

VITAMIN D TEST

AUTO-TEST NA ANALÝZU STAVU VITAMÍNU D V KRVI



FAKTY O PRODUKTE

Vitamin D Test je dôverný, laboratórne analyzovaný test suchej kvapky krvi, ktorý odhalí aktuálny stav a pomôže prispôbiť nutričné potreby vitamínu D. Je rýchly a jednoduchý a výsledok stavu vitamínu D je zosumarizovaný v ľahko pochopiteľnej grafike.

Vykonaním testu získate prehľad o svojich hladinách vitamínu D a dostanete prispôsobené odporúčania o tom, ako sa dá dostať do rúk alebo zlepšiť svoje hladiny. Test sa odporúča vykonať každých 120 dní, aby ste mohli sledovať svoj stav a prispôbiť svoj príjem a životný štýl podľa sezónnych variácií.

HLAVNÉ VÝHODY

- ▶ **Meria stav vitamínu D**
- ▶ **Rýchly a jednoduchý**
- ▶ **Hĺbkové poznatky**
- ▶ **Sledujte svoj pokrok**
- ▶ **Anonymné výsledky testov z nezávislého laboratória**

OŽIVTE SVOJE ZDRAVIE SVETLOM

Zinzino Vitamin D Test je jednoduchý auto-test na analýzu hladiny vitamínu D v kapilárnej krvi získanej z končeka prsta pomocou metódy zaschnutej kvapky krvi (DBS). Pri analýze hladiny vitamínu D je vedecky dokázané, že metóda DBS je rovnako presná ako vzorka krvi zo žily. Vyžaduje len 1 až 2 kvapky krvi z končeka prsta na filtračnom papieri Whatman® a trvá menej ako minútu.

Analytické služby VITAS v Nórsku budú analyzovať váš aktuálny stav vitamínu D a výsledok bude anonymný. Stav sa môže počas roka líšiť v závislosti od vystavenia sa slnku, stravy, toho, kde žijete, a výživových doplnkov. Preto odporúčaný interval testovania je 120 dní.

Pomocou svojho osobného identifikačného čísla testu dostanete podrobné personalizované odporúčania na základe stavu vitamínu D, aby ste ho optimalizovali.

AKO TO FUNGUJE?

1. Otestujte sa

Začnite jednoduchým pichnutím do prsta a nanesením 1 až 2 kvapiek krvi na filtračný papier.

2. Aktivujte svoj test

Zaregistrujte svoj test zadaním identifikačného čísla testu a vyplňte formulár. Všetky údaje sú anonymné.

3. Začnite svoju cestu

Využite výhodu jasného východiskového bodu vašej cesty k normálnemu fungujúcemu imunitnému systému. Jemne upravte a udržiavajte optimálny stav vitamínu D počas celého roka.

4. Počkajte na analýzu

Laboratórium Vitas Analytical Services má viac ako 25-ročné skúsenosti a používa najmodernejšie znalosti a technológie, ktoré zaručujú nezávislú analýzu vašej vzorky a ochranu osobných údajov.

5. Získajte svoje výsledky

Vaše výsledky budú dostupné a zobrazia sa v jednoduchej, zrozumiteľnej grafickej forme do 10 – 20 dní.

6. Opakovane sa otestujte

Príjem vitamínu D z vystavovania sa slnečnému žiareniu sa líši v mnohých častiach sveta po celý rok a obnovenie vášho stavu vo všeobecnosti zahŕňa 3 – 4 mesiace užívania doplnkov vitamínu D v závislosti od dávky a vášho individuálneho stavu. Odporúčame absolvovať nový test každé 4 mesiace, aby ste sledovali svoj pokrok a zabezpečili, že dosiahnete a udržíte si optimálny stav vitamínu D.

ČO MERIAME

Existujú rôzne metódy na hodnotenie rezerv vitamínu D vo vašom tele a používame osvedčené postupy na zabezpečenie špičkovej presnosti analýzy. Test 25-hydroxyvitamínu D je najlepší spôsob, ako monitorovať hladiny vitamínu D pri meraní 25(OH)D, tiež nazývaného kalcidiol, vo vašej krvi.

Test odráža všetky tri zdroje vitamínu D; z jedla, doplnkov a syntézy pokožky a určuje, či sú hladiny vitamínu D optimálne, príliš vysoké alebo príliš nízke.

Normálny rozsah vitamínu D sa meria v nanogramoch na mililiter (ng/ml) alebo nanomoloch na liter (nmol/l). Nmol/l je najbežnejším spôsobom, ako ukázať stav vitamínu D. V USA a v mnohých ďalších krajinách sa však rovnaké hladiny merajú pomocou ng/ml. Preto, keď sa prezentujú výsledky testu, je možné vybrať, ktorá merná jednotka sa má zobrazit.

NEZÁVISLÉ LABORATÓRIUM

Vitas je zmluvné laboratórium s certifikátom GMP vykonávajúce chemické analýzy, uznávané ako jeden z popredných hráčov v modernom používaní testov suchej kvapky krvi. Má viac ako 25-ročnú prax v poskytovaní vysokokvalitnej prispôsobenej chromatografickej analýzy založenej na špičkových vedomostiach a technológiách. Pochádza z Katedry výživy, Inštitútu základných medicínskych vied na University of Oslo, najväčšej katedry výživy v Európe.

CERTIFIKOVANÁ TESTOVACIA SÚPRAVA

Bodový test zo zaschnutej krvi spoločnosti Zinzino je certifikovaný z hľadiska splnenia požiadaviek smernice 98/79/ES Európskeho parlamentu a Rady o diagnostických zdravotných pomôckach in vitro (IVD). To znamená, že test a všetky jeho súčasti sú v súlade s platnými zákonmi a predpismi a že súprava má označenie CE.

VYKONANIE TESTU

1. Test Zinzino je schválený ako in vitro diagnostický nástroj na odber vlastnej vzorky 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, neskôr ju budete potrebovať.

Z kartičky na odber vzorky odtrhnite časť s nápisom **ULOŽIŤ** a odfoťte si identifikačné číslo testu. Svoj výsledok testu zistíte **len** pomocou **svojho** osobného 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 prostriedok).

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 vrecko.

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.

Zaregistrujte kód svojho testu na adrese **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.

