

## Příprava k odeslání

### Na kdy naplánovat odeslání vzorků

- Odešlete vaše vzorky hned, jakmile to bude možné. Pokud nebude možné odeslat je ten samý den, kdy dokončíte jejich sběr (např. o víkendu nebo státním svátku), nechte zkumavky se vzorky v mrazničce. Neuchovávejte však vzorky déle než 3 dny.

### Pokud jste připraveni k odeslání vzorků

- ujistěte se, že jste vyplnili všechny požadované informace:
  - na přední stranu plastového sáčku obsahujícího vaše vzorky
  - do formuláře s osobními údaji
  - na proforma fakturu (požadováno pouze v případě, pokud posíláte vzorek ze země mimo EU)
- Připravte vaši zásilku:
  - umístěte plastový sáček se vzorky do izolačního boxu, na sáček položte gelový mrazicí polštářek a zavřete víko, vložte izolační box do krabice, ve které vám test kit přišel, přiložte vyplněný dotazník a formulář s osobními údaji
  - umístěte vše do sáčku pro zpětné zaslání a odešlete



## Adrenal Stress (Adrenal Function Profile)

CZECH

### Vítejte u vašeho Test Kitu

Vybrali jste si Adrenal Stress (Adrenal Function Profile), test od Nordic Laboratories, který vám poskytne přesné informace o vašem zdraví.

Budoucnost medicínské péče je založena na informacích o vaší individuální biochemii a genetické zátěži. Test vám pomůže získat relevantní informace, které pak mohou posloužit jako vodítko při cestě za lepším zdravím.

V tomto kitu naleznete veškerý materiál, který budete potřebovat k odběru. Přečtěte si, prosím, pečlivě instrukce a při odběru podle nich postupujte. Výsledek vašeho testu bude pro vašeho praktika zpřístupněn přibližně do 3 týdnů po obdržení vašeho vzorku laboratoří.

Pokud budete mít jakékoliv dotazy, připomínky nebo budete potřebovat asistenci, volejte, prosím, +45 33 75 10 00 nebo pošlete e-mail na: [info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com).

### Zkontrolujte obsah vašeho testovacího kitu.

#### Materiál pro zaslání vzorku

- 1 x box obsahující testovací kit (uschovejte box pro zpětné zaslání vašeho vzorku do laboratoře)
- 1 x izolační chladicí box s víkem (uschovejte box pro zpětné zaslání vašeho vzorku do laboratoře)
- 1 x gelový mrazicí polštářek
- 1 x instrukce k odeslání vzorku
- 1 x formulář s osobními údaji
- 1 x sáček pro zpětné zaslání
- 1 x štítek pro zpětné zaslání
- 2 x Proforma faktura (přiloženo v případě, pokud odesíláte vzorek ze země mimo EU)

#### Materiál pro odběr vzorku

- 4 x plastová zkumavka v plastovém sáčku s absorpčním tamponem
- 4 x tampon
- 1 x chladicí vložka

Pokud některé položky chybí nebo jsou prošlé, volejte, prosím +44 (0)15 80 20 16 87 nebo pošlete e-mail na: [testkits@nordicgroup.eu](mailto:testkits@nordicgroup.eu).

**Upozornění:** pokud nebude vzorek odebrán podle instrukcí, může dojít ke zpoždění ve vyhodnocení nebo bude nutný opětovný odběr (to může znamenat další náklady).

Nygade 6, 3.sal . 1164 Copenhagen K . Denmark . Tlf: +45 33 75 10 00

[info@nordic-labs.com](mailto:info@nordic-labs.com) . [www.nordic-labs.com](http://www.nordic-labs.com)



## Příprava

Vzorky by měly být sbírány během JEDNOHO DNE. Začněte po probuzení a dokončete sběr večer před ulehnutím. Pokud během sběru uděláte chybu, jednoduše vypláchněte zkumavku důkladně horkou vodou (bez saponátů), nechte ji vyschnout a začněte znovu.

### Vypište následující informace

- Formulář s osobními údaji: ujistěte se, že jsou informace na formuláři správně vyplněné, v případě potřeby je opravte.
- Plastový sáček obsahuje plastové zkumavky: vyplňte požadované údaje na přední část sáčku a na každou zkumavku zvlášť. Ujistěte se, že jste poznamenali datum a čas odběru každého vzorku.

### Před odběrem vzorku

- Nepoužívejte holé ruce k aplikaci lokálních hormonů alespoň 2 dny před sběrem vzorků.
- Neaplikujte hormony na obličej nebo krk alespoň 2 dny před sběrem vzorků.
- Důrazně se doporučuje, aby všechny povrchy, se kterými přijdete do kontaktu (pracovní deska, kliky, kohoutky, ručníky, atd.), byly čisté a nebyly kontaminovány stopami hormonů.
- Před odběrem zmrazte mrazicí gelový polštářek a nechte ho v mrazničce až do chvíle, kdy budete připraveni zásilku se vzorky odeslat.
- Pečlivě si přečtěte všechny informace a rozhodněte se, který den je nejlepší pro testování. Vyznačte si ho v kalendáři.

<b>RÁNO</b> (sbírejte vzorek do růžové zkumavky)	Sbírejte před snídaní, do 30 minut po probuzení.
<b>POLEDNE</b> (sbírejte vzorek do zelené zkumavky)	Sbírejte před obědem
<b>ODPOLEDNE</b> (sbírejte vzorek do oranžové zkumavky)	Sbírejte před večeří.
<b>POZDNÍ VEČER</b> (sbírejte vzorek do modré zkumavky)	Sbírejte vzorek těsně před spaním, nejméně 1 hodinu po večeři.

### Den sběru

První vzorek slin musí být odebrán do 30 minut po probuzení. Nastavte si časovač, pokud potřebujete. Načasování sběru ranních slin je zásadní.

- Neužívejte jakékoliv potravinové doplňky do té doby, než seberete všechny vzorky slin.
- Nekonzumujte jakékoliv nápoje nebo jídlo s obsahem kofeinu.
- Před prvním ranním sběrem nejezte ani nepijte (2dcl vody je v pořádku). Nejezte hodinu před sběrem každého dalšího vzorku.
- 30 minut před odběrem si nečistěte zuby, nepoužívejte zubní nit ani neprovádějte jiné čištění v dutině ústní. Umyjte si ruce a vypláchněte ústa vodou. Počkejte 10 minut, abyste se vyhnuli rozředění slin a pak můžete začít sbírat vzorek.
- Pokud testujete melatonin: nekonzumujte v den sběru vzorků jakékoliv ořechy, ovoce, ovocné džusy, víno, rýži a kávu. Tyto potraviny obsahují melatonin a mohly by ovlivnit výsledek vašeho testu.
- V den sběru nepoužívejte svou obvyklou kosmetiku.

### Kortizolová/glukokortikoidová suplementace

V případě, že užíváte kortizolovou suplementaci pro podporu nadledvinek (nebo jakékoliv jiné glukokortikoidy), poraďte se, prosím, se svým praktickým lékařem. Určité léky, např. hydrokortizonové krémy a astma inhalátory, obsahují kortizol. Pro vyhodnocení přirozené produkce kortizolu je doporučeno přerušit užívání produktů, které ho obsahují uměle, 5 dnů před plánovaným dnem sběru vzorků. Konzultujte, prosím, přerušení užívání těchto produktů se svým praktikem.

### Tipy pro úspěšný sběr vzorků

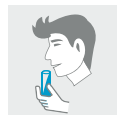
- Pokud máte sucho v ústech, zkuste stimulovat produkci slin zatlačením jazyku proti zubům, přičichnutím (nikoliv jezením) k citronu či jinému jídlu nebo zíváním.
- Pokud během sběru uděláte chybu, jednoduše vypláchněte zkumavku horkou vodou (bez saponátu), vyklepejte všechnu vodu a začněte znovu.

## Postup sběru vzorků



#### Krok 1:

Asi 5 minut před odběrem si vypláchněte ústa vodou.



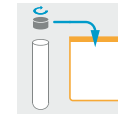
#### Krok 2:

Nechte sliny nahromadit v ústech, potom plivněte do zkumavky. V případě potřeby použijte přiložené nálevky, abyste sliny dostali do každé zkumavky (odstraňte nálevky před odesláním).



#### Krok 3:

Naplňte zkumavku slinami nejméně do ¾. Nechte pěnu rozpustit. Sběr vzorku obvykle trvá 5-30 minut, v závislosti na produkci slin.



#### Krok 4:

Po dokončení sběru slin zkumavku pevně uzavřete, přelepte víčko lepicí páskou a umístěte ji do plastového sáčku.



#### Krok 5:

Na přední část plastového sáčku obsahujícího plastové zkumavky s vašimi vzorky napište vaše jméno, datum narození, datum a čas odběru všech vzorků. To samé vyplňte do formuláře s osobními údaji.



#### Krok 6:

Okamžitě po dokončení sběru vzorku umístěte uzavřené zkumavky do mrazničky. Nechte všechny vaše vzorky zmrazit po dobu nejméně 4-6 hodin a ponechte v mrazničce až do odeslání vzorků.



#### Krok 7:

Opakujte kroky 1-6 u poledního, odpoledního a večerního odběru vzorku.