

GUT HEALTH TEST

TEST DE SÂNGE LA DOMICILIU PENTRU MONITORIZAREA ACTIVITĂȚII INTESTINALE ȘI METABOLICE



ASPECTE IMPORTANTE REFERITOARE LA PRODUS

Microbiota intestinală influențează totul, de la digestie și imunitate la metabolism și dispoziție. Testul de sănătate intestinală relevă rezultatele funcționale - ce produc efectiv bacteriile din intestinul dvs. - și modul în care această activitate vă afectează. Cu doar o înțepătură rapidă în deget și o picătură de sânge, acesta măsoară trei compuși cheie derivați din triptofan:

- Acid indole-3-propionic (IPA), un metabolit benefic produs de bacteriile intestinale.
- Kinurenina (KYN), un metabolit format în organismul dvs. în timpul activării sistemului imunitar.
- Triptofan (TRP), un aminoacid esențial din dieta dvs.

Aceste rezultate arată modul în care este convertit triptofanul - spre un indice IPA benefic sau kinurenină care răspunde la stres - și sunt prezentate ca cinci indicatori de sănătate clari: indicele dvs. de sănătate intestinală, nivelul IPA și trei proporții cheie. Spre deosebire de testele de scaun care identifică numai bacteriile prezente, acest test merge mai departe — arătând cât de bine funcționează pentru dvs., fără complicațiile recoltării de probe fecale.

BENEFICIILE PRINCIPALE

- ▶ Măsoară randamentul funcțional - dezvăluind modul în care bacteriile intestinale și organismul dvs. lucrează împreună pentru a produce metaboliți legați de sănătate.
- ▶ Markeri susținuți de știință - analizează trei metaboliți cheie asociați triptofanului, legați de sănătatea intestinală, imunitară și metabolică.
- ▶ Analiză avansată - utilizează tehnologia HPLC-UV-FLD pentru rezultate de înaltă precizie.
- ▶ Informații privind echilibrul - arată modul în care un metabolit protector din bacteriile intestinale se raportează la alți markeri relevanți.
- ▶ Scor clar - rezultatele dvs. sunt sintetizate într-un Indice al sănătății intestinale ușor de citit.
- ▶ Îndrumări personalizate - recomandări personalizate privind regimul alimentar și stilul de viață, cu accent pe fibre și polifenoli, bazate pe rezultatele dvs. unice.
- ▶ Autotestare simplă acasă - recoltare de sânge uscat (DBS), nu este necesară recoltarea de probă de scaun.

CUM FUNCȚIONEAZĂ

Printr-o înțepare rapidă a degetului, recoltați o probă de sânge uscat. Laboratorul nostru partener certificat GMP măsoară trei metaboliți cheie legați de triptofan din sângele dvs. — acid indole-3-propionic (IPA), triptofanul (TRP) și kinurenina (KYN). Pe baza acestor valori, calculăm proporții care reflectă echilibrul dintre activitatea bacteriană intestinală benefică (IPA) și căile imunitare din organismul dvs.

Rezultatele și recomandările dvs. personalizate sunt furnizate în siguranță și anonim prin intermediul zinzinotest.com.

Pentru rezultate optime și consecvente: Faceți testul dimineața, după un repaus alimentar cu consum exclusiv de apă pe timpul nopții de cel puțin 10 ore și repetați-l la fiecare **120 de zile** pentru a vă monitoriza starea de sănătate.

Pentru comparații precise în timp, efectuați fiecare test în condiții similare – pe stomacul gol și nu într-o dimineață după un consum excesiv de alcool, după o boală sau exerciții fizice neobișnuit de intense.

CE PRIMIȚI

Când rezultatele sunt gata, veți primi:

- **5 informații pentru a lua acțiune** – indicele dvs. privind sănătatea intestinală, nivelul de IPA și trei proporții cheie ale metaboliților, fiecare cu îndrumare pentru îmbunătățirea sau menținerea acestora
- **Indicele dvs. de sănătate intestinală** – un rezumat ușor de înțeles al echilibrului metaboliților dvs. intestinali-microbieni-imunitari.
- **Date detaliate privind metaboliții** – concentrațiile exacte de IPA, TRP și KYN din sângele dvs.
- **Analiză cheie a proporțiilor** – explicații clare ale proporțiilor cheie și ce înseamnă acestea pentru echilibrul dvs. intestinal-imunitar-metabolic.
- **Recomandări personalizate** – îndrumări bazate pe știință privind dieta și stilul de viață (cum ar fi fibrele și polifenolii) pentru a ajuta la îmbunătățirea sau menținerea rezultatelor în timp.

CE MĂSURĂM

Acest test se concentrează pe trei compuși importanți din punct de vedere științific:

- **Acid indole-3-propionic (IPA) – nivelul IPA** – un metabolit benefic produs exclusiv de bacteriile intestinale din triptofanul alimentar. Nivelurile mai ridicate indică o integritate mai puternică a barierei intestinale și protecție împotriva stresului oxidativ. IPA este din ce în ce mai recunoscut ca fiind un indicator cheie al funcției microbiotei intestinale și al rezistenței generale.
- **Triptofan (TRP)** – un aminoacid esențial obținut din dietă, care servește drept precursor (material inițial) atât pentru IPA, cât și pentru kinurenină. Disponibilitatea triptofanului și modul în care este metabolizat poate influența sănătatea intestinală, funcția imunitară și echilibrul metabolic.
- **Kinurenina (KYN)** – un metabolit produs din triptofan prin calea kinureninei, deseori activat de stresul imunitar crescut. Nivelurile ridicate de kinurenină și un raport KYN:TRP ridicat indică o activare imună crescută și o deviere de la producția benefică de metaboliți microbieni.

De asemenea, calculăm aceste proporții cheie:

- **Raportul IPA:TRP – Eficiența microbiomului intestinal** – reflectă proporția de triptofan alimentar convertit de bacteriile intestinale în IPA, influențat de compoziția și dieta microbiotei intestinale.
- **Raportul KYN:TRP – Indicator de stres imunitar** – un marker consacrat al activării și încărcării imunitare.
- **Raportul PA:KYN – Suport imunitar pentru microbiom** – un scor de echilibru relativ care arată relația dintre căile de protecție și cele determinate de stres în metabolismul triptofanului.

Raportul dvs. include, de asemenea, un **Indice privind sănătatea intestinală**, care integrează toți markerii și proporțiile măsurate într-o prezentare clară și ușor de înțeles a echilibrului dvs. intestinal-imunitar-metabolic.

DE CE CONTEAZĂ METABOLISMUL TRIPTOFANULUI

Metabolizarea triptofanului este recunoscută din ce în ce mai mult ca fiind un nod critic ce conectează intestinul, sistemul imunitar, creierul și sănătatea metabolică. Bacteriile intestinale transformă triptofanul într-o gamă de metaboliți ai indolului, inclusiv IPA – un metabolit care susține sănătatea și care susține integritatea barierei intestinale, modulează răspunsurile imunitare și ajută la protejarea împotriva stresului oxidativ.

Cercetările recente arată că nivelurile mai ridicate de IPA sunt legate de flexibilitatea metabolică, reglarea glicemiei și funcția imunitară. În schimb, atunci când metabolismul triptofanului este dereglat, o parte mai mare a acestuia este deviată către calea kinureninei – o cale adesea declanșată de răspunsurile la stres ale organismului dvs.

Această intersecție metabolică între organism și bacteriile intestinale nu mai este o curiozitate științifică – este acum văzută ca fiind o componentă de bază a homeostazei intestinale și sistemice. Prin decodarea profilului metabolismului triptofanului, acest test dezvăluie rezultatul funcțional al bacteriilor dvs. intestinale și modul în care acestea sunt asociate cu căile imune și metabolice, permițându-vă să efectuați modificări țintite, bazate pe dovezi, pentru a susține sănătatea pe termen lung din interior spre exterior.

TESTARE CERTIFICATĂ ȘI SECURIZATĂ

- **Laborator independent** – analiză efectuată de Vitas, un laborator certificat GMP cu peste 25 de ani de experiență în analiza cromatografică de înaltă calitate.
- **Rezultate anonime** – proba dvs. este asociată numai cu ID-ul dvs. unic de test; nici Zinzino, nici laboratorul nu vă pot identifica.
- **Kit certificat** – respectă Regulamentul UE 98/79/EB privind dispozitivele medicale de diagnosticare in vitro și poartă marcajul CE.

EFFECTUAREA TESTULUI

1. Pentru o precizie optimă, efectuați acest test pe stomacul gol. Efectuați testul dimineața, după un repaus alimentar peste noapte de cel puțin 10 ore și finalizați-l înainte de a consuma orice fel de alimente.

În timpul perioadei de repaus alimentar este permisă numai apa. Testul Zinzino este un produs de diagnosticare in vitro acreditat pentru colectarea personală a probelor de sânge acasă.

- Mai întâi spălați-vă pe mâini cu săpun și clătiți bine cu apă caldă, apoi uscați-vă.

2. Scoateți cartonașul pentru probă din plicul de hârtie.

Păstrați plicul pentru utilizare ulterioară.

Rupeți partea inscripționată SALVAȚI a cardului mostră și faceți o poză a ID-ului testului. Puteți vedea rezultatul testului DVS. DOAR cu ajutorul ID-ului dvs. de test anonim. Plasați cardul pe masă, cu cele două cercuri în sus.

3. Stimulați circulația sângelui făcând cercuri mari cu brațul dvs. sau scuturând mâna în jos timp de 20 de secunde.

4. Scoateți lanțeta de unică folosință. Îndepărtați capacul transparent de siguranță și lanțeta este gata de utilizare.

Utilizați un șervețel cu alcool sanitar pentru a vă curăța vârful degetului (este recomandat degetul mijlociu).

Puneți lanțeta pe partea inferioară a vârfului degetului îndreptată spre hârtia de colectare de pe masă. Apăsăți capătul de sus al lanțetei înspre deget, până când auziți un clic. Lanțeta va face în mod automat o înțepătură mică în deget.

5. Nu atingeți hârtia de filtru cu degetele.

6. Umpleți cu sânge câte un cerc o dată. Strângeți delicat degetul și așteptați ca o picătură de sânge să cadă singură în cadrul cercului. Dacă o picătură de sânge nu acoperă cercul, lăsați încă o picătură să curgă din deget imediat.

Lăsați cartonașul pentru probă în poziție orizontală la temperatura camerei, timp de cel puțin 10 minute pentru ca proba să se usuce bine.

7. Introduceți cartonașul pentru proba de sânge înapoi în plicul protector de hârtie. Apoi așezați plicul protector de hârtie în plicul metalic și **închideți-l.**

IMPORTANT: Nu îndepărtați săculețul pentru uscare din interiorul pungii metalice.

8. Introduceți punga de metal închisă în plicul mare pe care este scrisă adresa laboratorului. **NOTĂ:** TREBUIE să lipiți timbrele poștale cu valoarea corectă pe plic înainte de a-l introduce în cutia poștală.

Accesați internetul și înregistrați-vă codul de testare pe **www.zinzinotest.com**. Aceasta este pagina web unde puteți vedea, ulterior, rezultatele testului dvs. Rezultatele durează în jur de 10-20 de zile.

IMPORTANT: Păstrați partea de SALVARE a cartonașului. Puteți vedea rezultatul testului DVS. pe internet DOAR cu ajutorul ID-ului dvs. de test anonim.

