

TEST NA VITAMÍNY

SAMOHODNOTENIE TESTU NA ANALÝZU VITAMÍNU D V KRVÍ



VLASTNOSTI PRODUKTU

Test na vitamín D je dôverná laboratórna analýza sušených krvných kvapiek, ktorá ukazuje aktuálny stav a pomáha upraviť nutričné potreby vitamínu D. Jeho vykonanie je jednoduché a rýchle a výsledky analýzy stavu vitamínu D sú prezentované vo forme ľahko zrozumiteľných grafov.

Absolvovaním testu získate prehľad o svojich hladinách vitamínu D a dostanete personalizované odporúčania, ako si ich udržať alebo zvýšiť. Odporúča sa absolvovať test každých 120 dní sledujte svoj stav a prispôbujte svoju spotrebu a životný štýl sezónnym výkyvom.

HLAVNÉ VÝHODY

- ▶ **Meria stav vitamínu D**
- ▶ **Rýchle a jednoduché**
- ▶ **Híbkové znalosti**
- ▶ **Sledujte svoj pokrok**
- ▶ **Anonymné výsledky testov z nezávislého laboratória**

VENUJTE POZORNOSŤ SVOJMU ZDRAVIU

Test Zinzino VitaminD je jednoduchý autotest na analýzu hladín vitamínu D v kapilárnej krvi odobratej z končeka prsta metódou suchej krvnej kvapky (DBS). Vedecky sa dokázalo, že DBS je pri analýze stavu vitamínu D rovnako presný ako vzorka venóznej krvi. Stačí 1 – 2 kvapky krvi z končeka prsta na filtračnom papieri Whatman® a trvá to menej ako minútu.

Analytická služba VITAS v Nórsku vykoná analýzu vášho aktuálneho stavu vitamínu D a výsledok bude anonymný. Stav sa môže počas roka meniť v závislosti od vystavenia slnku, stravy v oblasti bydliska a výživových doplnkov. Preto je odporúčaný interval testovania 120 dní.

Pomocou vášho osobného testovacieho ID dostanete podrobné personalizované odporúčania na základe vášho stavu vitamínu D na jeho optimalizáciu.

AKO TO FUNGUJE?

1. Urobte si test

Ak chcete začať, jednoducho pichnete prst a naneste 1-2 kvapky krvi na filtračný papier.

2. Aktivujte si test

Zaregistrujte si test zadáním svojho ID testu a vyplnením formulára. Všetky údaje sú anonymné.

3. Začnite cestu

Využite jasný východiskový bod na ceste k normálne fungujúcemu imunitnému systému. Starostlivo upravujte a udržiavajte optimálnu hladinu vitamínu D počas celého roka.

4. Počkajte na výsledok

Spoločnosť Vitas Analytical Services má viac ako 25 rokov skúseností s používaním najmodernejších poznatkov a technológií, čím zabezpečuje nezávislú analýzu vašej vzorky a ochranu vášho súkromia.

5. Získajte výsledky

Vaše výsledky sú k dispozícii a zobrazené v našom prehľadnom grafe do 10 – 20 dní.

6. Znova skontrolujte svoje hladiny

Príjem vitamínu D zo slnečného žiarenia sa v mnohých častiach sveta líši počas celého roka a na obnovenie vášho stavu zvyčajne trvá 3 až 4 mesiace užívania 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 dosahujete a udržiavate optimálnu hladinu vitamínu D.

ČO MERAME

Existujú rôzne metódy na posúdenie zásob vitamínu D vo vašom tele a my používame osvedčené postupy na zabezpečenie vynikajúcej presnosti analýzy. Test na 25-hydroxyvitamín D je najlepší spôsob, ako sledovať hladinu vitamínu D, pretože meria 25(OH)D, nazývaný aj kalcidiol, v krvi.

Test odráža všetky tri zdroje vitamínu D; z potravy, doplnkov a syntézy v koži a určuje, či sú vaše hladiny vitamínu D optimálne, príliš vysoké alebo príliš nízke.

Normálny rozsah vitamínu D sa meria v nanogramoch na mililiter (ng/ml) alebo nanomóloch na liter (nmol/l). Nmol/l je najbežnejší spôsob stanovenia hladiny vitamínu D. V USA a niektorých ďalších krajinách sa však rovnaké hladiny merajú pomocou ng/ml. Preto si pri prezentácii výsledkov testov môžete vybrať, ktoré merné jednotky sa zobrazia.

NEZÁVISLÉ LABORATÓRIUM

Vitas je zmluvné chemické analytické laboratórium s certifikátom GMP, ktoré je uznávané ako popredný hráč v modernom používaní analýzy sušených krvných kvapiek. Majú viac ako 25 rokov skúseností s poskytovaním vysokokvalitných chromatografických analytických služieb na mieru založených na pokročilých znalostiach a technológiách. Pochádza z Katedry výživy na Inštitúte základných lekárskech vied Univerzity v Osle, najväčšej katedry výživy v Európe.

CERTIFIKOVANÁ TESTOVACIA SÚPRAVA

Test Zinzino so sušenou krvnou kapkou je certifikovaný podľa európskeho nariadenia 98/79/EB o diagnostických zdravotníckych pomôckach in vitro (IVD). To znamená, že test a všetky jeho komponenty sú v súlade so zákonmi a predpismi, a preto je súprava označená značkou CE.

VYKONANIE TESTU

1. Zinzino Test je schválený in vitro diagnostický produkt na odber vzoriek krvi doma.

- **Najprv si umyte ruky mydlom, dôkladne ich opláchnite teplou vodou a osušte.**

2. So sebou **vzorová karta** z papierovej obálky.

Obálku si odložte na neskoršie použitie.

Odtrhnite časť **konzervácia** na karte so vzorkou a odfotíte si identifikačné číslo testu. Výsledok testu si môžete pozrieť iba s anonymným ID testu. Položte kartu na stôl dvoma kruhmi smerom nahor.

3. **Stimulujte prietok krvi**, robte rukou veľké kruhy alebo traste rukou smerom nadol po dobu 20 sekúnd.

4. Odstráňte jednorazovú lancetu. Odstráňte priehľadný ochranný kryt uzáver a lanceta je pripravená na použitie.

Konček prsta utrite alkoholovým tampónom (odporúča sa prostredník).

Prípojte lancetu **knižšie** časti končeka prsta smerujúce k zbernému papieru na stole. Posuňte vrch lancety smerom k prstu, kým nebudete počuť cvaknutie. Lanceta vám automaticky pichne do prsta.

5. **Nedotýkajte sa filtračného papiera prstami.**

6. Postupne naplňte krvou jeden kruh. Lahko stlačte prst a počkajte, kým kvapka krvi sama nepadne dovnútra kruhu. Ak jedna kvapka krvi nepokryje kruh, okamžite nechajte z prsta stekať ďalšiu kvapku.

Odíšť **vzorová mapa** vo vodorovnej polohe pri izbovej teplote aspoň 10 minút, aby vzorky dôkladne vyschli.

7. Vložiť **vzorová karta** späť do papierovej obálky. Potom umiestnite papierovú obálku v kovovom vrecku **azavri to**.

DÔLEŽITÉ: Nevyberajte vrecko s vysušovadlom vo vnútri kovového vrecka.

8. Vložte zapečatené kovové vrecko do veľkej obálky s vlastnou adresou. laboratóriá. **POZNÁMKA!** Predtým, ako to vhodíte do poštovej schránky, **musí** Nalepte na obálku požadovaný počet poštových známok.

Zaregistrujte si testovací kód na webovej stránke **www.zinzinotest.com**. Toto je webová stránka, kde si môžete neskôr pozrieť výsledok testu. Výsledok bude pripravený do 10-20 dní.

DÔLEŽITÉ: Uložte časť karty. Výsledok môžete vidieť tvoj test **baz jeho/jej vlastný** anonymný testovací identifikátor.



Nórska inovácia

ZINZINO

