

BALANCETEST

ΑΥΤΟΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΤΕΣΤ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΛΥΣΗ ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΞΕΩΝ ΣΤΟ ΑΙΜΑ



ΚΥΡΙΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

Το BalanceTest της Zinzino είναι ένα εύκολο αυτοδιαγνωστικό τεστ για την ανάλυση των λιπαρών οξέων που βρίσκονται στο τριχοειδικό αίμα, το οποίο λαμβάνεται από την άκρη του δακτύλου χρησιμοποιώντας την τεχνική αποξηραμένων κηλίδων αίματος (DBS). Μια DBS είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι είναι εξίσου ακριβής με ένα δείγμα φλεβικού αίματος, όταν πρόκειται για την ανάλυση λιπαρών οξέων. Το μόνο που χρειάζεται είναι μερικές σταγόνες αίματος από το άκρο του δακτύλου σε ένα διηθητικό χαρτί Whatman® και χρειάζεται λιγότερο από ένα λεπτό για να ολοκληρωθεί.

Η VITAS Analytical Services στη Νορβηγία θα αναλύσει ανώνυμα την ποσοστιαία περιεκτικότητα των 11 λιπαρών οξέων, τα οποία μαζί αντιπροσωπεύουν περίπου το 98% των λιπαρών οξέων στο αίμα και οι τιμές αντικατοπτρίζουν τη διατροφή σας για τις τελευταίες 120 ημέρες, η οποία είναι η διάρκεια ζωής των αιμοσφαιρίων. Στη συνέχεια, το αποτέλεσμα εμφανίζεται, μετά από περίπου 10-20 ημέρες, στον ιστότοπο zinzinotest.com.

ΚΥΡΙΑ ΟΦΕΛΗ

- ▶ Εύχρηστο αυτοδιαγνωστικό τεστ αποξηραμένων κηλίδων αίματος
- ▶ Μετρά 11 λιπαρά οξέα στο αίμα σας
- ▶ Παρέχει δεδομένα σχετικά με την Αναλογία Ωμέγα-6:3

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ;

Θα πρέπει να κάνετε το πρώτο* BalanceTest σας και, στη συνέχεια, να ξεκινήσετε αμέσως για να πάρετε την ημερήσια δόση των προϊόντων Zinzino Balance. Συνεχίστε να παίρνετε τα προϊόντα Balance όπως συνιστάται για 120 ημέρες και στη συνέχεια κάντε το δεύτερο BalanceTest σας για να μάθετε πώς έχει αλλάξει το προφίλ λιπαρών οξέων σας.

*Εάν τα αρχικά σας αποτελέσματα δείξουν Αναλογία Ωμέγα-6:3 3:1 ή καλύτερη, τότε θα πρέπει να επικοινωνήσετε με την Zinzino, επειδή δεν χρειάζεστε το προϊόν Balance.

ΤΙ ΜΕΤΡΑΜΕ

Το τεστ μετρά 11 λιπαρά οξέα, συμπεριλαμβανομένων κορεσμένων, μονοακόρεστων (Ωμέγα-9) και πολυακόρεστων (Ωμέγα-6 και Ωμέγα-3) λιπαρών οξέων. Οι μεμονωμένες τιμές λιπαρών οξέων παρατίθενται στον πίνακα και εκφράζονται ως ποσοστά του συνόλου των μετρούμενων λιπαρών οξέων. Για σύγκριση στον πίνακα, το μέσο εύρος για κάθε λιπαρό οξύ (με βάση τα δεδομένα που λαμβάνονται από μια μεγάλη ομάδα ατόμων με Αναλογία) παρουσιάζεται ως τιμή-στόχος. Μετρώνται τα ακόλουθα λιπαρά οξέα:

Παλμιτικό οξύ, C16:0, κορεσμένα λιπαρά

Στεατικό οξύ, C18:0, κορεσμένα λιπαρά

Ελαϊκό οξύ, C18:1, Ωμέγα-9

Λινολεϊκό οξύ, C18:2, Ωμέγα-6

Άλφα-λινολενικό οξύ, C18:3, Ωμέγα-3

Γάμμα-λινολενικό οξύ, C18:3, Ωμέγα-6

Δίχομο-γ-λινολενικό οξύ, C20:3, Ωμέγα-6

Αραχιδονικό οξύ (AA), C20:4, Ωμέγα-6

Εικοσαπεντανοϊκό οξύ (EPA), C20:5, Ωμέγα-3

Δοκοσαπεντανοϊκό οξύ (DPA), C22:5, Ωμέγα-3

Δοκοσαεξαενοϊκό οξύ (DHA), C22:6, Ωμέγα-3

ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Το τεστ σας αναλύεται από ανεξάρτητο και πιστοποιημένο με GMP εργαστήριο. Το γεγονός ότι η Vitas είναι πιστοποιημένη με GMP σημαίνει ότι ακολουθεί ορθές παρασκευαστικές πρακτικές. Είναι ένα συμβεβλημένο εργαστήριο για χημική ανάλυση με 25 χρόνια εμπειρίας, που παρέχει χρωματογραφική ανάλυση υψηλής ποιότητας με βάση τις εξελιγμένες γνώσεις και την τεχνολογία. Στην εξέταση αίματος περιλαμβάνεται ένα αναγνωριστικό BalanceTest που μόνο εσείς μπορείτε να δείτε. Ούτε το εργαστήριο ούτε η Zinzino γνωρίζουν ποιος υπέβαλε το τεστ. Στο zinzinotest.com, θα εμφανιστούν τα αποτελέσματά σας, όταν εισαγάγετε το αναγνωριστικό BalanceTest σας. Εάν έχετε συμπληρώσει το ερωτηματολόγιο, θα έχετε πρόσβαση στην πλήρη ανάλυση. Εάν δεν έχετε συμπληρώσει το ερωτηματολόγιο, θα δείτε μόνο τη βαθμολογία Αναλογίας σας.

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΚΙΤ ΔΟΚΙΜΩΝ

Το Zinzino Dried Blood Spot Test είναι πιστοποιημένο για συμμόρφωση με τον ευρωπαϊκό κανονισμό 98/79/EK για τα in vitro διαγνωστικά (IVD) ιατροτεχνολογικά προϊόντα. Αυτό σημαίνει ότι η δοκιμή και όλα τα εξαρτήματά της συμμορφώνονται με τους ισχύοντες νόμους και κανονισμούς και έτσι το kit φέρει τη σήμανση CE.

ΕΤΣΙ ΥΠΟΛΟΓΙΖΟΝΤΑΙ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΑΣ

Αναλύονται 11 λιπαρά οξέα και το συνολικό άθροισμα των ποσοτήτων τους θεωρείται 100%. Για τις ακόλουθες 6 τιμές, χρησιμοποιούμε 7 από τα λιπαρά οξέα. Η αναλυμένη ποσότητα καθενός από τα 7 λιπαρά οξέα υπολογίζεται ως ποσοστό επί του 100%.

1. Ωμέγα-3 Εικοσαπεντανοϊκό οξύ (EPA)
2. Ωμέγα-3 Δοκοσαεξαενοϊκό οξύ (DHA)
3. Ωμέγα-3 Δοκοσαπεντανοϊκό οξύ (DPA)
4. Ωμέγα-6 Αραχιδονικό οξύ (AA)
5. Ωμέγα-6 Δίχομο-γ-λινολενικό οξύ (DGLA)
6. Κορεσμένα λιπαρά, Παλμιτικό οξύ (PA)
7. Κορεσμένα λιπαρά, Στεατικό οξύ (SA)

ΤΙΜΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Αρχικά, υπολογίζονται οι παρακάτω 3 αναγνωρισμένοι δείκτες υγείας:

1. Η τιμή για την αναλογία Ωμέγα-6 υπολογίζεται ως εξής:
 $(DGLA+AA) * 100 / (DGLA+AA+EPA+DPA+DHA)$
2. Η τιμή για τα επίπεδα Ωμέγα-3 είναι το άθροισμα των EPA+DHA
3. Η τιμή Αναλογίας υπολογίζεται ως Ωμέγα-6 (AA) / Ωμέγα-3 (EPA)

Σε κάθε τιμή δείκτη δίνεται το ίδιο βάρος σε έναν δεύτερο υπολογισμό και εκχωρείται μια τιμή μεταξύ 0 και 100, η οποία στη συνέχεια διαιρείται με το 3 για να ληφθεί η τιμή προστασίας που ιδανικά πρέπει να είναι πάνω από 90. Αυτό δεν αναφέρει τίποτα για την κατάσταση της υγείας του ατόμου, μόνο το επίπεδο προστασίας από λιπαρά οξέα.

Σημείωση! Οι τιμές EPA και DHA έχουν υψηλή επίδραση σε όλους τους υπολογισμούς και εάν τα ποσοστά EPA και DHA είναι χαμηλά, τότε ως αποτέλεσμα οι πολύ χαμηλές ή ακόμα και οι μηδενικές τιμές προστασίας δεν είναι σπάνιες.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΩΜΕΓΑ-3

Ο δείκτης Ωμέγα-3 είναι η σύνοψη των ποσοστιαίων τιμών για τα δύο θαλάσσια Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα EPA και DHA. Το ιδανικό συνδυασμένο επίπεδο είναι τουλάχιστον 8%, αλλά υψηλότερες τιμές όπως 10% είναι επιθυμητές.

Τα Ωμέγα-3 έχουν πολλά οφέλη επειδή είναι τα κύρια δομικά στοιχεία στα κύτταρά σας. Το EPA κυριαρχεί στο αίμα, τους μύες και τους ιστούς, ενώ το DHA κυριαρχεί στον εγκέφαλο, το σπέρμα και τα μάτια.

ΩΜΕΓΑ-6:3

Η αναλογία υπολογίζεται διαιρώντας την ποσοστιαία τιμή του AA με την ποσοστιαία τιμή του EPA (AA / EPA), η οποία στη συνέχεια εκφράζεται ως τιμή Αναλογίας, για παράδειγμα 3:1. Η Αναλογία Ωμέγα-6:3 στο σώμα θα πρέπει κατά προτίμηση να είναι κάτω από 3:1.

Εάν αυτή η αναλογία είναι πάνω από 3:1, θα επωφεληθείτε από μια αλλαγή στη διατροφή σας. Η χαμηλή αναλογία Ωμέγα-6 και Ωμέγα-3 είναι σημαντική για τη διατήρηση της φυσιολογικής ανάπτυξης των κυττάρων και των ιστών (ομοιόσταση) και βοηθά τον οργανισμό να ελέγξει τη φλεγμονή.

ΡΕΥΣΤΟΤΗΤΑ ΚΥΤΤΑΡΙΚΗΣ ΜΕΜΒΡΑΝΗΣ

Η ρευστότητα υπολογίζεται διαιρώντας την ποσοστιαία τιμή των δύο κορεσμένων λιπαρών με την ποσοστιαία τιμή των δύο Ωμέγα-3. Ως εκ τούτου, η τιμή ρευστότητας ορίζεται ως $(PA+SA) / (EPA+DHA)$ και το αποτέλεσμα εκφράζεται ως δείκτης ρευστότητας, παραδείγματος χάριν 3:1. Εάν η τιμή ρευστότητας είναι κάτω από 4:1, δείχνει ότι υπάρχει επαρκής ρευστότητα στις κυτταρικές μεμβράνες.

Όσο πιο κορεσμένα είναι τα λίπη σε μια μεμβράνη τόσο πιο άκαμπτη είναι η μεμβράνη. Αντίθετα, όσο πιο πολυακόρεστα είναι τα λίπη σε μια μεμβράνη τόσο περισσότερο ευέλικτη είναι η μεμβράνη. Η σύνθεση και η δομική αρχιτεκτονική της κυτταρικής μεμβράνης είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία των κυττάρων και συνεπώς του σώματος. Από τη μία πλευρά, η μεμβράνη πρέπει να είναι αρκετά άκαμπτη ώστε να παρέχει έγκυρη κυτταρική δομική αρχιτεκτονική. Από την άλλη πλευρά, η μεμβράνη πρέπει να είναι αρκετά ευέλικτη ώστε να επιτρέπει την είσοδο θρεπτικών συστατικών και την εξαγωγή των αποβλήτων.

ΨΥΧΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ

Αυτό υπολογίζεται διαιρώντας την ποσοστιαία τιμή του AA με το άθροισμα των ποσοστιαίων τιμών των EPA και DHA, δηλ. την τιμή Πνευματικής Δύναμης = $AA / (EPA+DHA)$. Το αποτέλεσμα εκφράζεται ως τιμή πνευματικής δύναμης, για παράδειγμα 1:1. Η τιμή θα πρέπει να είναι κάτω από 1:1 για επαρκή και ισορροπημένη παροχή Ωμέγα-6 όσο και Ωμέγα-3 λιπαρών οξέων στον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα.

Η γνωστική απόδοση βελτιώνεται με την αυξημένη κατανάλωση θαλάσσια Ωμέγα-3 EPA και DHA. Η παιδική ηλικία και τα γηρατειά είναι δύο κρίσιμα και ευάλωτα στάδια και η ανεπάρκεια Ωμέγα-3 σχετίζεται με ελλείμματα μάθησης και μνήμης, καθώς και με προβλήματα διάθεσης.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΑΡΑΧΙΔΟΝΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ (AA)

Ο Δείκτης AA δείχνει τη μετρούμενη τιμή του Ωμέγα-6 λιπαρού οξέος Αραχιδονικού οξέος (AA) ως ποσοστό επί του συνόλου των μετρούμενων λιπαρών οξέων. Οι καλές μέσες τιμές κυμαίνονται από 6,5 έως 9,5% με βέλτιστη τιμή στόχου 8,3%.

Το Αραχιδονικό οξύ (AA) είναι το πιο σημαντικό Ωμέγα-6 λιπαρό οξύ για τον οργανισμό. Είναι το σημείο εκκίνησης για την παραγωγή τοπικών ιστικών ορμονών που ενεργοποιούνται από τα Ωμέγα-6, όπως οι προσταγλανδίνες, τα θρομβοξάνια και τα λευκοτριένια, όλα με διάφορες λειτουργίες. Η συνολική λειτουργία είναι, ωστόσο, η προστασία του σώματος από βλάβες περιορίζοντας την εξέλιξη της λοίμωξης ή την επίδραση του τραυματισμού.

ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΤΕΣΤ

1. Το Zinzino Test είναι ένα εγκεκριμένο in vitro διαγνωστικό προϊόν για προσωπική συλλογή δειγμάτων αίματος στο σπίτι.

Πρώτα πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι, ξεπλύνετε καλά με ζεστό νερό και στεγνώστε τα.

2. Αφαιρέστε την **κάρτα δείγματος** από τον χάρτινο φάκελο.

Φυλάξτε τον φάκελο για μεταγενέστερη χρήση.

Αφαιρέστε το τμήμα **ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ** στην **κάρτα δείγματος και τραβήξτε μια φωτογραφία του αναγνωριστικού εξέτασης**. Μπορείτε να δείτε το αποτέλεσμα του τεστ **σας μόνο με το ανώνυμο αναγνωριστικό τεστ σας**. Τοποθετήστε την κάρτα με τους δύο κύκλους στραμμένους προς τα επάνω στο τραπέζι.

3. Διεγείρετε τη ροή του αίματος κάνοντας μεγάλους κύκλους με το χέρι σας ή τινάζοντας το χέρι προς τα κάτω για 20 δευτερόλεπτα.

4. Αφαιρέστε το νυστέρι μίας χρήσης. Αφαιρέστε το διαφανές πώμα ασφαλείας και το νυστέρι είναι έτοιμο για χρήση.

Χρησιμοποιήστε το μαντηλάκι αλκοόλης για να καθαρίσετε την άκρη του δακτύλου σας (συνιστάται το μεσαίο δάκτυλο).

Τοποθετήστε το νυστέρι στο **κάτω** μέρος του άκρου του δακτύλου στραμμένο προς το χαρτί συλλογής στο τραπέζι. Σπρώξτε το επάνω μέρος του νυστεριού προς το δάκτυλο μέχρι να ακούσετε ένα κλικ. Το νυστέρι θα κάνει αυτόματα ένα μικρό τσίμπημα στο δάχτυλο.

5. Μην αγγίζετε το διηθητικό χαρτί με τα δάχτυλά σας.

6. Γεμίστε έναν κύκλο τη φορά με αίμα. Πιέστε απαλά το δάχτυλό σας και περιμένετε να πέσει μια σταγόνα αίματος μέσα στον κύκλο μόνη της. Εάν η μία σταγόνα αίματος δεν καλύπτει τον κύκλο, αφήστε μία ακόμα σταγόνα από το δάκτυλό σας να στάξει αμέσως.

Αφήστε την **κάρτα δειγμάτων** σε οριζόντια θέση σε θερμοκρασία δωματίου για τουλάχιστον 10 λεπτά για να στεγνώσουν καλά τα δείγματα.

7. Τοποθετήστε ξανά την **κάρτα δειγμάτων** στον χάρτινο φάκελο. Στη συνέχεια, τοποθετήστε τον χάρτινο φάκελο στη μεταλλική σακούλα και **κλείστε την**.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Μην αφαιρείτε τη συσκευασία αποξηραντικού από το εσωτερικό της μεταλλικής σακούλας.

8. Τοποθετήστε την κλειστή μεταλλική σακούλα στον μεγάλο φάκελο με τη διεύθυνση του εργαστηρίου. **ΣΗΜΕΙΩΣΗ! Πρέπει να τοποθετήσετε τον σωστό αριθμό γραμματοσήμων στον φάκελο, πριν τον βάλετε στο γραμματοκιβώτιο.**

Καταχωρίστε τον κωδικό του τεστ σας στο **www.zinzinotest.com**. Αυτή είναι η ιστοσελίδα όπου μπορείτε να δείτε το αποτέλεσμα του τεστ σας αργότερα. Χρειάζονται 10-20 ημέρες μέχρι το αποτέλεσμα σας να είναι έτοιμο.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Κρατήστε το μέρος **ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ** της κάρτας. Μπορείτε να δείτε το αποτέλεσμα του τεστ **σας μόνο με το ανώνυμο αναγνωριστικό τεστ σας**.

