

GUT HEALTH TEST

KUĆNI TEST ZA ANALIZU UZORKA KRVI RADI PRAĆENJA AKTIVNOSTI CREVA I METABOLIZMA



KARAKTERISTIKE PROIZVODA

Crevna flora utiče na sve u organizmu počev od varenja i imuniteta, pa do metabolizma i raspoloženja. Test za ispitivanje zdravlja creva otkriva rezultat funkcionisanja ovog sistema – šta zapravo proizvode bakterije u vašim crevima – i kako ta aktivnost utiče na vas. Ovaj test je brz i potrebna je samo jedna kap krvi iz prsta da biste izmerili tri ključna jedinjenja koja se sintetišu iz triptofana:

- indol-3-propionska kiselina (IPA), koristan metabolit koji proizvode bakterije u crevima.
- kinurenin (KYN), metabolit koji se stvara u telu tokom aktiviranja ćelija imunološkog sistema.
- triptofan (TRP), esencijalna aminokiselina koja se unosi putem hrane.

Ovi rezultati pokazuju kako se triptofan pretvara – u korisnu indol-3-propionsku kiselinu ili kinurenin koji nastaje usled stresa – a predstavljeni su u vidu pet markera koji jasno ukazuju na zdravstveno stanje: indeks zdravlja creva, nivo indol-3-propionske kiseline i tri ključna odnosa. Za razliku od analiza stolice koje samo identifikuju koje su bakterije prisutne, ovaj test ide korak dalje i pokazuje koliko su te bakterije korisne, a pri tom nema neugodnih uzimanja uzoraka za analizu fekalija.

KLJUČNE POGODNOSTI

- ▶ Meri pravilan rad organa – otkriva kako bakterije u crevima i telu zajedno rade kako bi proizvele metabolite važne za naše zdravlje.
- ▶ Naučno utemeljeni markeri – analiziraju se tri ključna metabolita koja su povezana sa triptofanom, a utiču na zdravlje creva, imunološkog sistema i metabolizma.
- ▶ Napredna analiza – koristi se tehnologija HPLC-UV-FLD koja pruža izuzetno precizne rezultate.
- ▶ Uvid u celokupno stanje – pokazuje kako zaštitni metabolit bakterija iz creva utiče na druge važne markere.
- ▶ Jasan rezultat – dobijate razumljiv rezultat u vidu indeksa zdravlja creva koji se lako čita i tumači.
- ▶ Personalizovane smernice – prilagođene preporuke za ishranu i način života, sa posebnim akcentom na vlakna i polifenole, a na osnovu vaših jedinstvenih rezultata.
- ▶ Jednostavno testiranje kod kuće koje možete sami obaviti – testiranje osušene kapi krvi (DBS); nije potreban uzorak stolice.

KAKO SE OBAVLJA TESTIRANJE

Nakon brzog uboda prsta, uzima se uzorak osušene kapi krvi. Sarađujemo sa laboratorijom koja ima sertifikat Dobre proizvođačke prakse i ona meri tri ključna metabolita iz krvi koja su povezana sa triptofanom: indol-3-propionsku kiselinu (IPA), triptofan (TRP) i kinurenin (KYN). Na osnovu ovih vrednosti izračunava se odnos koji odražava ravnotežu između korisnih bakterija u crevima (IPA) i kako one štite imunološki sistem.

Rezultate i personalizovane preporuke dobijate na bezbedan i anoniman način putem sajta zinzinotest.com.

Za najbolje i najdoslednije rezultate: uradite test ujutru i to nakon isteka najmanje 10 sati tokom kojih niste uzimali ništa sem vode i ponovite test na svakih **120 dana** da biste pratili svoje zdravstveno stanje.

Kako biste uporedili rezultate tokom vremena i kako bi oni bili precizni, svako testiranje treba da obavite u sličnim uslovima: ujutru na prazan stomak i kada tokom noći niste uzimali hranu, a ne ujutru nakon što ste konzumirali veću količinu alkohola, ili posle bolesti ili izuzetno intenzivnih fizičkih vežbi.

ŠTA DOBIJATE

Kada vaši rezultati budu spremni, dobićete sledeće:

- **5 delotvornih uvida** – indeks zdravlja creva, nivo indol-3-propionske kiseline i tri ključna odnosa metabolita, pri čemu za svaki dobijate smernice kako da ih poboljšate ili održavate
- **indeks zdravlja creva** – lako razumljiv pregled stanja crevne flore i metabolita koji utiču na creva, imunološki sistem i metabolizam.
- **detaljni podaci o metabolitima** – dobićete precizne podatke o koncentraciji IPA, TRP i KYN u krvi.
- **analiza ključnih odnosa** – jasna objašnjenja ključnih odnosa i zašto su oni važni za stanje crevne flore i metabolita koji utiču na creva, imunološki sistem i metabolizam.
- **personalizovane preporuke** – naučno utemeljene smernice za ishranu i način života (kao što su unos vlakana i polifenola), koje će vam pomoći da tokom vremena poboljšate rezultate ili održavate dobre rezultate.

ŠTA MERIMO

Ovaj test posebno meri tri naučno važna jedinjenja:

- **indol-3-propionsku kiselinu (IPA), odnosno nivo IPA** – ovo je koristan metabolit koji isključivo proizvode bakterije u crevima, i to putem hrane bogate triptofanom. Viši nivoi IPA pokazuju da creva imaju jaču zaštitnu barijeru i da su zaštićena od oksidativnog stresa. IPA se sve više koristi kao ključni indikator pravilnog funkcionisanja crevne flore i celokupne otpornosti organizma.
- **triptofan (TRP)** – esencijalna aminokiselina koja se unosi putem hrane, a služi kao preteča (početni materijal za stvaranje) IPA i kinurenina. Količina triptofana u organizmu i način na koji on učestvuje u procesu metabolizma može uticati na zdravlje creva, funkcionisanje imunološkog sistema i metaboličku ravnotežu.
- **kinurenin (KYN)** – metabolit triptofana koji se proizvodi u kinureninskom putu, često se aktivira kad je imunološki sistem izložen većem stresu. Viši nivoi kinurenina i povišen KYN:TRP odnos povezani su sa povećanim aktivnostima imunološkog sistema i postepenim smanjenjem proizvodnje korisnih mikrobni metabolita.

Takođe izračunavamo i sledeće ključne odnose:

- **IPA:TRP odnos – efikasnost mikrobioma creva** – odražava proporciju triptofana koji se unosi putem hrane i koji bakterije u crevima pretvaraju u IPA, pod uticajem hrane i sastava crevne flore.
- **KYN:TRP odnos – pokazatelj stresa imunološkog sistema** – poznati marker koji pokazuje koliko je aktivan i produktivan imunološki sistem.
- **IPA:KYN odnos – mikrobiom koji podržava imunološku funkciju** – relativni rezultat koji pokazuje odnos između zaštitnih i stresnih puteva u metabolizmu triptofana.

U izveštaju ćete takođe dobiti **indeks zdravlja creva**, koji integriše sve izmerene markere i odnose, a predstavlja jasan i lako razumljiv pregled stanja vaših creva, imunološkog sistema i metabolizma.

ZAŠTO JE VAŽAN METABOLIZAM TRIPTOFANA

Metabolizam triptofana se sve više koristi kao izuzetno važan centralni parametar koji povezuje zdravlje creva, imunološkog sistema, mozga i metabolizma. Bakterije u crevima pretvaraju triptofan u različite indol metabolite, uključujući IPA – metabolit koji je važan za zdravlje jer doprinosi integritetu crevne barijere, kontroliše odgovor imunološkog sistema i pomaže u zaštiti od oksidativnog stresa.

Nova istraživanja pokazuju da viši nivoi IPA doprinose metaboličkoj fleksibilnosti, regulisanju glukoze i funkcionisanju imunološkog sistema. Nasuprot tome, kada je metabolizam triptofana poremećen, više triptofana se preusmerava u kinureninski put – a to je put koji se često aktivira kada je organizam izložen stresu.

Ova metabolička raskrsnica između tela i crevnih bakterija više nije naučna nepoznanica – sada se smatra kamenom temeljcem crevne i sistemske homeostaze. Ovaj test dekodira vaš profil metabolizma triptofana i otkriva kako funkcionišu bakterije u crevima i kako se to odražava na imunološke i metaboličke puteve – omogućavajući vam da uvedete ciljane promene zasnovane na dokazima i da, iznutra, dugoročno doprinesete poboljšanju svog zdravlja.

SERTIFIKOVANO I BEZBEDNO TESTIRANJE

- **Nezavisna laboratorija** – analize sprovodi Vitas, laboratorija koja ima sertifikat Dobre proizvođačke prakse, kao i više od 25 godina iskustva u primeni visokokvalitetnih hromatografskih metoda analize.
- **Anonimni rezultati** – vaš uzorak je povezan samo s vašim jedinstvenim identifikacionim brojem testa; ni kompanija Zinzino ni laboratorija ne mogu da vas identifikuju.
- **Sertifikovani komplet** – u skladu sa Direktivom EU 98/79/EB za in vitro dijagnostičke medicinske uređaje i nosi oznaku CE.

KAKO SE RADI TEST

1. Radi što veće tačnosti, uradite ovaj test na prazan stomak. Uradite test ujutru i to nakon isteka najmanje 10 sati tokom kojih niste uzimali hranu i završite testiranje pre nego što bilo šta jedete.

Tokom ovog perioda smete piti jedino vodu. Zinzino test je odobren proizvod za in vitro dijagnostiku koji je namenjen za uzimanje krvnih uzoraka u kućnim uslovima.

– Najpre operite ruke sapunom, temeljno ih isperite toplom vodom i obrišite.

2. Izvadite karticu za uzorkovanje iz papirnog omotača.

Odložite omotač sa strane jer će vam kasnije biti potreban.

Na kartici za uzorkovanje iscepajte deo na kome piše „SAČUVAJTE” i slikajte identifikacioni broj testa. JEDINO vi možete videti rezultate VAŠEG testa tako što ćete koristiti identifikacioni broj testa koji samo vi znate. Na sto stavite karticu na kojoj su nacrtana dva kruga tako da ova slika bude okrenuta nagore.

3. Podstaknite cirkulaciju tako što ćete rukom praviti kružne pokrete po vazduhu ili spustite ruku uz telo, a zatim je lagano tresite 20 sekundi.

4. Izvucite lancetu za jednokratnu upotrebu. Kada uklonite zaštitni providni poklopac, možete koristiti lancetu za vađenje krvi.

Alkoholnom vlažnom maramicom obrišite jagodicu prsta (preporučuje se da uzorak krvi uzimate iz srednjeg prsta).

Postavite lancetu tako da bude usmerena na donji deo jagodice, a prst okrenite tako da krv kapne na papir za uzorkovanje koji se nalazi na stolu. Gurnite vrh lancete prema prstu dok ne čujete „klik”. Lanceta će automatski napraviti mali ubod na prstu.

5. Ne dodirujte filter papir prstima.

6. Ispunite jedan po jedan krug krvlju. Nežno stisnite prst i sačekajte da kap krvi sama padne unutar kruga. Ako jedna kap krvi ne prekrije krug, pustite da odmah kapne još jedna kap iz prsta.

Postavite karticu za uzorkovanje horizontalno i ostavite je najmanje 10 minuta na sobnoj temperaturi da bi se uzorak dobro osušio.

7. Vratite karticu za uzorkovanje u papirni omotač. Zatim, stavite papirni omotač u metalnu vrećicu i **zatvorite je.**

VAŽNO: Nemojte uklanjati paket sredstva za sušenje koji ste stavili u metalnu vrećicu.

8. Stavite zatvorenu metalnu vrećicu u veliki koverat adresiran na laboratoriju. **NAPOMENA:** Pre nego što ubacite kovertu u poštansko sanduče, OBAVEZNO zalepите sve potrebne poštanske markice.

Registrujte svoj broj testa na **www.zinzinotest.com**. Ovo je veb-stranica na kojoj ćete kasnije videti rezultate testa. Potrebno je 10-20 dana za analizu uzorka.

VAŽNO: Sačuvajte deo kartice na kojem piše „SAČUVAJTE”. JEDINO vi možete videti rezultate VAŠEG testa putem interneta tako što ćete koristiti identifikacioni broj testa koji samo vi znate.



