

TEST ČREVNÉHO ZDRAVIA

Domáci krvný test na sledovanie črevnej aktivity a metabolizmu.



VLASTNOSTI PRODUKTU

Vaša črevná mikrobiota ovplyvňuje všetko od trávenia a imunity až po metabolizmus a náladu. Test zdravia čriev meria funkčnú aktivitu vašich črevných baktérií – čo produkujú a ako to ovplyvňuje vaše telo. Len pichnutím do prsta a kvapkou krvi môžete zmerať tri kľúčové zlúčeniny odvodené z tryptofánu:

- Indol-Kyselina 3-propiónová (IPA) je prospešný metabolit produkovaný črevnými baktériami.
- Kynurenín (KYN) je metabolit, ktorý sa tvorí v tele počas aktivácie imunitného systému.
- Tryptofán (TRP) je esenciálna aminokyselina, ktorú získavate z potravy.

Výsledky ukazujú, ako sa tryptofán premieňa – na prospešný IPA alebo v reakcii na stres prostredníctvom kynurenínu – a sú prezentované ako päť kľúčových metrík: index zdravia čriev, hladiny IPA a tri pomery markerov. Na rozdiel od testov stolice, ktoré identifikujú iba prítomné baktérie, tento test ukazuje, ako efektívne pre vás pracujú – bez nutnosti odberu vzorky stolice.

HLAVNÉ VÝHODY

- ▶ Meria funkčnú aktivitu – ukazuje, ako vaše črevné baktérie a telo interagujú pri tvorbe prospešných metabolitov.
- ▶ Vedecky validované markery – analýza troch kľúčových metabolitov tryptofánu spojených so stavom čreva, imunitného a metabolického systému.
- ▶ Pokročilá analytika — technológia HPLC-UV-FLD pre vysoko presnú diagnostiku.
- ▶ Analýza bilancie – ukazuje, ako ochranný metabolit z črevných baktérií koreluje s ďalšími dôležitými markermi.
- ▶ Jasný systém hodnotenia – výsledky zhrnuté v ľahko čitateľnom „Indexe zdravia čriev“.
- ▶ Individuálne odporúčania – personalizované poradenstvo v oblasti výživy a životného štýlu so zameraním na vlákninu a polyfenoly.
- ▶ Jednoduchý domáci test spočíva v odbere kvapky sušenej krvnej škrvny (DBS) bez vzorky stolice.

AKO TO FUNGUJE

Jednoduchým vpichom do prsta sa odoberie suchá kvapka krvi. Partnerské laboratórium s certifikátom GMP meria vo vašej krvi tri metabolity súvisiace s tryptofánom – kyselinu indol-3-propiónovú (IPA), tryptofán (TRP) a kynurenín (KYN). Tieto údaje sa používajú na výpočet pomerov, ktoré odrážajú rovnováhu medzi aktivitou prospešných črevných baktérií (IPA) a imunitnými dráhami (KYN) vo vašom tele.

Výsledky a personalizované odporúčania sa odosielajú bezpečne a anonymne prostredníctvom webovej stránky zinzinotest.com.

Pre dosiahnutie najlepších a najkonzistentnejších výsledkov:

Test si urobte ráno na lačný žalúdok po najmenej 10 hodinách bez jedla a opakujte ho každých 120 dní, aby ste sledovali svoj zdravotný stav.

Pre presné porovnanie s predchádzajúcimi výsledkami vykonajte test za podobných podmienok – na lačný žalúdok, nie po nadmernej konzumácii alkoholu, chorobe alebo intenzívnom cvičení.

ČO ZÍSKATE

Keď budú výsledky pripravené, dostanete:

- **5 praktických záverov**— váš index zdravia čriev, hladina IPA a tri pomery metabolitov s odporúčaniami na zlepšenie alebo udržanie vašich skóre.
- **Index zdravia čriev**— prehľadný prehľad súvahy medzi mikrobiotou, imunitným systémom a metabolizmom.
- **Podrobné údaje o metabolitoch**— presné koncentrácie IPA, TRP a KYN v krvi.
- **Vysvetlenie vzťahov**— jasný výklad týchto troch kľúčové vzťahy a ich význam pre rovnováhu črevných, imunitných a metabolických procesov.
- **Personalizované odporúčania**— vedecky podložené nutričné poradenstvo (napr. príjem vlákniny a polyfenolov) a poradenstvo týkajúce sa životného štýlu na zlepšenie alebo udržanie výsledkov v priebehu času.

ČO MERAME

Test sa zameriava na tri vedecky dôležité zlúčeniny:

- **Kyselina indol-3-propiónová (IPA)**— úroveň IPA Prospešný metabolit produkovaný výlučne črevnými baktériami z tryptofánu v potrave. Vyššie hladiny sú spojené s lepšou ochranou črevnej sliznice a odolnosťou voči oxidačnému stresu. IPA sa čoraz viac považuje za kľúčový ukazovateľ funkcie črevnej mikrobioty a celkovej odolnosti tela.
- **Tryptofán (TRP)**— Esenciálna aminokyselina, ktorú telo získava sa z potravy. Je prekurzorom syntézy IPA aj kynurenínu. Dostupnosť tryptofánu a spôsob jeho metabolizácie ovplyvňujú zdravie čriev, imunitné funkcie a metabolickú rovnováhu.
- **Kynurenín (KYN)**— Metabolit vytvorený z tryptofánu prostredníctvom kynurenínovej dráhy, ktorá sa často aktivuje počas imunitného stresu. Zvýšené hladiny kynurenínu a zvýšený pomer KYN:TRP sú spojené s nadmernou aktiváciou imunitného systému a odchýlkou od normálnej produkcie prospešných mikrobiálnych metabolitov.

Vypočítavajú sa aj tieto kľúčové ukazovatele:

- **Pomer IPA:TRP**— účinnosť mikrobiómu Črevo: Odráža podiel tryptofánu z potravy, ktorý črevné baktérie premieňajú na IPA. Závisí od zloženia mikrobioty a stravy.
- **Pomer KYN:TRP**— index imunitného stresu Uznávaný marker aktivácie imunitného systému a stresu.

- **Pomer IPA:KYN**— podpora mikrobiómu a imunity Relatívny ukazovateľ, ktorý odráža rovnováhu medzi ochrannými a stresovými dráhami metabolizmu tryptofánu.

Správa obsahuje aj **index zdravie čriev**, ktorá kombinuje všetky namerané markery do jasného obrazu stavu črevo-imunitno-metabolickej rovnováhy.

PREČO JE METABOLIZMUS TRYPTOFÁNU DÔLEŽITÝ?

Metabolizmus tryptofánu sa čoraz viac považuje za kľúčové spojenie medzi črevom, imunitným systémom, mozgom a metabolizmom. Črevné baktérie premieňajú tryptofán na rôzne metabolity vrátane IPA, zlúčeniny, ktorá posilňuje črevnú bariéru, reguluje imunitné reakcie a chráni pred oxidačným stresom.

Súčasný výskum naznačuje, že vyššie hladiny IPA sú spojené s metabolickou flexibilitou, reguláciou glukózy a zdravou imunitnou funkciou. Keď je však metabolizmus tryptofánu narušený, viac z neho sa presmeruje do kynurenínovej dráhy, mechanizmu, ktorý sa aktivuje v reakcii na stres.

Toto metabolické centrum medzi telom a črevnými baktériami už nie je len vedeckou kuriozitou – je považované za základ pre udržanie rovnováhy v tele. Dešifrovaním vášho profilu metabolizmu tryptofánu test odhalí skutočnú funkčnú aktivitu vašich črevných baktérií a vzťah k imunitným a metabolickým procesom – čo vám umožní vykonať ciele, vedecky podložené zmeny pre dlhodobé zdravie.

CERTIFIKOVANÉ A BEZPEČNÉ TESTOVANIE

- **Nezávislé laboratórium**— analýza sa vykonáva Vitas, laboratórium s certifikátom GMP a viac ako 25-ročnými skúsenosťami s vysoko presnou chromatografickou analýzou.
- **Anonymné výsledky**— vaša vzorka je viazaná iba na jedinečný identifikátor; ani spoločnosť Zinzino, ani laboratórium nemajú prístup k osobným údajom
- **Certifikovaná sada**— spĺňa požiadavky EÚ (Nariadenie 98/79/ES) pre diagnostické zdravotnícke pomôcky in vitro a nesie označenie CE.

VYKONANIE TESTU

1. Pre maximálnu presnosť Vykonajte test na lačný žalúdok. Užívajte ho ráno po najmenej 10 hodinách bez jedla a dokončite ho pred jedlom. Počas obdobia hladovania je povolená iba voda. Test Zinzino je schválený ako diagnostický produkt in vitro na samoodber krvi doma.

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

2. Získajte tovzorovú kartu z papierovej obálky.

Obálku si odložte na neskoršie použitie.

Odtrhnite časť karty označenú ULOŽIŤ a odfoťte ID testu. Výsledky si budete môcť iba pozrieť. **za týmto jedinečným ID testu** Položte kartu na stôl stranou s dvoma kruhmi smerom nahor.

3. Stimulujte krvný obeh, robte široké krúživé pohyby rukou alebo traste rukou smerom nadol po dobu 20 sekúnd.

4. Vezmite si jednorazovú lancetu Odstráňte priehľadný ochranný kryt – lanceta je pripravená na použitie.

Konček prsta utrite alkoholovým tampónom (odporúča sa prostredník).

Umiestnite lancetu na spodnú časť prsta smerom k povrchu stola. Stlačte hornú časť lancety, kým nebudete počuť cvaknutie – lanceta sa automaticky prepichne.

5. Nedotýkajte sa filtračného papiera prstami.

6. Postupne naplňte krvou jeden kruh.

Jemne stlačte prst a počkajte, kým kvapka krvi sama nepadne do kruhu. Ak jedna kvapka nestačí, naneste ďalšiu bez toho, aby ste sa dotkli karty.

Nechajte vzorkovú kartu vo vodorovnej polohe pri izbovej teplote aspoň 10 minút, aby krv úplne vyschla.

7. Vložte vzorovú kartu späť do papierovej obálky.

Potom vložte túto obálku do kovového vrečka a **pevne to zatvorte**

DÔLEŽITÉ: Neodstraňujte vrečko so silikagélom, ktoré je vo vnútri vo vnútri kovového vrečka.

8. Vložte zapečatené kovové vrečko do veľkej obálky

adresou laboratória. **POZNÁMKA:** palica dostatočný počet poštových známok pred odoslaním.

Prejsť na webovú stránku www.zinzinotest.com zaregistrujte si svoje testovací kód. Tu si môžete neskôr pozrieť výsledky. Výsledky sú zvyčajne k dispozícii do 10 – 20 dní.

DÔLEŽITÉ: uložte si časť karty so značkou ULOŽIŤ. Výsledky sú k dispozícii iba s vaším jedinečným ID testu.

