

# ZINZINO

## BalanceOil Vegan

Zinzino BalanceOil Vegan on sünergiline segu mere mikrovetikate õlist, echium (ussikeel) seemneõlist, lõikuseelse perioodi extra virgin oliiviõlist ja taimsetest D vitamiinidest. See kohtab ja hooldab turvaliselt EPA+DHA tasemeid ja oomega 6:3 tasakaalu sinu kehas. Schizochytrium sp. merevetikate õli sisaldab oomega 3 (EPA ja DHA). Ussikeele seemneõli sisaldab oomega 3 (SDA ja ALA), oomega 6 (GLA) ja oomega 9 (OA). Lõikuseelse perioodi extra virgin oliiviõli sisaldab oomega 9 (OA) ja on kõrge polüfenoolide sisaldusega. BalanceOil toetab normaalset ajutalitust, normaalset südametööd ja normaalset immuunsüsteemi.



### Peamised eelised:

- ✓ Normaalne **ajutalitlus**<sup>1</sup>
- ✓ Hea **südamele**<sup>2</sup>
- ✓ Hea **immuunsüsteemile**<sup>3</sup>
- ✓ Suurendab ohutult ja tõhusalt keha EPA ja DHA taset
- ✓ Aitab reguleerida normaalse oomega 6 ja oomega 3 rasvhapete vahekorra
- ✓ Tõstab keha polüfenoolide taset ja aitab kaitsta vereliipiide oksüdatiivse stressi eest <sup>6</sup>
- ✓ Aitab hoida silmade tervist ja head nägemist<sup>7</sup>, vere triglütseriidide normaalset taset <sup>8</sup>, normaalset vererõhku <sup>9</sup>, normaalset vere kaltsiumisisaldust <sup>10</sup>, normaalset luustruktuuri <sup>11</sup>, lihaste funktsiooni <sup>12</sup>, hammaste tervist<sup>13</sup> ja rakkude jagunemist<sup>14</sup>.

# Sünergiline valem

## AJUTALITLUS

Heakskiidu on saanud tervisealane väide, et EPA- ja DHA-happed aitavad tagada normaalse ajutalitluse<sup>1</sup>. Raseduse ja rinnaga toitmise ajal toetab DHA lapse aju normaalset arengut<sup>1</sup>.

## KASULIK SÜDAMELE

Heakskiidu on saanud tervisealane väide, et EPA- ja DHA-happed on kasulikud südamele. Nad aitavad tagada südame normaalse talitluse<sup>2</sup>.

## HEA SINU IMUUNSÜSTEEMILE

BalanceOil sisaldab D-vitamiini, mis on väga oluline immuunsüsteemile, kuna aitab tagada selle normaalse talitluse<sup>3</sup>.

## TÕESTATUD TASAKAAL 120 PÄEVAGA

Meie sertifitseeritud laborites on analüüsitud enam kui 270 000 testi tulemusi (Jaanuar 2019), mis teeb sellest maailma suurima andmebaasi. Keskmine oomega 6:3 tasakaal oomega 3 lisandit mitte tarvitaval inimesel on Põhja-Euroopas 12:1, Euroopas 15:1 ja USA's 25:1. Peale BalanceOil tarbimist 120 päeva, on keskmine vahekord alla 5:1 ja paljudel juhtudel isegi alla 3:1.

# Vegan tervis

## LÜHIKE VERSIOON

Kas taimetoitlased ja vegaanid saavad tervislikke oomega 3 EPA ja DHA rasvhappeid toitumisest, mis ei sisalda kala? Kas nad saavad toetuda taimsetele toitudele nagu linaseemned, et saada piisavalt kehale vajalikke pika ahelaga oomega 3? Jah- ja ei. Meie kehad suudavad teisendada taimse päritoluga oomega 3 rasvhappeid EPA'ks ja DHA'ks, kuid ainult väga vähesel määral. Tüüpiline teisenduse tase on naistel alla 5% ja meestel alla 2%. Nii et enamus taimetoitlasi ja vegaane ei saavuta oomega 6/omega 3 tasakaalu. Kuid nüüd on olemas lihtne lahendus. Minna sinna, kus kalad saavad oma oomega 3- külmavee merevetikate juurde. Need vetikad pakuvad puhast pika ahelaga oomega 3- sama, mida on leida kalast, kuid täiesti taimset. See vetikas on peamine koostisaine Zinzino BalanceOil Vegan tootes ja pakub sulle kõiki samu hüvesid kui tavaline BalanceOil, mida tehakse kalaõlist. See kohandab ja hooldab turvaliselt EPA+DHA tasemeid ja oomega 6:3 tasakaalu sinu kehas.

## PIKK VERSIOON

Mitte kõik ei saavuta tasakaalu! Vegaanlus on tihti peale rikkalikum mõnede toitainete poolest nagu näiteks kiudained, C vitamiin ja fütokemikaalid. Kuid selles toitumises puuduvad tihti peale esmavajalikud toitained, kaasa arvatud D vitamiin ja oomega 3 rasvhapped. See tähendab, et taimetoitlastel ja vegaanidel on keerulisem saavutada oomega 6/omega 3 tasakaal ning sama raske on tagada piisava koguse EPA ja DHA tarbimine, et saada nende toitainete pakutavaid EFSA poolt heaks kiidetud hüvesid. Paljudes populaarsetes uuringutes on välja toodud, et taimetoitlastel ja vegaanidel on madalam oomega 3 rasvhapete kontsentratsioon veres, kui nendel, kes söövad loomseid tooteid.

Taimetoitlastel ja vegaanidel on võimalik saada oomega 3 EPA ja DHA rasvhappeid tarbides rikastatud toitaineid või ettevaatlikult valides toitumine, mis sisaldab neid toitaineid, kuid see ei ole lihtne. ALA'ga toitumise täiendamine omab vähest mõju vere DHA kontsentratsiooni

suurendamisel, sest isegi kui ALA saab muuta EPA'ks ja DHA'ks sinu kehas, siis on see teisendamine ebaefektiivne. Tüüpiline teisendamise kurss on alla 5% naistel ja 2% meestel- nii et probleem jääb alles.

Kuid nüüd on olemas lihtne lahendus taimetoitlastele ja vegaanidele ning isegi kõikidele teistele, kes soovivad alternatiivi kalaõlile. Kala saab enda oomega 3 varud külmavee merevetikatest. Need vetikad pakuvad pika ahelaga oomega 3, mida saab ekstraheerida ja mis on seejärel valmis inimestele tarbimiseks.

Zinzino BalanceOil Vegan sisaldab merevetikate õli oomega 3 (EPA ja DHA), oleiinpäevalilleõli (HOSO) ja ussikeele seemneõli, mis on oomega 3 rikas (SDA ja ALA), oomega 6 (GLA) ja oomega 9 (OA). See sisaldab ka lõikuseelse perioodi extra virgin oliiviõli, mis on oomega 9 (OA) rikas ja on väga kõrge polüfenoolide sisaldusega. Sellel on paras annus tähtsat D vitamiini, mis on 100% taimsest allikast.

Selle tulemusena pakub vegan õli sulle kõiki samu hüvesid, mida saab kalaõlist tehtud BalanceOil tootest. Zinzino BalanceOil Vegan on testitud, kaitstud ja efektiivne ning kohandab ja hooldab turvaliselt EPA+DHA tasemeid ja oomega 6:3 tasakaalu sinu kehas. Lõpuks ometi on sul võimalik saavutada tasakaal!

# Olulised koostisained

## VETIKATE ÕLI

Õli saadakse Schizochytrium sp mere mikrovetikatest, mis on oomega 3 rasvhapete eikosapentaenhape (EPA) ja dokosaheksaenhape (DHA) rikkad. Taimne õli on samaväärne kalaõliga ning see on esimene taimne EPA/DHA toode saadaval, mis pakub bio-alternatiivi traditsioonilistele kalaõlile. Toode FDA poolt heaks kiidetud ja rangelt kontrollitud vabrikus. See on kõrgelt kontsentreeritud ja järjekindel toode. Vetikad sisaldavad ka väheses koguses oleiinpäevalilleõli, rosmariiniekstrakti lõhna- ja maitseainete stabiilsuse tagamiseks, askorbüülpalmitaati (GMO vabast maisist) ja tokoferoole (saadud GMO vabadest taimeõlidest), et tagada stabiilsus.

## USSIKEELE ÕLI

Külmpressitud ussikeelseemne õli on puhtaks töödeldud madala temperatuuriga protsessis, kus see rafineeritakse, valgendatakse, eemaldatakse iseloomulik lõhn, valmistatakse ette talvisteks oludeks ning saavutatakse helekollane värvus ja neutraalne lõhn. GMO vaba ussikeele seemneõli on oomega 3 rasvhapete oomega 3 SDA ja ALA rikas, oomega 6 rasvhapete GLA ja oomega 9 rasvhapete (OA) rikas. Suurepärase valik taimetoitlastele ja vegaanidele, kuna ussikeele seemneõli sisaldab ideaalset rasvhapete profiili. Esiteks, see sisaldab kaks korda rohkem oomega 3 kui oomega 6 ja oomega 9 ning saab seetõttu aidata saavutada tasakaal oomega 6 ja oomega 3 vahel. See on kontrastiks enamusele saadaval olevatele taimsetele õlile, mis sisaldavad liigeses koguses oomega 6. Teiseks sisaldab ussikeele seemneõli harva esinevat oomega 3 rasvhapet SDA, mis on teisendatud viis korda paremini EPA'ks kehas kui tavaline oomega 3 sisaldusega ALA taim (näiteks linaseemned). Kuid see ei ole veel kõik. Ussikeele seemneõli sisaldab ka väärtuslikku oomega 6 rasvhapet GLA, mis on kasulik hormoonide tasakaalustamisele ja naha tervisele.

## OLIIVIÕLI

BalanceOil sisaldab spetsiaalset külmpressitud extra virgin lõikuseelse perioodi õli, mis on pärit Hispaaniast ja on GMO vaba, toodetud Picual

oliividest. See on oomega 9 (OA) rikas, kuid on spetsiaalselt valitud selle kõrge polüfenoolide sisalduse poolest (üle 350 mg/kg)<sup>5</sup>. Polüfenoolid on tugevad antioksüdandid, millel on palju kasulikke omadusi. Nad kaitsevad BalanceOil öli nii pudelis kui ka teie kehas.

### VITAMIIN D3

Meie eksklusiivne vitamiin D3 (kolekalsiferool) tuleb spetsiaalselt, orgaaniliselt kasvatatud taimsest allikast, milleks on samblikud. See võib koguda suurel hulgal kasulikke toitaineid, kaasa arvatud vitamiin D3. Vitamiin D3 ekstraheeritakse ja seejärel lisatakse sellele kookosõli. Vitamiin D3 on vegan sertifitseeritud ja loomulikult GMO vaba.



**SOOVITATAV KASUTAMINE:** 0,1 ml BalanceOil Vegan x kilo kehakaalu kohta. Reguleerige portsjonit vastavalt kehakaalule. Täiskasvanud, kelle kehakaal on 50 kg: 5 ml päevas. Täiskasvanud, kelle kehakaal on 80 kg: 8 ml päevas. Ärge ületage soovitatavat päevast annust.

**HOIUSTAMINE:** Hoidke avamata pudeleid toatemperatuuril pimedas ja kuivas kohas või külmkapis. Avatud pudelit hoidke külmkapis ning kasutage selle sisu ära 45 päeva jooksul. Temperatuuril alla 4°C võib õli muutuda häguseks oliivõli tahkestumise tõttu. Toatemperatuuril muutub õli jälle läbipaistvaks. Hoidke lastele kättesaamatus kohas.

**MÄRKUS:** Toidulisandid ei asenda mitmekülgset ja tasakaalustatud toitumist. Kui võtate verd vedeldavaid ravimeid, siis konsulteerige enne BalanceOil tarbimist arstiga.

### TOITEVÄÄRTUS:

#### Toiteväärtus ja koostis 5 ml ja 8 ml kohta:

|                     |                   |                 |
|---------------------|-------------------|-----------------|
| Vetikate õli        | 2115 mg           | 3384 mg         |
| Oomega 3 rasvhapped | 1604 mg           | 2566 mg         |
| Millest EPA         | 438 mg            | 700 mg          |
| Millest DHA         | 721 mg            | 1154 mg         |
| Oleiinhape          | 1373 mg           | 2197 mg         |
| Vitamiin D3         | (250% RV) 12,5 µg | (400% RV) 20 µg |

RV = soovitatav väärtus

**KOOSTISOSAD:** Schizochytrium sp mikrovetikatest saadud vetikate õli, külmalt pressitud extra virgin oliivõli, ussikeele seemneõli, päevalille õli, maitsestamiseks rosmariini ekstrakt, antioksüdandid (tokoferoolide rikas ekstrakt, askorbüülpalmitaat), vitamiin D3 (taimede ekstraktidest saadud kolekalsiferool).

## Korduma kippuvad küsimused

### MIKS MA PEAKSIN OOMEGA 3 LISANDEID TARBIMA?

Oomega 3 rasvhapped on olulised saavutamaks normaalset ja head tasakaalu sinu keha erinevate osade vahel. Lisaks on oomega 3 väga tähtis organismi loomuliku ja tervisliku kasvamise jaoks. Mitmed dokumenteeritud teadusuuringud on tõestanud, et oomega 3 (EPA ja DHA) on oluline südame-veresoonkonna tervisele<sup>2</sup>, loote arengule<sup>3</sup>, kognitiivsele võimekusele, tujule ja käitumisele - tuues välja mõned näited.

### KUI PALJU OOMEGA-3 RASVHAPPEID ORGANISM VAJAB?

Minimaalne soovitatav päevane EPA ja DHA kogus erineb olenevalt riigist ja organisatsioonist. Allpool mõned näited:

•EFSA (Euroopa Toiduohutusamet): 250 mg EPA+DHA/päevas

•Ameerika Südameliit: kaks serveeringut rasvast kala nädalas

•ISSFAL (Rasvhapete ja Lipiidide Uurimise Rahvusvaheline Ühing): minimaalselt 500 mg EPA+DHA/päevas

•WHO (Maailma Tervishoiuorganisatsioon): 200-500 mg EPA+DHA/päevas

Meie Läänelik toidulaud sisaldab liigselt oomega 6 rasvhappeid võrreldes oomega 3 rasvhapetega, mis teeb vajalikuks suurendada igapäevast oomega 3 rasvhapete tarbimist kuni 3 grammi, et saavutada normaalne oomega 6/oomega 3 rasvhapete tasakaal.

**KAS VEGAN ÕLI SISALDAB GENEETILISILT MUUNDATUD AINEID?**  
Ei.

### MIKS ON OLULINE OMADA OOMEGA 6/OOMEGA 3 TASAKAALU?

Meie läänelik toidulaud sisaldab palju oomega 6 rasvhappeid ja suhteliselt vähe merest saadavaid oomega 3 rasvhappeid. See suurendab oomega 6 ja oomega 3 rasvhapete tasakaalu kaotust kehas. Selline tasakaalutus annab hoogu elustiiliga seotud terviseprobleemide tekkimisele. Nii oomega 6 kui ka oomega 3 rasvhapped on organismi hormooniladsete signaalmolekulide (eikosanoidid) prekursorid. Oomega 6'ist pärinevad eikosanoidid soodustavad kroonilist põletikku. Oomega 3 rasvhapetest saadaval signaalmolekulidel on väiksem põletikuline potentsiaal. Mõned neist on ka põletikuvastased. Eikosanoidid täiendavad üksteist, mistõttu on nende õige vahekord väga oluline. Normikohane oomega 6 ja oomega 3 rasvhapete vaheline suhe on aluseks õigele eikosanoidide suhtele, kui samal ajal oomega 6 ja oomega 3 rasvhapete vaheline kõrge suhe soodustab kroonilist põletikku. Põhjamaade Ministrite Nõukogu soovitus kohaselt peaks oomega 6 ja oomega 3 rasvhapete vaheline tasakaal toitumises olema alla 5:1 (vaata ka „Rasvhapped ja Hormoonid“).

### KUIDAS TEHA KINDLAKS, KAS ORGANISMIS ON OOMEGA 6 JA OOMEGA 3 RASVHAPETE VAHELINE SUHE NORMIKOHANE?

Soovitame kõigil kontrollida oma organismi oomega 6 ja oomega 3 rasvhapete vahelist suhet meie Zinzino BalanceTesti abil. Testiga mõõdetakse rasvhappeid kogu veres ning see peegeldab rasvhapete profiili teie igapäevases toitumises. Rasvhapete profiili alusel arvutatakse oomega 3 tase ning oomega 6 ja oomega 3 rasvhapete suhe. Kui teie toitumine on tasakaalustatud, on oomega 6 ja oomega 3 rasvhapete suhe väiksem kui 5:1, soovitatavalt väiksem kui 3:1.

### KAS VETIKATE ÕLI ON OHUTU?

Vetikas Schizochytrium sp kuulub Chromista perekonda ning ei ole mingil moel seotud ühegi mürgise vetikate vormiga. Õli on tarbitud inimeste poolt üle 25 aasta ilma märkimisväärselte kõrvaltoimeteta. Mõned inimesed on kogenud soolestiku kohatist ebamugavust ja iiveldust õli tarbimisel.

# BalanceOil Vegan

## VÄITED (EFSA)

1. DHA aitab tagada aju normaalse talitluse. Väite võib esitada vaid toidu puhul, mille DHA sisaldus on vähemalt 40 mg 100 g ja 100 kcal kohta. Väite esitamisel tuleb tarbijat teavitada sellest, et kasulike toimete avaldumiseks peab päevane DHA annus olema 250 mg. Ema kaudu DHA tarbimine aitab kaasa loote ja rinnapiimatoidul oleva lapse normaalsele aju arengule. Rasedaid või imetavaid naisi tuleb teavitada sellest, et kasulikud toimed avalduvad siis, kui lisaks täiskasvanute soovituslikule päevasele oomega 3 rasvhapete annusele tarbitakse täiendavalt 200 mg DHA-d – see teeb kokku: 250 mg DHA-d ja EPA-d. Väite võib esitada vaid toidu puhul, mis annab päeva kohta vähemalt 200 mg DHA-d.

2. EPA ja DHA aitavad tagada südame normaalse talitluse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on EPA ja DHA (omega-3-rasvhapete) allikas EÜ määruse nr 1924/2006 toodud normide järgi. Väite esitamisel tuleb tarbijat teavitada sellest, et kasulike toimete avaldumiseks peab päevane EPA ja DHA annus olema 250 mg.

3. Vitamiin D aitab tagada immuunsüsteemi normaalse talitluse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on D-vitamiini allikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

4. Väite, et toit sisaldab rohkelt oomega 3 rasvhappeid (või muu väite, millel tõenäoliselt on tarbija jaoks sama tähendus) võib esitada ainult siis, kui toode sisaldab vähemalt 0,6 g alfa-linoleenhapet 100 gr ja 100 kcal kohta või vähemalt 80 mg kogusummas eikosapentaenhapet ja dokosaheksaenhapet 100 g kohta ja 100 kcal kohta. Analüüsitud ja sertifitseeritud kohapeal.

5. BalanceOil'is kasutatav neitsioliivõli valmistatakse külmpressitud Picual oliividest, mille valikul on määravaks kõrge polüfenoolide sisaldus (üle 350 mg/kg). Analüüsitud ja sertifitseeritud kohapeal.

6. Oliiviõli polüfenoolid aitavad kaitsta vereliide oksüdatiivse stressi eest. Väite võib esitada vaid sellise oliiviõli puhul, mis sisaldab vähemalt 5 g hüdroksütürosooli ja selle derivaate (oleuropeeni kompleks ja türosool) 20 g kohta. Väite esitamisel tuleb tarbijat teavitada sellest, et kasulike toimete avaldumiseks peab päevane oliiviõli annus olema 20 g.

7. DHA aitab säilitada normaalset nägemist. Väite võib esitada vaid toidu puhul, mille DHA sisaldus on vähemalt 40 mg 100 g ja 100 kcal kohta. Väite esitamisel tuleb tarbijat teavitada sellest, et kasulike toimete avaldumiseks peab päevane DHA annus olema 250 mg. Dokosaheksaehappe (DHA) tarbimine aitab tagada laste normaalse nägemise väljareenemise nende esimesel 12 elukuul. Väite esitamisel tuleb tarbijat teavitada sellest, et kasulike toimete avaldumiseks peab päevane DHA annus olema 100 mg. Väite võib esitada jätkuvaleni kohta siis, kui vähemalt 0,3% selle rasvhapetest moodustab DHA.

8. DHA ja EPA aitavad hoida vere triglütseriidide normaalset taset. Väidet võib kasutada ainult toidu jaoks, milles on vähemalt 2 g EPA ja DHA päevadoosi kohta. Väite esitamisel tuleb tarbijat tea-

vitada sellest, et kasulike toimete avaldumiseks peab päevane EPA ja DHA annus olema 2 g. Kui väidet esitatakse toidulisandite ja/või rikastatud toitade kohta, tuleb tarbijat teavitada ka sellest, et EPA ja DHA lisandi päevane annus kokku ei tohi ületada 5 g. DHA aitab hoida vere triglütseriidide normaalset taset. Väidet võib kasutada vaid sellise toiduga, mis annab 2 g DHA-d päeva kohta ja mille puhul DHA on kombineeritud eikosapentaenhappega (EPA-ga). Väite esitamisel tuleb tarbijat teavitada sellest, et kasulike toimete avaldumiseks peab päevane DHA annus olema 2 g. Kui väidet esitatakse toidulisandite ja/või rikastatud toitade kohta, tuleb tarbijat teavitada ka sellest, et EPA ja DHA lisandi päevane annus kokku ei tohi ületada 5 g.

9. DHA ja EPA aitavad hoida vererõhu normaalset taset. Väite võib esitada vaid toidu puhul, mis annab päeva kohta vähemalt 3 g EPA-d ja DHA-d. Väite esitamisel tuleb tarbijat teavitada sellest, et kasulike toimete avaldumiseks peab päevane EPA ja DHA annus olema 3 g. Kui väidet esitatakse toidulisandite ja/või rikastatud toitade kohta, tuleb tarbijat teavitada ka sellest, et EPA ja DHA lisandi päevane annus kokku ei tohi ületada 5 g.

10. D vitamiin aitab hoida vere normaalset kaltsiumitaset. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on D-vitamiini allikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

11. D-vitamiin aitab säilitada normaalset luustruktuuri. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on D-vitamiini allikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

12. D vitamiin aitab säilitada lihaste normaalset talitlust. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on D-vitamiini allikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

13. D vitamiin aitab kaasa normaalsete hammaste hooldamisele. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on D-vitamiini allikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

14. D-vitamiin soodustab rakkude jagunemist. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on D-vitamiini allikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.