

# VITAMIN D TEST

TEST DO SAMODZIELNEJ ANALIZY WITAMINY D WE KRWI

---



---

## NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE O PRODUKCIE

Vitamin D Test firmy Zinzino jest anonimowym laboratoryjnym testem punktowym wykorzystującym metodę suchej kropli krwi, który pomaga dostosować potrzeby żywieniowe w zakresie witaminy D. Wykonanie testu jest szybkie i łatwe, a wynik dotyczący witaminy D jest podsumowany w łatwej do zrozumienia grafice.

Przeprowadzenie tego testu pozwoli poznać poziom witaminy D i uzyskać spersonalizowane zalecenia dotyczące tego, w jaki sposób należy go utrzymać lub poprawić. Zaleca się przeprowadzanie testu co 120 dni w celu monitorowania stanu zdrowia i dostosowania diety i stylu życia do sezonowych zmian.

## NAJWAŻNIEJSZE KORZYŚCI

---

- ▶ **Mierzy poziom witaminy D**
- ▶ **Łatwy i szybki proces**
- ▶ **Szczegółowa wiedza**
- ▶ **Możliwość śledzenia postępów**
- ▶ **Anonimowe wyniki badań z niezależnego laboratorium**

## ZABŁYŚNIJ SWOIM ZDROWIEM

Vitamin D Test firmy Zinzino jest prostym testem do samodzielnej analizy witaminy D znajdującej się we krwi włośniczkowej uzyskanej z opuszki palca za pomocą metody „suchej kropli krwi” (DBS). Udowodniono naukowo, że sucha kropla krwi jest tak samo dokładna jak próbka krwi żyłnej podczas analizy witaminy D. Wystarczy umieścić 1 do 2 kropli krwi z opuszki palca na bibule filtracyjnej Whatman®, a wynik uzyskuje się w mniej niż minutę.

VITAS Analytical Services w Norwegii przeanalizuje obecne stężenie witaminy D, a wynik będzie anonimowy. Stężenie witaminy D może się różnić w ciągu roku w zależności od ekspozycji na słońce, diety w miejscu zamieszkania i suplementacji diety. Dlatego też zalecany odstęp między badaniami wynosi 120 dni.

Dzięki osobistemu identyfikatorowi testu otrzymasz szczegółowe spersonalizowane rekomendacje dostosowane do Twojego statusu witaminy D, aby go zoptymalizować.

## JAK TO DZIAŁA?

### 1. Zrób test.

Zacznij od nakłucia palca i pozostawienia 1–2 kropli krwi na papierowym filtrze.

### 2. Aktywuj test

Zarejestruj test, wpisując swój identyfikator testu i wypełniając formularz. Wszystkie dane są anonimowe.

### 3. Rozpocznij swoją podróż.

Skorzystaj z jasnego punktu wyjścia, na drodze do zapewnienia prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Delikatnie dostosuj i utrzymaj optymalny poziom witaminy D przez cały rok.

### 4. Zaczekaj, aż analiza zostanie przeprowadzona.

Vitas Analytical Services ma ponad 25 lat doświadczenia i dysponuje najnowocześniejszą technologią oraz aktualną wiedzą – wszystko to stanowi gwarancję, że Twoja próbka zostanie niezależnie przebadana, a Twoja prywatność będzie chroniona.

### 5. Sprawdź swoje wyniki.

Wyniki Twojego testu zostaną udostępnione Ci w formie łatwej do odczytania grafiki w ciągu 10–20 dni.

### 6. Powtórz test.

Ilość witaminy D wytwarzanej w wyniku ekspozycji na słońce różni się w różnych miejscach na świecie, a przywracanie odpowiedniego poziomu witaminy D zajmuje zwykle od 3 do 4 miesięcy podczas których należy przyjmować suplementy z witaminą D, w zależności od dawki i Twojego indywidualnego poziomu. Zalecamy wykonywanie testu co 4 miesiące, by śledzić postępy i upewnić się, że optymalny poziom witaminy D został osiągnięty i jest utrzymywany.

## CO MIERZYMY?

Istnieją różne metody oceny poziomu witaminy D w organizmie, a my korzystamy z najlepszych technik, aby upewnić się, że nasza dokładna analiza jest wiarygodna. Test 25-hydroksywitaminy D to najlepszy sposób monitorowania poziomu witaminy D, ponieważ analizuje on 25(OH)D, nazywany też kalcydiolem, we krwi.

W ramach testu analizujemy witaminę D pochodzącą ze wszystkich trzech źródeł: z diety, suplementów i syntezy skóry, i określamy, czy jej poziom w Twoim organizmie jest optymalny, za niski czy za wysoki.

Prawidłowy zakres witaminy D jest mierzony w nanogramach na mililitr (ng/ml) lub nanomolach na litr (nmol/L). nmol/L to najpopularniejsza jednostka pomiaru poziomu witaminy D. Jednakże w USA i wielu innych krajach do pomiaru tych samych poziomów używa się ng/ml. Z tego względu po uzyskaniu wyników testu można wybrać jednostkę miary, która ma zostać wyświetlona.

## NIEZALEŻNE LABORATORIUM

Vitas to laboratorium analiz chemicznych posiadające certyfikat Dobrej Praktyki Produkcyjnej (GMP), które jest jednym z wiodących laboratoriów wykorzystujących nowoczesną metodę analizy z suchej kropli krwi. To laboratorium ma ponad 25 lat doświadczenia w świadczeniu wysokiej jakości niestandardowych usług analiz chromatograficznych w oparciu o najnowszą wiedzę i technologię. Vitas wywodzi się z Wydziału Odżywiania Instytutu Podstawowych Nauk Medycznych Uniwersytetu w Oslo – największego wydziału odżywiania w Europie.

## CERTYFIKOWANY ZESTAW TESTOWY

Test suchej kropli krwi firmy Zinzino uzyskał certyfikat zgodności z Dyrektywą 98/79/WE Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie wyrobów medycznych używanych do diagnozy in vitro (IVD). Oznacza to, że zarówno sam test, jak i wszystkie jego komponenty, są zgodne z obowiązującymi prawami i przepisami, na potwierdzenie czego zestaw testowy ma znak CE.

## WYKONANIE TESTU

1. Test Zinzino jest zatwierdzonym produktem do diagnostyki in vitro do samodzielnego pobierania próbek krwi w domu.

- **Najpierw umyj ręce mydłem, dokładnie opłucz ciepłą wodą i osusz.**

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

Zachowaj kopertę do późniejszego wykorzystania.

Oderwij część z napisem **ZACHOWAJ** na karcie próbki i zrób zdjęcie identyfikatora testu. Aby **zobaczyć** swój wynik testu, konieczne jest posiadanie osobistego identyfikatora testu. Połóż kartę dwoma kręgami do góry na stole.

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.

Wyczyść opuszek środkowego palca za pomocą gazika nasączonego alkoholem (sugerujemy środkowy palec).

Przyłóż lancet do **dolnej** części opuszki palca skierowanej w stronę bibuły do sączenia na stole. Dociśnij górną część lancetu do palca, aż usłyszysz kliknięcie. Lancet automatycznie wykona małe ułknięcie w palec.

5. Nie dotykaj papierowego filtra palcami.

6. Kolejno napełniaj okręgi krwią. Delikatnie ściskaj palec i czekaj, aż kropla krwi sama spadnie 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, umieść na niej odpowiednią liczbę znaczków pocztowych.

Aby zarejestrować swój identyfikator testu online, odwiedź stronę **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**. Aby zobaczyć **swój** wynik testu, konieczne jest posiadanie osobistego identyfikatora testu.

