

# BALANCETEST

ТЕСТ САМОПЕРЕВІРКИ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ЖИРНИХ КИСЛОТ У КРОВІ

---



---

## ВЛАСТИВОСТІ BALANCETEST

Zinzino BalanceTest — це простий тест для самоперевірки рівня жирних кислот у капілярній крові, отриманих із кінчика пальця, методом сухої краплі крові (DBS). Науково доведено, що DBS є настільки ж точним, як і зразок венозної крові, коли необхідно проаналізувати жирні кислоти. Все, що для цього потрібно, — це нанести декілька крапель крові з пальця на фільтрувальний папір Whatman® і це займає менше хвилини.

Аналітичні служби VITAS у Норвегії анонімно проаналізують відсоток вмісту 11 жирних кислот, які разом становлять приблизно 98 % жирних кислот у крові, а значення відображають Ваш раціон за останні 120 днів, тобто тривалість життя клітин крові. Потім приблизно через 10-20 днів результат відображається на веб-сайті [zinzinotest.com](http://zinzinotest.com).

## ОСНОВНІ ПЕРЕВАГИ

---

- ▶ Простий у використанні тест для самоперевірки сухої краплі крові
- ▶ Вимірює вміст 11 жирних кислот у Вашій крові
- ▶ Надає дані про Ваш баланс Омега-6:3

## ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ?

Ви повинні зробити свій перший\* BalanceTest, а потім одразу почати приймати щоденну дозу препаратів Zinzino Balance. Продовжуйте приймати препарати Balance відповідно до рекомендацій протягом 120 днів, а потім зробіть другий тест BalanceTest, щоб з'ясувати, як змінився Ваш профіль жирних кислот.

\*Якщо Ваші початкові результати показують рівень Омега-6:3 3:1 або вище, тоді Вам слід зв'язатися з компанією Zinzino, оскільки Вам не потрібно приймати препарат Balance.

### ЩО МИ ВИМІРЮЄМО

Тест вимірює вміст 11 жирних кислот, включаючи насичені, мононенасичені (Омега-9) та поліненасичені (Омега-6 та Омега-3) жирні кислоти. Індивідуальні показники жирних кислот представлені у таблиці та відображаються у відсотках від загальної кількості проаналізованих жирних кислот. Для порівняння у таблиці, середній рівень кожної жирної кислоти (на основі даних, отриманих від великої групи людей зі збалансованим раціоном) подається як цільове значення. Вимірюються такі жирні кислоти:

*Пальмітинова кислота, C16:0, насичений жир*

*Стеаринова кислота, C18:0, насичений жир*

*Олеїнова кислота, C18:1, Омега-9*

*Лінолева кислота, C18:2, Омега-6*

*Альфа-ліноленова кислота, C18:3, Омега-3*

*Гамма-ліноленова кислота, C18:3, Омега-6*

*Дигомо-гама-ліноленова кислота, C20:3, Омега-6*

*Арахідонова кислота (AA), C20:4, Омега-6*

*Ейкозапентаєнова кислота (EPA), C20:5, Омега-3*

*Докозапентаєнова кислота (DPA), C22:5, Омега-3*

*Докозагексаєнова кислота (DHA), C22:6, Омега-3*

### НЕЗАЛЕЖНА ЛАБОРАТОРІЯ

Ваш тест аналізують у незалежній GMP-сертифікованій лабораторії. Той факт, що компанія Vitas має GMP-сертифікацію, означає, що вони дотримуються належної виробничої практики. Вони є контрактною лабораторією для хімічного аналізу з 25-річним досвідом роботи, що забезпечує високоякісний хроматографічний аналіз, заснований на передових знаннях та технологіях. Разом із аналізом крові Ви отримаєте ідентифікатор BalanceTest, який буде доступний тільки для Вас. Ні лабораторії, ні компанії Zinzino не буде відомо, хто подав тест. Після введення ідентифікатора BalanceTest, результати відобразяться на веб-сайті zinzinotest.com. Якщо Ви заповнили анкету, Ви матимете доступ до повного аналізу. Якщо Ви не заповнили анкету, Ви побачите лише свій показник балансу.

### СЕРТИФІКОВАНИЙ ТЕСТ

Тест сухої крові Zinzino сертифікований і відповідає європейському регламенту 98/79/EB про медичні прилади для діагностики in-vitro (IVD). Це означає, що тест та всі його компоненти відповідають чинним законам та нормам, і тому комплект для збору крові має позначку CE.

### ЯК ОБЧИСЛЮЮТЬСЯ ВАШІ РЕЗУЛЬТАТИ

Проаналізовано 11 жирних кислот, і загальна сума їх кількості вважається за 100 %. Для 6 значень, вказаних нижче, ми використовуємо 7 жирних кислот. Аналізована кількість кожної з 7 жирних кислот обчислюється у відсотковій кількості від загальних 100 %.

1. Ейкозапентаєнова кислота (EPA) Омега-3
2. Докозагексаєнова кислота (DHA) Омега-3
3. Докозапентаєнова кислота (DPA) Омега-3
4. Арахідонова кислота (AA) Омега-6
5. Дигомо-гамма-ліноленова кислота (DGLA) Омега-6
6. Пальмітинова кислота (PA), насичений жир
7. Стеаринова кислота (SA), насичений жир

### ЗНАЧЕННЯ ЗАХИСТУ

Спочатку розраховуються наступні 3 визнані показники здоров'я:

1. Частка Омега-6 обчислюється в такий спосіб:  
$$(DGLA+AA) * 100 / (DGLA+AA+EPA+DPA+DHA)$$
2. Значення рівня Омега-3 — це сума доданків EPA+DHA
3. Значення балансу підраховується в такий спосіб:  
$$\text{Омега-6 (AA)} / \text{Омега-3 (EPA)}$$

Під час другого обчислення кожному показнику надається однакова вага й присвоюється значенням від 0 до 100, яке потім ділиться на 3, щоб отримати значення захисту, яке в найкращому випадку має бути вище 90. Це нічого не говорить про стан здоров'я людини, лише про рівень захисту жирних кислот.

Примітка! Значення EPA та DHA мають суттєвий вплив на всі обчислення, і якщо відсоткові значення EPA й DHA низькі, то часто в результаті можна отримати дуже низькі або навіть нульові показники захисту.

### ІНДЕКС ОМЕГА-3

Індекс Омега-3 — це підсумок відсоткових значень двох жирних кислот Омега-3 EPA та DHA морського походження. Ідеальний комбінований рівень цього значення становить щонайменше 8 %, але краще мати вищий рівень, 10 %.

Омега-3 має багато переваг, оскільки ці жири є основними складовими Ваших клітин. EPA домінує в крові, м'язах і тканинах, тоді як DHA переважно міститься в мозку, спермі та очах.

### БАЛАНТ ОМЕГА-6:3

Баланс обчислюється діленням відсоткового значення AA на відсоткове значення EPA (AA / EPA). В результаті ми отримаємо значення балансу, наприклад 3:1. Співвідношення балансу між Омега-6 і Омега-3 повинно становити 3:1 та нижче.

Якщо Ваше співвідношення перевищує цей показник, зміна раціону може піти Вам на користь. Низьке співвідношення Омега-6 та Омега-3 важливе для підтримки нормального розвитку клітин і тканин (гомеостазу), а також допомагає організму контролювати запальні процеси.

### В'ЯЗКІСТЬ КЛІТИННОЇ МЕМБРАНИ

В'язкість обчислюється діленням відсоткового значення двох насичених жирів на відсоткове значення двох Омега-3. Тобто значення в'язкості обчислюється за допомогою такої формули:  
$$(PA + SA) / (EPA + DHA)$$
  
Результатом цього обчислення є індекс в'язкості, наприклад, 3:1. Якщо значення в'язкості нижче 4:1, це вказує на те, що клітинні мембрани мають достатню в'язкість.

Чим більше насичених жирів у мембрані, тим жорсткішою є мембрана. І навпаки, чим більше поліненасичених жирів у мембрані, тим рідкішою є мембрана. Склад та структура клітинної мембрани відіграють вирішальну роль у здоров'ї клітин і, отже, організму. З одного боку, мембрана повинна бути досить жорсткою, щоби забезпечити здорову структуру клітини. Та з іншого боку, мембрана повинна бути достатньо в'язкою, щоби всотувати поживні речовини та позбавлятися відходів.

## ПСИХІЧНА СТІЙКІСТЬ

Це обчислюється через ділення відсоткового значення AA на суму відсоткових значень EPA та DHA, тобто значення психічної стійкості =  $AA / (EPA + DHA)$ . Результатом цього обчислення є значення психічної стійкості, наприклад, 1:1. Для достатнього й збалансованого постачання жирних кислот Омега-6 і Омега-3 до мозку та нервової системи це значення повинно бути нижче за 1:1.

Когнітивні показники покращуються зі збільшенням споживання EPA та DHA Омега-3 морського походження. Дитинство та старість — це дві критично вразливі стадії життя людини, а дефіцит Омега-3 пов'язують із дефіцитом уваги та пам'яті, а також із перепадами настрою.

## ІНДЕКС АРАХІДОНОВОЇ КИСЛОТИ (AA)

Індекс AA показує виміряну частку арахідонової кислоти (AA) жирної кислоти Омега-6 у відсотках від загальної кількості вимірюваних жирних кислот. Хороші середні значення повинні бути в межах від 6,5 до 9,5 % при оптимальному цільовому значенні 8,3 %.

Арахідонова кислота (AA) — найважливіша для організму жирна кислота Омега-6. Із неї починається вироблення локальних тканинних гормонів, спровокованих Омега-6, як-от простагландини, тромбосани та лейкотрієни, всі з різними функціями. Основною функцією є захист організму від пошкодження шляхом обмеження поширення інфекції або негативного впливу травми.

## ПРОХОДЖЕННЯ ТЕСТУ

**1.** BalanceTest — це продукт, схвалений для проведення індивідуального забору та аналізу крові в домашніх умовах.

**Спершу вимийте руки з милом, добре промийте їх теплою водою та висушіть.**

Вийміть контрольну картку з паперового конверта.

Збережіть конверт для подальшого використання.

Відірвіть частину контрольної картки, на якій написано **SAVE** та сфотографуйте номер дослідження. Ви зможете переглянути СВОЇ результати **ЛИШЕ** за допомогою свого **ВЛАСНОГО** ідентифікатора. Покладіть картку на стіл стороною з двома колами дотори.

**2.** За допомогою спиртової серветки очистіть кінчик пальця (рекомендовано використати середній палець).

**Простимулюйте притік крові**, зробивши декілька великих кіл рукою чи струшуючи її донизу протягом 20 секунд. Вийміть одноразовий ланцет. Зніміть прозорий захисний ковпачок — ланцет готовий до використання.

**3.** Помістіть ланцет біля **нижньої** частини кінчика пальця, повернувши його до картки для забору, що лежить на столі. Натисніть на верхню частину ланцета в напрямку пальця, доки не почуєте клацання. Ланцет автоматично зробить невеличкий укол у палець.

**4.** Не торкайтеся кіл на фільтр-картці. Обережно стисніть палець один раз і дайте декільком, мінімум 3-м краплям крові стекти на кожне коло, позначене на картці. Кров повинна повністю заповнити внутрішню частину кіл.

**5.** Залиште картку зі зразками в горизонтальному положенні при кімнатній температурі принаймні на 10 хвилин, щоб зразки добре висохли.

**6.** Вставте контрольну картку назад у паперовий конверт. Потім помістіть паперовий конверт у металевий пакет і закрийте його.

**Важливо:** не виймайте пакет із осушувачем з металевого пакета.

**7.** Помістіть закритий металевий пакет у великий конверт із адресою лабораторії. **ПРИМІТКА!** Вам слід переконатися, що ви наклеїли достатню кількість поштових марок на конверт, перш ніж відправити його.

**8.** Щоб зареєструвати свій ідентифікатор тесту он-лайн, зайдіть на веб-сайт **www.zinzinotest.com**. Це та веб-сторінка, на якій Ви зможете пізніше побачити результати свого тесту. Результати будуть готові протягом 10–20 днів.

Важливо: зберігайте частину контрольної картки із написом **SAVE**. Ви зможете отримати доступ до СВОЇХ результатів у інтернеті **ЛИШЕ** за допомогою свого **ВЛАСНОГО** ідентифікатора.

