal, imunitária e metabólica.
- ▶ Análise avançada – utiliza a tecnologia HPLC-UV-FLD para resultados de alta precisão.
- ▶ Perceções de equilíbrio – mostra como um metabolito protetor das bactérias intestinais se relaciona com outros marcadores informativos.
- ▶ Pontuação clara – os seus resultados destilados num Índice de Saúde Intestinal fácil de ler.
- ▶ Orientação personalizada – dieta personalizada e recomendações de estilo de vida, com foco em fibras e polifenóis, com base nos seus resultados únicos.
- ▶ Autoteste simples em casa – colheita de gota de sangue seco (DBS), não é necessária qualquer amostra de fezes.

COMO FUNCIONA

Com uma picada rápida no dedo, colhe uma amostra de gota de sangue seco. O nosso laboratório parceiro certificado de BPF mede três metabolitos fundamentais relacionados com o triptofano no seu sangue — ácido indol-3-propiónico (IPA), triptofano (TRP) e quinurenina (KYN). A partir destes valores, calculamos índices que refletem o equilíbrio entre a atividade bacteriana intestinal (IPA) benéfica e as vias imunitárias no seu corpo.

Os seus resultados e recomendações personalizadas são fornecidos de forma segura e anónima através de zinzinotest.com.

Para resultados melhores e mais consistentes: Faça o teste de manhã depois de um jejum de um dia para o outro de pelo menos 10 horas e repita-o a cada **120 dias** para acompanhar o seu percurso de saúde.

Para comparações precisas ao longo do tempo, faça cada teste em condições semelhantes — em jejum e não na manhã seguinte a uma ingestão excessiva de álcool, doença ou exercício físico invulgarmente intenso.

O QUE OBTÉM

Quando os seus resultados estiverem prontos, receberá:

- **5 informações úteis** – o seu Índice de Saúde Intestinal, nível de IPA e três índices metabólicos principais, cada uma com orientação para os melhorar ou manter
- **O seu Índice de Saúde Intestinal** – um resumo fácil de compreender do seu equilíbrio de metabolitos intestinais-microbianos-imunitários.
- **Dados detalhados do metabolito** – concentrações precisas de IPA, TRP e KYN no seu sangue.
- **Análise de índices-chave** – explicações claras dos índices-chave e o que significam para o seu equilíbrio intestino-imune-metabólico.
- **Recomendações personalizadas** – orientações científicas sobre dieta e estilo de vida (como fibras e polifenóis) para ajudar a melhorar ou manter os seus resultados ao longo do tempo.

O QUE MEDIMOS

Este teste centra-se em três compostos cientificamente importantes:

- **Ácido indol-3-propiónico (IPA) – nível de IPA** – um metabolito benéfico produzido exclusivamente por bactérias intestinais a partir de triptofano na dieta. Níveis mais elevados estão associados a uma maior integridade da barreira intestinal e proteção contra o stress oxidativo. O IPA é cada vez mais reconhecido como um indicador-chave da função da microbiota e da resiliência geral.
- **Triptofano (TRP)** – um aminoácido essencial obtido da dieta que serve como precursor (material inicial) tanto para IPA como para quinurenina. A disponibilidade de triptofano e a forma como é metabolizado pode influenciar a saúde intestinal, a função imunitária e o equilíbrio metabólico.
- **Quinurenina (KYN)** – um metabolito produzido a partir de triptofano através da via da quinurenina, frequentemente ativado pelo aumento do stress imunitário. Níveis de quinurenina mais elevados e uma proporção KYN:TRP elevada estão associados a uma ativação imunitária aumentada e a uma mudança para longe da produção benéfica de metabolitos microbianos.

Também calculamos estes índices-chave:

- **Proporção IPA:TRP – eficiência do microbioma intestinal** – reflete a proporção de triptofano dietético convertido por bactérias intestinais em IPA, influenciado pela composição e dieta da microbiota intestinal.
- **Proporção KYN:TRP – Indicador de stress imunitário** – um marcador estabelecido de ativação imunitária e carga.
- **Proporção IPA:KYN – Apoio imunitário do microbioma** – uma pontuação de equilíbrio relativa que mostra a relação entre as vias de proteção e impulsionadas pelo stress no metabolismo do triptofano.

O seu relatório também inclui um **Índice de Saúde Intestinal**, integrando todos os marcadores e índices medidos numa visão geral clara e fácil de compreender do seu equilíbrio entre o intestino e o metabolismo imunitário.

PORQUE É QUE O METABOLISMO DO TRIPTOFANO É IMPORTANTE

O metabolismo do triptofano é cada vez mais reconhecido como um centro crítico que liga a saúde intestinal, imunitária, cerebral e metabólica. As bactérias intestinais transformam o triptofano numa gama de metabolitos do indol, incluindo o IPA – um metabolito que apoia a saúde e contribui para a integridade da barreira intestinal, modula as respostas imunitárias e ajuda a proteger contra o stress oxidativo.

Pesquisas emergentes mostram que níveis mais elevados de IPA estão associados à flexibilidade metabólica, à regulação da glicose e à função imunitária. Por outro lado, quando o metabolismo do triptofano é desregulado, mais é desviado para a via da quinurenina – uma via frequentemente desencadeada pelas respostas do seu corpo ao stress.

Esta encruzilhada metabólica entre o corpo e as bactérias intestinais já não é uma curiosidade científica – é agora vista como uma pedra angular da homeostase intestinal e sistémica. Ao decodificar o seu perfil do metabolismo do triptofano, este teste revela a produção funcional das bactérias intestinais e a forma como se relacionam com as vias imunitárias e metabólicas – capacitando-o a fazer alterações direcionadas, baseadas em evidências, para apoiar a saúde a longo prazo de dentro para fora.

TESTES CERTIFICADOS E SEGUROS

- **Laboratório independente** – analisado pelo Vitas, um laboratório certificado de BPF com mais de 25 anos de experiência em análise cromatográfica de alta qualidade.
- **Resultados anónimos** – a sua amostra está apenas associada ao seu ID de teste único; nem a Zinzino nem o laboratório podem identificá-lo.
- **Kit certificado** – cumpre o regulamento da UE 98/79/EB para dispositivos médicos de diagnóstico in vitro e possui a marca CE.

FAZER O SEU TESTE

1. Para uma precisão ideal, realize este teste com o estômago vazio. Faça o seu teste de manhã após um jejum noturno de pelo menos 10 horas e conclua-o antes de consumir qualquer alimento.

Apenas é permitida água durante o período de jejum. O Zinzino Test é um produto de diagnóstico in vitro aprovado para colheita de amostras de sangue pessoais em casa.

- Lave primeiro as mãos com sabão e enxague-as bem com água morna e seque-as.

2. Retire o cartão de amostras do envelope de papel.

Guarde o envelope para utilização posterior.

Retire a parte GUARDAR do cartão de amostras e tire uma fotografia da ID de teste. APENAS pode ver o resultado do SEU teste com a sua ID de teste anónima. Coloque o cartão com os dois círculos virados para cima na mesa.

3. Estimule o fluxo sanguíneo fazendo círculos grandes com o braço ou agitando a mão para baixo durante 20 segundos.

4. Retire a lanceta de utilização única. Retire a tampa de segurança transparente e a lanceta está pronta a utilizar.

Utilize um toalhete com álcool para limpar a ponta do seu dedo (recomenda-se o dedo médio).

Coloque a lanceta contra a parte inferior da ponta do dedo virada para o papel de recolha na mesa. Empurre a parte superior da lanceta em direção ao dedo até ouvir um clique. A lanceta fará automaticamente uma pequena picada no dedo.

5. Não toque no papel de filtro com os dedos.

6. Encha um círculo de cada vez com sangue. Aperte suavemente o dedo e aguarde que uma gota de sangue caia sozinha dentro do círculo. Se uma gota de sangue não cobrir o círculo, deixe que mais uma gota do seu dedo pingue imediatamente.

Deixe o cartão de amostras numa posição horizontal à temperatura ambiente durante pelo menos 10 minutos para que as amostras sequem bem.

7. Volte a inserir o cartão de amostras no envelope de papel. Em seguida, coloque o envelope de papel no saco de metal e **feche-o**.

IMPORTANTE: Não remova o pacote de dessecante dentro da bolsa metálica.

8. Coloque a bolsa metálica fechada no envelope grande com o endereço do laboratório. **NOTA:** DEVE colocar a quantidade correta de selos postais no envelope antes de o colocar na caixa de correio.

Aceda à Internet e registe o seu código de teste em **www.zinzinotest.com**. Esta é a página web onde pode ver os resultados dos seus testes mais tarde. Demora 10 a 20 dias até o resultado estar pronto.

IMPORTANTE: Guarde a parte GUARDAR do cartão. APENAS pode ver o resultado do seu teste na Internet com a sua ID de teste anónima.



