

Preparação para envio

Quando agendar sua remessa

- Envie suas amostras o mais rápido possível. Se você não puder enviar suas amostras no mesmo dia, terminar sua coleção, como em um fim de semana ou feriado, deixe os tubos plásticos no freezer até que esteja pronto para enviar. **NÃO** armazene por mais de três dias.

Quando você estiver pronto para enviar

- Certifique-se de ter fornecido as seguintes informações:
 - Saco de polietileno contendo suas amostras: certifique-se de preencher todas as informações sobre a frente da bolsa.
 - Formulário de Dados Pessoais: certifique-se de que o formulário esteja preenchido.
 - Faturas pró-forma: preencha as faturas fornecidas (**apenas necessário se você estiver enviando de um país não pertencente à UE**).
- Prepare sua remessa:
 - Coloque o saco de polietileno contendo suas amostras junto com o pacote de gel freezer no refrigerador isolado e feche a tampa. Coloque o refrigerador isolado na caixa fornecida junto com seu Formulário de Informações Pessoais preenchido.
 - Coloque a caixa na sacola DHL e despache-a (ver Instruções de Remessa).



Adrenal Stress (Adrenal Function Profile)

PORT

Bem-vindo ao seu kit de teste

Optou por fazer um Teste de Stress Adrenal (Perfil de Função Adrenal) da Nordic Laboratories do qual obterá informação de apoio à sua saúde.

O futuro da medicina reside numa estratégia de tratamento personalizada, baseada em informações relacionadas com a sua bioquímica individual e herança genética. Este teste irá ajudá-lo a obter dados objectivos sobre si próprio para ajudar no desenvolvimento de uma estratégia de tratamento mais precisa e permitir a implementação de medidas que o ajudarão a atingir um nível de saúde mais elevado.

Neste kit encontrará todo o material necessário para a sua coleta. Leia atentamente as instruções e siga-as passo a passo. Os resultados dos seus testes serão divulgados ao seu médico em aproximadamente três semanas após termos recebido a sua amostra.

Se tiver quaisquer perguntas, preocupações, ou precisar de apoio para compreender o teste e as instruções, por favor contacte a nossa equipa de apoio através do +45 33 75 10 00 ou envie um e-mail para info@nordic-labs.com.

Verifique o seu kit

Materiais de envio

- 1 x Caixa contendo o kit de recolha (**guarde esta caixa para devolver as suas amostras**)
- 1 x Caixa frigorífica isolada com tampa (**guarde esta caixa para devolver as suas amostras**)
- 1 x Embalagem congeladora de gel pequena
- 1 x Instruções de envio
- 1 x Formulário de informação pessoal
- 1 x Saco DHL
- 1 x Carta de porte DHL
- 2 x Factura Pro-forma (**apenas incluída se estiver a enviar a partir de um país fora da UE**)

Materiais de recolha

- 4 x Pequenos tubos de plástico num saco de polietileno com uma almofada absorvente
- 4 x Palhetas
- 1 x Pacote de gelo

Se algum item estiver em falta ou expirado, por favor ligue +44 (0)15 80 20 16 87 ou envie um email para testkits@nordicgroup.eu.

Atenção: caso as instruções de colheita não sejam seguidas, poderá ocorrer em atrasos nos resultados ou necessidade de nova colheita o que implicará custos adicionais.

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

info@nordic-labs.com . www.nordic-labs.com



Preparação

Este teste deve ser recolhido ao longo de **UM DIA**. A partir do despertar e terminando imediatamente antes de dormir. Se for cometido um erro durante a recolha, basta enxaguar todo o tubo com água quente (sem sabão), sacudir a água restante, e recomeçar.

Fornecer a seguinte informação

- Formulário de Informação Pessoal: verificar se a informação no formulário está correcta e retificar, se necessário.
- Saco de polietileno contendo tubos de plástico: preencha os seus dados na parte da frente do saco, assegurando que anota a hora e a data de cada recolha.

Antes da recolha

- Não utilize mãos vazias para aplicação de hormonas tópicas durante pelo menos dois dias antes da recolha da amostra.
- Não aplicar hormonas no rosto ou pescoço durante pelo menos dois dias antes da colheita.
- É também altamente recomendado que todas as superfícies com que entre em contacto, tais como tampos de trabalho, maçanetas de porta, torneiras, toalhas, etc., estejam limpas e livres de resíduos hormonais.
- Congele a embalagem do gel congelador antes de iniciar a sua recolha. Guarde-o no congelador até estar pronto a ser enviado.
- Leia todas as instruções cuidadosamente e decida o dia ideal para testar. Marque-o no seu calendário.

MANHÃ (recolher no tubo cor-de-rosa)	Recolher antes do pequeno-almoço no tubo cor de rosa. Recolher 30 minutos após o despertar (definir um temporizador)
Meio-dia (recolher no tubo verde)	Recolher antes do almoço no TUBO VERDE
À tarde (recolher no tubo laranja)	Recolher antes do jantar no TUBO LARANJA
À noite (recolher no tubo azul)	Recolher mesmo antes de dormir no TUBO AZUL. De preferência, pelo menos uma hora após o jantar.

Dia de colheita da saliva

A primeira amostra de saliva deve ser colhida 30 minutos após o despertar. Definir um temporizador, se necessário, uma vez que o tempo para a primeira saliva é crucial.

- Não tomar quaisquer suplementos até depois de ter colhido as quatro amostras.
- Não consumir alimentos ou bebidas que contenham cafeína.
- Não comer ou beber nada antes da sua primeira recolha de saliva (até 8oz, 227ml de água está bem). Evite comer uma hora antes de cada recolha de saliva.
- Não escovar, usar fio dental, nem fazer trabalhos dentários durante 30 minutos antes de cada recolha de saliva. Lavar as mãos e enxaguar a boca com água mas esperar 10 minutos para recolher a amostra de saliva (para evitar a diluição).
- Não utilize cosméticos de rotina.

Cortisol/Glucocorticoide Suplementação

Consulte o seu médico para obter instruções se estiver a tomar um suplemento de cortisol para adrenalina (ou qualquer outro glucocorticoide por razões médicas). Nota: certos medicamentos, incluindo os cremes de hidrocortisona e os inaladores para a asma, contêm cortisol. Para avaliar a produção natural do seu cortisol, recomenda-se deixar de utilizar produtos que contenham cortisol cinco dias antes da colheita da amostra. Consulte o seu médico antes de parar os medicamentos que contêm cortisol.

Dicas para uma coleta de amostra bem-sucedida

- Se sentir boca seca, tente estimular o fluxo de saliva pressionando a ponta da língua contra os dentes; cheirar (não comer) um limão ou outro alimento; ou bocejando.
- Se ocorrer um erro durante a coleta, basta enxaguar todo o tubo com água quente (sem sabão), sacudir a água restante e começar novamente.

Dicas para uma coleta de amostra bem-sucedida



Passo 1:

Enxaguar a boca com água cerca de cinco minutos antes da coleta.



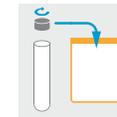
Passo 2:

Comece a coletar saliva primeiro permitindo que a saliva se acumule em sua boca. Em seguida, cuspa no tubo. O uso dos canudos incluídos para funil saliva em cada tubo é opcional (descarte os canudos antes Remessa).



Passo 3:

Encha o tubo com pelo menos $\frac{3}{4}$ de saliva. Permita que qualquer espuma assente antes de acabar. Espuma ou espuma estão bem. A coleta geralmente leva de 5 a 30 minutos, dependendo da saliva Produção.



Passo 4:

Quando terminar, encaixe e feche com segurança o tubo de saliva. De seguida, coloque um pouco de fita-cola na tampa do tubo para fixar, e coloque-o no saco.



Passo 5:

Registre o nome, data de nascimento, data de coleção e toda coleção vezes na frente do saco de polietileno contendo seu tubos de plástico e no seu pessoal Formulário de informações.



Passo 6:

Coloque o tubo de plástico fechado em o freezer imediatamente. Congelar tudo suas amostras por pelo menos 4-6 horas (e mantê-los congelados até você estão prontos para envio).

**REPEAT
STEPS 1-6**

Passo 7:

Repita as etapas 1 a 6 ao meio-dia, noite e coleções noturnas.