

GUT HEALTH TEST

DOMÁCI ZDRAVOTNÝ KRVNÝ TEST NA SLEDOVANIE ČREVNEJ A METABOLICKEJ AKTIVITY



FAKTY O PRODUKTE

Vaša črevná mikróflóra ovplyvňuje všetko od trávenia a imunity až po metabolizmus a náladu. Test zdravia čriev odhaľuje ich funkčný výstup – čo vaše črevné baktérie skutočne produkujú – a ako táto aktivita ovplyvňuje váš organizmus. Z rýchleho pichnutia do prsta a z kvapky krvi meria tri kľúčové zlúčeniny odvodené z tryptofánu:

- indol-3-propionát (IPA), prospešný metabolit produkovaný črevnými baktériami,
- kynurenín (KYN), metabolit vytvorený v tele počas imunitnej aktivity,
- tryptofán (TRP), esenciálna aminokyselina z vašej stravy.

Výsledky ukazujú, ako sa tryptofán premieňa – na prospešnú IPA alebo na stresovú odpoveď kynurenín – a prezentujú sa piatimi jasnými zdravotnými markermi: váš index zdravia čriev, hladina IPA a tri kľúčové pomery. Na rozdiel od testov založených na analýze stolice, ktoré iba identifikujú prítomné baktérie, tento test ide ďalej – ukazuje, ako dobre pre vás pracujú, a to bez nutnosti odberu vzoriek stolice.

KLÚČOVÉ VÝHODY

- ▶ Meria funkčný výstup – odhaľuje, ako vaše črevné baktérie a organizmus spolupracujú na tvorbe metabolitov súvisiacich so zdravím.
- ▶ Vedecky podložené markery – analyzuje tri kľúčové metabolity súvisiace s tryptofánom, spojené so zdravím čriev, imunitného systému a s metabolizmom.
- ▶ Pokročilá analýza – používa technológiu HPLC-UV-FLD na dosiahnutie vysoko presných výsledkov.
- ▶ Prehľad o rovnováhe – ukazuje, ako ochranný metabolit z črevných baktérií súvisí s inými užitočnými markermi.
- ▶ Jasné hodnotenie – vaše výsledky sú zhrnuté do ľahko čitateľného Indexu zdravia čriev.
- ▶ Osobné poradenstvo – prispôsobené odporúčania týkajúce sa stravy a životného štýlu, so zameraním na vlákninu a polyfenoly, na základe vašich jedinečných výsledkov.
- ▶ Jednoduchý domáci samodiagnostický test – odber vzorky sušenej krvi (DBS), nie je potrebná vzorka stolice.

AKO TO FUNGUJE

Rýchlym pichnutím do prsta odoberiete vzorku suchej kvapky krvi. Naše partnerské laboratórium s certifikáciou GMP meria tri kľúčové metabolity súvisiace s tryptofánom vo vašej krvi – indol-3-propionát (IPA), tryptofán (TRP) a kynurenín (KYN). Z týchto hodnôt vypočítavame pomery, ktoré odrážajú rovnováhu medzi prospešnou aktivitou črevných baktérií (IPA) a imunitnými dráhami vo vašom organizme.

Vaše výsledky a osobné poradenstvo sa doručujú bezpečne a anonymne prostredníctvom stránky zinzino.com.

Najlepšie a najkonzistentnejšie výsledky: Sledujte svoju cestu za zdravím a vykonajte test ráno po nočnom pôste len s vodou trvajúcom najmenej 10 hodín. Opakujte ho každých **120 dní**.

Na presné porovnanie v priebehu času vykonajte každý test za podobných podmienok – nalačno, a nie ráno po nadmernom príjme alkoholu, chorobe alebo nezvyčajne intenzívnom cvičení.

ČO ZÍSKATE

Keď budú vaše výsledky pripravené, dostanete:

- **5 užitočných poznatkov** – váš index zdravia čriev, úroveň IPA a tri kľúčové pomery metabolitov, každý s poradenstvom na ich zlepšenie alebo udržiavanie,
- **svoj index zdravia čriev** – ľahko pochopiteľné zhrnutie rovnováhy medzi črevnými mikróbmami, imunitou a metabolizmom,
- **podrobné údaje o metabolitoch** – presné koncentrácie IPA, TRP a KYN v krvi,
- **analýzu kľúčových pomerov** – jasné vysvetlenia kľúčových pomerov a ich význam pre rovnováhu medzi črevami a imunitou a metabolizmom,
- **personalizované odporúčania** – vedecké usmernenia o strave a životnom štýle (ako sú vlákniny a polyfenoly), ktoré pomáhajú zlepšovať alebo udržiavať vaše výsledky v priebehu času.

ČO MERIAME

Tento test sa zameriava na tri vedecky dôležité zlúčeniny:

- **Indol-3-propionát (IPA) – hladina IPA** – prospešný metabolit produkovaný výlučne črevnými baktériami z tryptofánu v strave. Vyššie úrovne sú spojené so silnejšou integritou črevnej bariéry a ochranou proti oxidačnému stresu. IPA sa čoraz viac uznáva ako kľúčový ukazovateľ funkcie črevnej mikroflóry a celkovej odolnosti.
- **Tryptofán (TRP)** – esenciálna aminokyselina získaná zo stravy, ktorá slúži ako prekursor (počiatočný materiál) pre IPA aj kynurenín. Dostupnosť a spôsob jeho metabolizácie môžu ovplyvniť zdravie čriev, imunitnú funkciu a metabolickú rovnováhu.
- **Kynurenín (KYN)** – metabolit produkovaný tryptofánom prostredníctvom cesty kynurenínu, často aktivovaný zvýšeným imunitným stresom. Vyššie hladiny kynurenínu a zvýšený pomer KYN : TRP sú spojené so zvýšenou aktiváciou imunity a posunom od priaznivej produkcie mikrobiálneho metabolitu.

Vypočítame aj tieto kľúčové pomery:

- **Pomer IPA : TRP – účinnosť mikrobiómu čriev** – odráža podiel tryptofánu konvertovaného v strave črevnými baktériami na IPA, ktorý je ovplyvnený zložením črevnej mikroflóry a stravou.
- **Pomer KYN : TRP – indikátor imunitného stresu** – zavedený marker imunitnej aktivity a záťaže.
- **Pomer IPA : KYN – podpora imunity mikrobiómu** – skóre relatívnej rovnováhy preukazujúce vzťah medzi ochrannými dráhami a dráhami spôsobenými stresom v metabolizme tryptofánu.

Vaša správa obsahuje aj **index zdravia čriev**, ktorý integruje všetky namerané markery a pomery do jasného a zrozumiteľného prehľadu vašej črevo-imunitno-metabolickej rovnováhy.

PREČO JE METABOLIZMUS TRYPTOFÁNU DÔLEŽITÝ

Metabolizmus tryptofánu sa považuje čoraz viac za kritické centrum spájajúce zdravie čriev, imunity, mozgu a metabolizmu. Baktérie v črevách premieňajú tryptofán na rad indolových metabolitov vrátane IPA – metabolitu podporujúceho zdravie, ktorý podporuje integritu črevnej bariéry, moduluje imunitné reakcie a pomáha chrániť pred oxidačným stresom.

Nové výskumy ukazujú, že vyššie hladiny IPA sú spojené s metabolickou flexibilitou, reguláciou glukózy a imunitným fungovaním. Naopak, keď je metabolizmus tryptofánu dysregulovaný, väčšina z neho sa presmeruje do kynurenínovej dráhy – cesty, ktorá je často vyvolaná stresovými reakciami vášho tela.

Táto metabolická križovatka medzi baktériami v tele a črevách už nie je vedeckou zvedavosťou – teraz sa považuje za základný kameň črevnej a systémovej homeostázy. Dekódovaním svojho profilu metabolizmu tryptofánu tento test odhalí funkčný výstup vašich črevných baktérií a ich vzťah k imunitným a metabolickým cestám, čo vám umožní urobiť cieleňé zmeny založené na dôkazoch na podporu dlhodobého zdravia zvnútra von.

CERTIFIKOVANÉ A BEZPEČNÉ TESTOVANIE

- **Nezávislé laboratórium** – analyzované spoločnosťou Vitas, laboratóriom s certifikáciou GMP s viac ako 25-ročnými skúsenosťami s vysokokvalitnou chromatografickou analýzou.
- **Anonymné výsledky** – vaša vzorka je prepojená iba s vašim jedinečným ID testu. Spoločnosť Zinzino ani laboratórium vás nemôžu identifikovať.
- **Certifikovaná súprava** – vyhovuje smernici EÚ 98/79/ES pre diagnostické zdravotné pomôcky in vitro a je označená značkou CE.

ABSOLVOVANIE TESTU

1. Pre optimálnu presnosť vykonajte tento test nalačno. Test vykonávajte ráno po nočnom pôste najmenej 10 hodín a pred konzumáciou akéhokoľvek jedla ho vyplňte.

Počas pôstu je povolená len voda. Test Zinzino je schválená diagnostická pomôcka in vitro na osobný odber vzoriek krvi v domácom prostredí.

– Najskôr si mydlom umyte ruky, dôkladne si ich opláchnite teplou vodou a osušte.

2. Z papierovej obálky vyberte kartičku na odber vzorky.

Obálku si odložte na neskoršie použitie.

Z kartičky na odber vzorky odtrhnite časť s nápisom ULOŽIŤ a odfoťte si identifikačné číslo testu. SVOJ výsledok testu zistíte LEN pomocou svojho anonymného identifikačného čísla testu. Kartičku položte na stôl tak, aby dva kruhy smerovali nahor.

3. Stimulujte krvný obeh tak, že budete 20 sekúnd dôkladne krúžiť rukou alebo ju otriasať.

4. Vyberte jednorazovú lancetu. Odstráňte priehľadný bezpečnostný uzáver a lanceta je pripravená na použitie.

Pomocou tampónu namočeného v alkohole si očistite konček prsta (odporúča sa použiť prostredník).

Lancetu umiestnite oproti spodnej časti končeka prsta smerom k papieriku na odber krvi umiestnenému na stole. Hornú časť lancety zatlačte smerom k prstu, kým nebudete počuť cvaknutie. Lanceta automaticky spraví v prste malý vpich.

5. Nedotýkajte sa filtračného papiera prstami.

6. Krúžky naplňajte krvou postupne po jednom. Jemne si stlačte prst a počkajte, kým do krúžku samovoľne nespadne kvapka krvi. Ak jedna kvapka krvi nepokryje krúžok, následne nechajte samovoľne spadnúť ešte jednu kvapku.

Kartičku na odber vzorky nechajte najmenej 10 minút vo vodorovnej polohe pri izbovej teplote, aby sa vzorky dobre vysušili.

7. Kartičku na odber vzorky vložte späť do papierovej obálky. Papierovú obálku potom umiestnite do kovového obalu a **uzavrite ho.**

DÔLEŽITÉ: Neodstraňujte vysušujúce vrečko vnútri kovového obalu.

8. Uzavretý kovový obal vložte do veľkej obálky, na ktorej bude adresa laboratória. **POZNÁMKA:** Skôr než obálku vložíte do poštovej schránky, MUSÍTE na ňu nalepiť poštové známky v správnej hodnote.

Choďte na internet a zaregistrujte svoj kód testu na **www.zinzinotest.com**. Na tejto webovej lokalite neskôr nájdete výsledky testu. Váš výsledok bude hotový o 10 – 20 dní.

DÔLEŽITÉ: Odložte si časť kartičky s nápisom ULOŽIŤ. SVOJ výsledok testu zistíte LEN pomocou svojho osobného identifikačného čísla testu.



