

BALANCETEST

AUTOTEST NA STANOVENIE MASTNÝCH KYSELÍN V KRVÍ



VLASTNOSTI BALANCETEST

Zinzino BalanceTest je jednoduchý test na samotestovanie hladín mastných kyselín v kapilárnej krvi získanej z končeka prsta metódou suchej krvnej kvapky (DBS). Vedecky sa dokázalo, že DBS je pri analýze mastných kyselín rovnako presná ako vzorka venózne krvi. Všetko, čo musíte urobiť, je naniest niekoľko kvapiek krvi z prsta na filtračný papier Whatman.® a trvá to menej ako minútu.

Analytické služby spoločnosti VITAS v Nórsku anonymne analyzujú percento 11 mastných kyselín, ktoré spolu tvoria približne 98 % mastných kyselín v krvi, a hodnoty odrážajú vašu stravu za posledných 120 dní, t. j. životnosť krviniek. Potom, po približne 10-20 dňoch, sa výsledok zobrazí na webovej stránke zinzinotest.com.

HLAVNÉ VÝHODY

- ▶ **Jednoduchý test zo suchej krvi na samotestovanie**
- ▶ **Meria obsah 11 mastných kyselín v krvi**
- ▶ **Poskytuje údaje o vašej rovnováhe Omega-6:3**

AKO TO FUNGUJE?

Mali by ste si urobiť prvý* BalanceTest a potom okamžite začať užívať dennú dávku Zinzino Balance. Pokračujte v užívaní Balance podľa odporúčania počas 120 dní a potom si urobte druhý BalanceTest, aby ste zistili, ako sa zmenil váš profil mastných kyselín.

* Ak vaše počiatočné výsledky ukazujú hladinu omega-6:3 3:1 alebo vyššiu, mali by ste kontaktovať spoločnosť Zinzino, pretože nemusíte užívať Balance.

ČO MERAME

Test meria obsah 11 mastných kyselín vrátane nasýtených, mononenasýtených (omega-9) a polynenasýtených (omega-6 a omega-3) mastných kyselín. Jednotlivé hodnoty mastných kyselín sú uvedené v tabuľke a sú vyjadrené ako percento z celkového počtu analyzovaných mastných kyselín.

Pre porovnanie je v tabuľke ako cieľová hodnota uvedená priemerná hladina každej mastnej kyseliny (na základe údajov od veľkej skupiny ľudí s vyváženou stravou). Merajú sa nasledujúce mastné kyseliny:

Kyselina palmitová, C16:0, nasýtený tuk

Kyselina stearová, C18:0, nasýtený tuk

Kyselina olejová, C18:1, Omega-9

Kyselina linolová, C18:2, Omega-6

Kyselina alfa-linolénová, C18:3, Omega-3

Kyselina gama-linolénová, C18:3, Omega-6

Kyselina dihomogama-linolénová, C20:3, Omega-6

Kyselina arachidónová (AA), C20:4, Omega-6

Kyselina eikozapentaénová (EPA), C20:5, Omega-3

Kyselina dokosapentanová (DPA), C22:5, Omega-3

Kyselina dokosaheptaénová (DHA), C22:6, Omega-3

NEZÁVISLÉ LABORATÓRIUM

Váš test je analyzovaný v nezávislom laboratóriu s certifikáciou GMP. Skutočnosť, že Vitas má certifikát GMP, znamená, že dodržiava správne výrobné postupy. Je to zmluvné chemické analytické laboratórium s 25-ročnými skúsenosťami, ktoré poskytuje vysokokvalitné chromatografické analýzy založené na pokročilých znalostiach a technológiách. Spolu s krvným testom

Dostanete BalanceTest ID, ktoré bude k dispozícii iba vám. Ani laboratórium, ani spoločnosť Zinzino nebudú vedieť, kto test predložil. Po zadaní BalanceTest ID sa výsledky zobrazia na webovej stránke zinzinotest.com. Ak vyplníte dotazník, budete mať prístup k celej analýze. Ak ste dotazník nevyplnili,

Uvidíte iba indikátor zostatku.

CERTIFIKOVANÝ TEST

Test na sušenú krv od spoločnosti Zinzino je certifikovaný a spĺňa európske nariadenie 98/79/EB o zdravotníckych pomôckach na diagnostiku in vitro (IVD). To znamená, že test a všetky jeho súčasti sú v súlade s platnými zákonmi a predpismi, a preto má súprava na odber krvi označenie CE.

AKO SA VYPOČÍTAVAJÚ VAŠE VÝSLEDKY Analyzovaných bolo 11 mastných kyselín a celkový súčet ich množstva sa považuje za 100 %. Pre 6 nižšie uvedených hodnôt používame 7 mastných kyselín. Analyzované množstvo každej zo 7 mastných kyselín sa vypočíta ako percento z celkových 100 %.

1. Kyselina eikozapentaénová (EPA) Omega-3
2. Kyselina dokosaheptaénová (DHA) Omega-3
3. Kyselina dokosapentanová (DPA) Omega-3
4. Kyselina arachidónová (AA) Omega-6
5. Kyselina dihomogama-linolénová (DGLA) Omega-6
6. Kyselina palmitová (PA), nasýtený tuk
7. Kyselina stearová (SA), nasýtený tuk

VÝZNAM OCHRANY

Najprv sa vypočítajú nasledujúce 3 uznávané zdravotné ukazovatele:

1. Pomer omega-6 mastných kyselín sa vypočíta takto: $(DGLA+AA) * 100 / (DGLA+AA+EPA+DPA+DHA)$
2. Hodnota hladiny omega-3 mastných kyselín je súčtom EPA + DHA
3. Hodnota bilancie sa vypočíta takto: Omega-6 (AA) / Omega-3 (EPA)

V druhom výpočte sa každému indikátoru priradí rovnaká váha a hodnota od 0 do 100, ktorá sa potom vydolí 3, čím sa získa hodnota ochrany, ktorá by ideálne mala byť nad 90. To nehovorí nič o zdraví osoby, iba o úrovni ochrany mastných kyselín.

Poznámka! Hodnoty EPA a DHA majú významný vplyv na všetky výpočty a ak sú percentuálne hodnoty EPA a DHA nízke, často sa v dôsledku toho môžu získať veľmi nízke alebo dokonca nulové hodnoty ochrany.

INDEX OMEGA-3

Index omega-3 je súhrnom percentuálnych hodnôt dvoch omega-3 mastných kyselín morského pôvodu, EPA a DHA. Ideálna kombinovaná úroveň tejto hodnoty je aspoň 8 %, ale je lepšie mať vyššiu úroveň, 10 %.

Omega-3 mastné kyseliny majú mnoho výhod, pretože tieto tuky sú hlavnými zložkami vašich buniek. EPA je dominantná v krvi, svaloch a tkanivách, zatiaľ čo DHA sa nachádza prevažne v mozgu, spermiiach a očiach.

ROVNOVÁHA OMEGA-6:3

Zostatok sa vypočíta vydelením percentuálnej hodnoty AA percentuálnou hodnotou EPA (AA / EPA). Výsledkom bude vyrovnaná hodnota, napríklad 3:1. Pomer rovnováhy medzi omega-6 a omega-3 by mal byť 3:1 alebo nižší.

Ak váš pomer prekročí toto číslo, zmena stravy by vám mohla prospieť. Nízky pomer omega-6 k omega-3 je dôležitý pre udržanie normálneho vývoja buniek a tkanív (homeostáza) a tiež pomáha telu kontrolovať zápalové procesy.

VISKOZITA BUNKOVEJ MEMBRÁNY

Viskozita sa vypočíta vydelením percenta dvoch nasýtených tukov percentom dvoch omega-3 mastných kyselín. To znamená, že hodnota viskozity sa vypočíta pomocou nasledujúceho vzorca: $(PA + SA) / (EPA + DHA)$. Výsledkom tohto výpočtu je index viskozity, napríklad 3:1. Ak je hodnota viskozity nižšia ako 4:1, znamená to, že bunkové membrány majú dostatočnú viskozitu.

Čím viac nasýtených tukov v membráne, tým je membrána tuhšia. Naopak, čím viac polynenasýtených tukov v membráne, tým je membrána tenšia. Zloženie a štruktúra bunkovej membrány zohrávajú kľúčovú úlohu v zdraví buniek, a teda aj tela. Na jednej strane musí byť membrána dostatočne pevná, aby zabezpečila zdravú bunkovú štruktúru. Na druhej strane však musí byť membrána dostatočne viskózna, aby absorbovala živiny a

zbaviť sa odpadu.

MENTÁLNA ODOLNOSŤ

Toto sa vypočíta vydelením percentuálnej hodnoty AA súčtom percentuálnych hodnôt EPA a DHA, t. j. hodnota mentálnej odolnosti = $AA / (EPA + DHA)$. Výsledkom tohto výpočtu je hodnota psychickej odolnosti, napríklad 1:1. Pre dostatočný a vyvážený prísun omega-6 a omega-3 mastných kyselín do mozgu a nervového systému by táto hodnota mala byť nižšia ako 1:1.

Kognitívne funkcie sa zlepšujú so zvýšeným príjmom EPA a DHA omega-3 mastných kyselín z morských plodov. Detstvo a staroba sú dve kriticky zraniteľné etapy ľudského života a nedostatok omega-3 mastných kyselín sa spája s poruchami pozornosti a pamäti, ako aj s výkyvmi nálad.

INDEX KYSELINY ARACHIDÓNOVEJ (AA)

Index AA ukazuje nameraný podiel kyseliny arachidónovej (AA) omega-6 mastnej kyseliny ako percento z celkového množstva nameraných mastných kyselín. Dobré priemerné hodnoty by mali byť medzi 6,5 a 9,5 % s optimálnou cieľovou hodnotou 8,3 %.

Kyselina arachidónová (AA) je pre telo najdôležitejšia omega-6 mastná kyselina. Iniciuje produkciu lokálnych tkanivových hormónov vyvolaných omega-6 mastnými kyselinami, ako sú prostaglandíny, tromboxány a leukotriény, pričom všetky majú rôzne funkcie. Hlavnou funkciou je chrániť telo pred poškodením obmedzením šírenia infekcie alebo negatívnych účinkov traumy.

ÚSPEŠNÝ TEST

1. BalanceTest je produkt schválený na individuálny odber a analýzu krvi v domácich podmienkach.

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

Vyberte kontrolnú kartu z papierovej obálky.

Obálku si odložte na neskoršie použitie.

Odtrhnite časť kontrolnej karty s nápisom **ULOŽIŤ** a odfoťte číslo štúdie. Výsledky si budete môcť pozrieť IBA s použitím VLASTNÉHO ID. Položte kartu na stôl stranou s dvoma kruhmi smerom nahor.

2. Na očistenie špičky prsta použite alkoholový tampón (odporúča sa použiť prostriedník).

Stimulovať prietok krvi, po vykonaní niekoľkých veľkých ručne alebo ním traste smerom nadol po dobu 20 sekúnd. Odstráňte jednorazovú lancetu. Odstráňte priehľadný ochranný kryt – lanceta je pripravená na použitie.

3. Umiestnite lancetu blízko **nižšie** časti končekov prstov, otočil ho na kartu plota ležiacu na stole. Tlačte hornú časť lancety smerom k prstu, kým nebudete počuť cvaknutie. Lanceta vám automaticky urobí malý pich do prsta.

4. Nedotýkajte sa kruhov na filtračnej karte. Jemne stlačte. Pichnite si raz do prsta a nechajte niekoľko, aspoň 3, kvapiek krvi kvapnúť na každý kruh vyznačený na karte. Krv by mala úplne vyplniť vnútro kruhov.

5. Vzorkovú kartu nechajte vo vodorovnej polohe. pri izbovej teplote aspoň 10 minút, aby vzorky dôkladne vyschli.

6. Vložte kontrolnú kartu späť do papierovej obálky. Potom vložte papierovú obálku do kovového vrečka a zalepte ju.

Dôležité: Nevyberajte vrečko s vysúšadlom z kovovej nádoby. balík.

7. Vložte zapečatené kovové vrečko do veľkej obálky s adresou laboratória. **POZNÁMKA!** Pred odoslaním obálky by ste sa mali uistiť, že na ňu nalepíte dostatok poštových známok.

8. Ak chcete zaregistrovať svoje testovacie ID online, prejdite na webovú stránku **www.zinzinotest.com**. Toto je webová stránka, kde si neskôr môžete pozrieť výsledky svojho testu. Výsledky budú pripravené do 10 – 20 dní.

Dôležité: Uchovajte si časť kontrolnej karty označenú ako **ULOŽIŤ**. K **SVOJÍM** výsledkom budete mať prístup online IBA s použitím **VLASTNÉHO IDENTIFIKAČNÉHO DOKLADU**.

