BALANCETEST

KANDAKI YAĞ ASITLERINI ANALIZ ETMEK IÇIN KENDI KENDINE TEST

ÜRÜN ÖZELLİKLERİ

Zinzino BalanceTest, Kurutulmuş Kan Lekesi (DBS) tekniğiyle parmak ucundan alınan ve kapiller kanda bulunan yağ asitlerini analiz etmek için kullanılan kendi kendine kolayca uygulanan bir testtir. DBS tekniğinin, yağ asitlerinin analizi söz konusu olduğunda, damardan alınan kan örnekleri kadar doğru sonuç verdiği, bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Tekniği uygulamak için tek gereken Whatman® filtre kâğıdının üzerine parmak ucundan alınan kan damlalarının koyulmasıdır ve işlem bir dakikadan kısa sürer.

Norveç'teki VITAS Analytical Services, birlikte kandaki yağ asitlerinin yaklaşık %98'ini temsil eden 11 yağ asidinin yüzde içeriğini anonim olarak analiz edecektir, ve bu değerler, kan hücrelerinin ömrü olan son 120 gündeki diyetinizi yansıtır. Sonuç yaklaşık 10-20 gün sonra zinzinotest.com web sitesinde görüntülenecektir.

BAŞLICA FAYDALARI

- **Kendi kendinize uygulayabileceğiniz kurutulmuş kan lekesi tekniği uygulamalı testi**
- **Kanınızdaki 11 yağ asidini ölçer**
- **Omega-6:3 Dengeniz hakkında veri paylaşır**

SÜREÇ NASIL İŞLİYOR?

İlk* BalanceTest'inizi yapmalı ve ardından hemen günlük Zinzino Balance ürünleri dozunuzu almaya başlamalısınız. 120 gün boyunca Balance ürünlerini önerilen şekilde almaya devam edin ve ardından yağ asidi profilinizin nasıl değiştiğini öğrenmek için ikinci BalanceTest'inizi yapın.

*Eğer ilk sonuçlarınız Omega-6:3 Balance 3:1 veya daha iyi gösteriyorsa, Balance ürününe ihtiyacınız olmadığı için Zinzino ile iletişime geçmelisiniz.

NELERIN ÖLÇÜMÜNÜ YAPIYORUZ?
Test, doymuş, tekli doymamış (Omega-9) ve çoklu doymamış (Omega-6) dahil olmak üzere 11 yağ asidini ve Omega-3 yağ asitlerini ölçer. Bireysel yağ asidi değerleri tabloda gösterilir ve ölçülen toplam yağ asitlerinin yüzdeleri olarak ifade edilir. Tabloda karşılaştırma için, her bir yağ asidinin ortalama aralığı (dengeli insanlardan oluşan geniş bir gruptan elde edilen verilere dayalı olarak) Hedef Değer olarak sunulur. Aşağıdaki yağ asitlerinin ölçümü yapılır:

Palmitik asit, C16:0, doymuş yağ

Stearik asit, C18:0, doymuş yağ

Oleik asit, C18:1, Omega-9

Linoleik asit, C18:2, Omega-6

Alfa linolenik asit, C18:3, Omega-3

Gama linolenik asit, C18:3, Omega-6

Dihomo-gama-linolenikasit, C20:3, Omega-6

Araşidonik asit (AA), C20:4, Omega-6

Eikosapentaeonik asit (EPA), C20:5, Omega-3

Dokosapentaenoik asit (DPA), C22:5, Omega-3

Dokosaheksaenoik asit (DHA), C22:6, Omega-3

BAĞIMSIZ LABORATUVAR
Testiniz, bağımsız ve GMP sertifikalı bir laboratuvarda analiz edilir. Vitas'ın GMP sertifikalı olması, iyi üretim uygulamaları kullandığı anlamına gelir. Vitas, en son bilgi ve teknolojiye dayalı yüksek kaliteli kromatografik analiz sağlayan ve kimyasal analizler gerçekleştiren, 25 yıllık deneyime sahip sözleşmeli bir laboratuvardır. Kan testine yalnızca sizin görebileceğiniz bir BalanceTest Kimliği dahil edilir. Testi kimin gönderdiğini laboratuvar ya da Zinzino bilmez. BalanceTest Kimliğinizi girdiğinizde zinzinotest.com adresinde sonuçlarınız görüntülenir. Anketi tamamladıysanız analizin tamamına erişim sağlarsınız. Anketi tamamlamazsanız yalnızca balance skorunuzu görüntülersiniz.

SERTIFIKALI TEST KITI
Zinzino Kurutulmuş Kan Damlası Testinin, in vitro diagnostik (IVD) tıbbi cihazlarla ilgili Avrupa yönetmeliği 98/79/EC ile uyumlu olduğu onaylanmıştır. Bu, testin ve tüm bileşenlerinin yürürlükteki yasa ve yönetmeliklere uygun olduğu ve dolayısıyla Kitin üzerinde CE işareti bulunduğu anlamına gelir.

SONUÇLARINIZ ŞU ŞEKILDE HESAPLANIR
11 yağ asidi analiz edilir ve toplamları %100 kabul edilir. Sonraki 6 değer için yağ asitlerinin 7'sini kullanırız. 7 yağ asidinin her birinin analiz edilen miktarı, %100 oranının bir yüzdesi olarak hesaplanır.

1. Omega-3 Eikosapentaeonik asit (EPA)
2. Omega-3 Dokosaheksaenoik asit (DHA)
3. Omega-3 Dokosapentaenoik asit (DPA)
4. Omega-6 Araşidonik asit (AA)
5. Omega-6 Dihomo-gama-linolenikasit (DGLA)
6. Doymuş yağ, Palmitik asit (PA)
7. Doymuş yağ, Stearik asit (SA)

KORUNMA DEĞERI
İlk olarak aşağıdaki bilinen 3 sağlık göstergesi hesaplanır:

1. Omega-6 oranı değeri şu şekilde hesaplanır: (DGLA+AA) * 100 / (DGLA+AA+EPA+DPA+DHA)
2. Omega-3 seviyesi değeri, EPA+DHA toplamıdır
3. Balance değeri, Omega-6 (AA) / Omega-3 (EPA) olarak hesaplanır

Her gösterge değerine ikinci hesaplamada aynı ağırlık verilir ve 0 ila 100 arasında bir değer atanır. Ardından bu değer, ideal olarak 90 üzeri olması gereken Korunma Değerini elde etmek üzere 3'e bölünür. Alınan sonuç, kişinin sağlık durumu hakkında bir değer belirtmez; yalnızca yağ asidi korunma seviyesini belirtir.

Not! EPA ve DHA değerlerinin, tüm hesaplar üzerinde büyük bir etkisi vardır ve EPA ve DHA yüzdeleri düşükse sonuç olarak çok düşük oranda veya sıfır değerinde Korunma Değeriyle karşılaşmak şaşırtıcı olmaz.

OMEGA-3 ENDEKSI
Omega-3 Endeksi, iki deniz Omega-3 yağ asidi EPA ve DHA için yüzde değerlerinin özetidir. Ortak seviyenin ideal olarak en az %8 olması beklense de %10 gibi daha yüksek değerler tercih edilir.

Omega-3'ler hücrelerinizdeki birincil yapı taşları olduğundan birçok fayda sağlar. EPA; kan, kaslar ve dokularda baskınken DHA; beyin, sperm ve gözlerde baskındır.

OMEGA-6:3 BALANCE
Balance, AA yüzde değerinin EPA yüzde değerine bölünmesiyle (AA/EPA) hesaplanır ve 3:1 gibi bir Denge değeri olarak ifade edilir. Vücuttaki Omega-6:3 Balance 3:1 altında olması tercih edilir.

Bu oran 3:1 değerinin üzerindeyse beslenme şeklinizi değiştirmeyi düşünmelisiniz. Düşük bir Omega-6 ve Omega-3 balance, normal hücre ve doku gelişimini (homeostaz) sürdürmek ve vücudun inflamasyonu kontrol etmesine yardımcı olmak için önemlidir.

HÜCRE ZARI AKIŞKANLIĞI
Akışkanlık, iki doymuş yağın yüzde değerinin iki Omega-3'ün yüzde değerine bölünmesiyle hesaplanır. Bu nedenle akışkanlık değeri (PA+SA) / (EPA+DHA) olarak tanımlanır ve elde edilen sonuç, 3:1 gibi bir oranla akışkanlık endeksi olarak ifade edilir. Akışkanlık değeri 4:1 oranının altındaysa hücre zarlarında yeterli akışkanlık olduğu anlamına gelir.

Bir zardaki yağlar ne kadar doymuş olursa zar da o kadar katı olur. Bunun aksine, bir zardaki yağların çoklu doymamışlık oranı ne kadar yüksekse zar o kadar akışkan olur. Hücre zarı oluşumu ve yapısı, hücrelerin sağlığı ve sonuç olarak vücut için kritik öneme sahiptir. Bir yandan, zarın sağlam hücresel yapı sağlayacak kadar sert olması gerekir. Diğer yandan ise besinlerin girip atık ürünlerin atılmasına yetecek kadar akışkan olması gerekir.

ZİHİNSEL DAYANIKLILIK
Bu işlem, AA yüzde değerinin EPA ve DHA yüzde değerlerinin toplamına bölünmesiyle hesaplanır: zihinsel dayaniklilik değeri = AA / (EPA+DHA). Elde edilen sonuç, 1:1 gibi bir oranla zihinsel dayaniklilik değeri olarak ifade edilir. Değerin, beyin ve sinir sistemine hem Omega-6 hem Omega-3 yağ asidinin yeterli ve dengeli tedarikinin sağlanması için 1:1 oranının altında olması gerekir.

Bilişsel performans, deniz ürünü Omega-3'leri EPA ve DHA tüketiminin artmasıyla güçlenir. Çocukluk ve yaşlılık dönemleri, kritik ve hassas aşamalardır ve Omega-3 eksikliği, ruh hali sorunlarının yanı sıra öğrenme ve hafıza problemleriyle de ilişkilendirilir.

ARAŞIDONIK ASIT (AA) ENDEKSI
AA Endeksinde, ölçülen toplam yağ asitlerinin yüzdesi olarak Omega-6 yağ asidi Araşidonik asidin (AA) ölçülen değeri gösterilir. Tercih edilen ortalama değerler, %8,3 optimum hedef değeriyle %6,5 ila 9,5 arasındadır.

Araşidonik asit (AA), vücut için en önemli Omega-6 yağ asididir. Burası; prostaglandinler, tromboksanlar ve lökotrienler gibi çeşitli işlevleri olan Omega-6 tarafından tetiklenen lokal doku hormonlarının üretimi için başlangıç noktasıdır. Ancak asıl işlev, enfeksiyonun ilerlemesini veya yaranın etkisini kısıtlayarak vücudu hasarlardan korumaktır.

TESTİN UYGULANMASI

1. Zinzino Testi, evde kişisel kan örneği alımıyla uygulanan onaylanmış bir in vitro teşhis ürünüdür.

- İlk olarak ellerinizi sabunla köpürtüp ılık suyla güzelce yıkayın ve kurulayın.

2. Örnek kartını kâğıt zarftan çıkarın.

Zarfı daha sonra kullanmak için kenara koyun.

Örnek kartındaki **SAVE** kısmını koparın ve test kimliğinin fotoğrafını çekin. Test sonucunuzu **yalnızca anonim** test kimliğinizi kullanarak öğrenebilirsiniz. Üzerinde iki daire bulunan kartı daireler yukarı bakacak şekilde masaya koyun.

3. Kolunuzla büyük çemberler çizerek veya elinizi 20 saniye süreyle aşağıya doğru sallayarak kan akışını hızlandırın.

4. Tek kullanımlık bisturiyi çıkarın. Şeffaf emniyet başlığını çıkardığınızda bisturi kullanıma hazır hale gelir.

Parmağınızın (orta parmak önerilir) ucunu temizlemek için alkollü mendili kullanın.

Bisturiyi, parmak ucunuzun **alt** tarafına doğru, masadaki kâğıda damlama yapacak şekilde konumlandırın. Bisturinin ucunu "tık" sesi duyana kadar parmağınıza doğru itin. Bu şekilde bisturiyle parmağınızda küçük bir delik açılır.

5. Filtre kâğıdına parmaklarınızla dokunmayın.

6. Kanınızla tek seferde tek bir halkayı doldurun. Parmağınızı hafifçe sıkın ve kan damlasının, halkanın içine kendiliğinden düşmesini bekleyin. Tek bir kan damlası halkayı doldurmazsa parmağınızdan bir damlanın daha hızlıca düşmesini sağlayın.

Kan örneklerinin iyice kuruması için **örnek kartını** yatay şekilde en az 10 dakika oda sıcaklığında bırakın.

7. Örnek kartını tekrar kâğıt zarfa yerleştirin. Ardından kâğıt zarfı metal çantaya koyun ve çantayı **kapatın**.

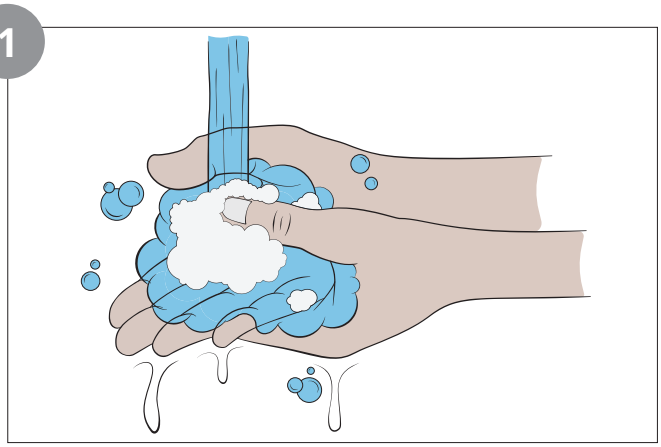
ÖNEMLİ: Metal çantanın içindeki nem giderici paketi çıkarmayın.

8. Kapattığınız metal çantayı, laboratuvar adresinin yazılı olduğu büyük zarfa koyun. **NOT!** Zarfı posta kutusuna atmadan önce zarfın üzerine doğru miktarda posta pulu yapıştırmanız **gerekir**.

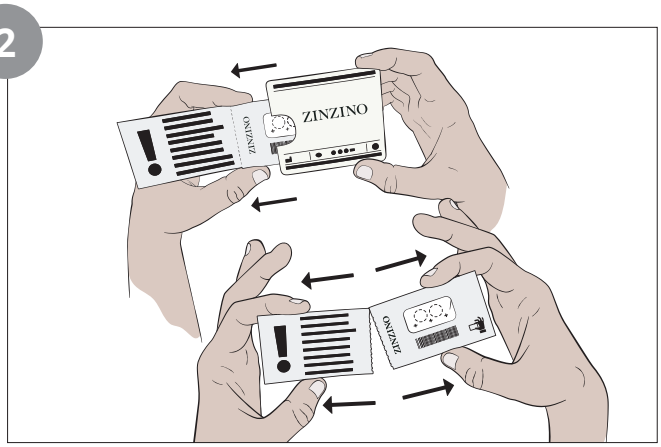
Test kodunuzu **www.zinzinotest.com** adresinden kaydedin. Bu, test sonucunuzu daha sonra görebileceğiniz web sayfasıdır. Sonucunuzun hazırlanması 10-20 gün sürer.

ÖNEMLI: Karttan aldığınız **SAVE** kısmını saklayın. Test sonucunuzu **yalnızca anonim** test kimliğinizi kullanarak öğrenebilirsiniz.

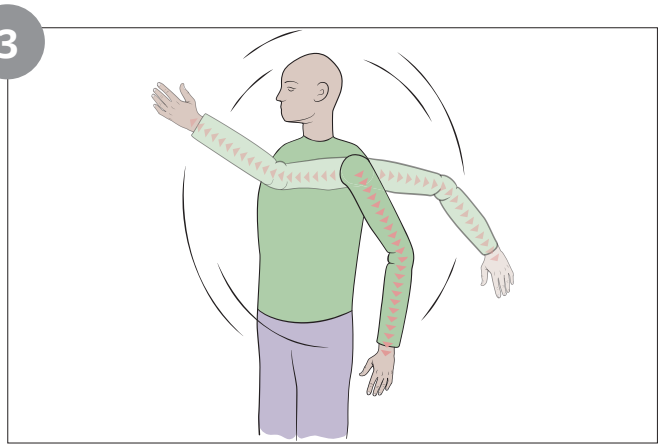
1



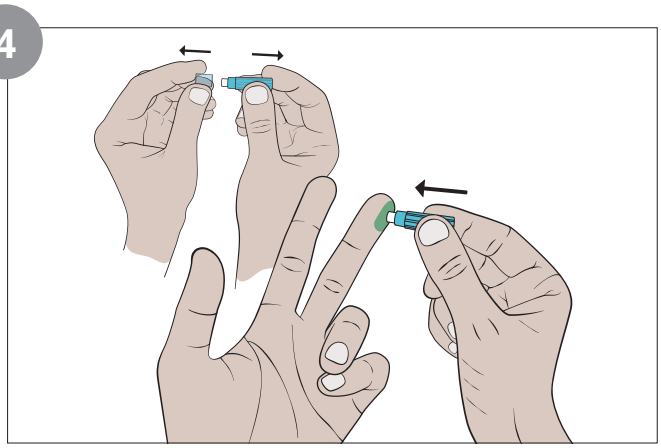
2



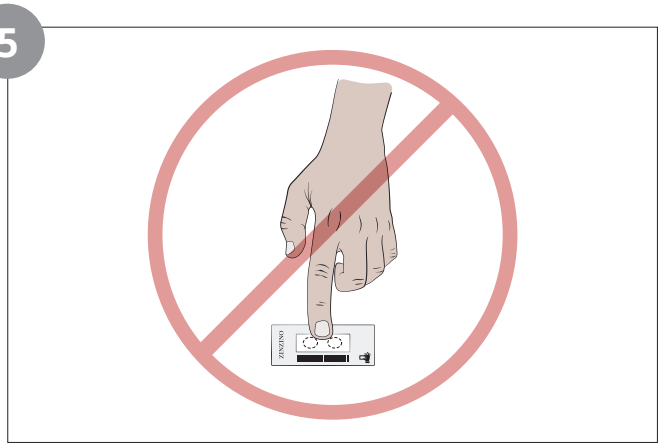
3



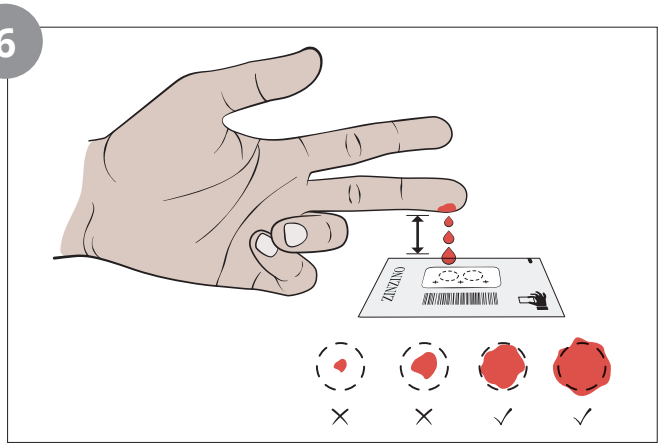
4



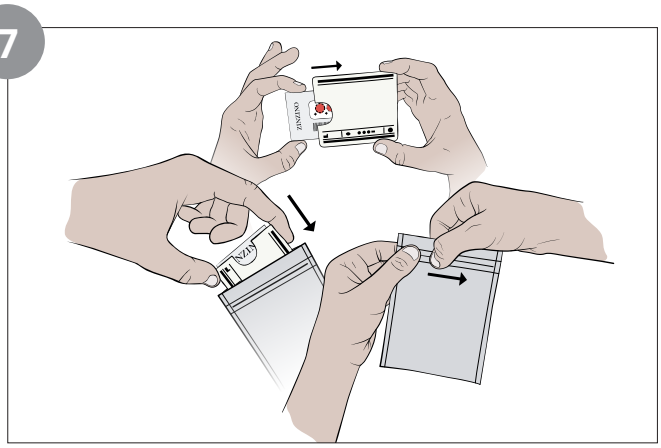
5



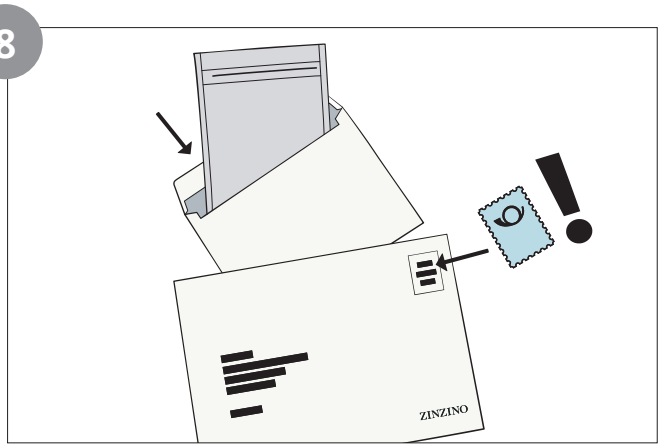
6



7



8



BALANCETEST

SELF-TEST FOR ANALYZING FATTY ACIDS IN THE BLOOD

PRODUCT HIGHLIGHTS

Zinzino's BalanceTest is an easy self-test for analyzing the fatty acids found in capillary blood obtained from a fingertip using the Dried Blood Spot (DBS) technique. A DBS is scientifically proven to be as accurate as a venous blood sample when fatty acids are to be analyzed. All it requires is a few drops of blood from the fingertip on a Whatman® filter paper and it takes less than a minute to complete.

VITAS Analytical Services in Norway will anonymously analyze the percentage content of 11 fatty acids, which together represent approximately 98% of the fatty acids in the blood and the values reflect your diet for the last 120 days, which is the lifetime of blood cells. The result is then displayed, after about 10-20 days, on the zinzinotest.com website.

KEY BENEFITS

- **Easy-to-use dried blood spot self-test**
- **Measures 11 fatty acids in your blood**
- **Provides data about your Omega-6:3 Balance**

HOW DOES IT WORK?

You should take your first* BalanceTest, and then start at once to take your daily dosage of Zinzino Balance products. Continue to take the Balance products as recommended for 120 days, and then take your second BalanceTest to find out how your fatty acid profile has changed.

*Should your initial results show an Omega-6:3 Balance of 3:1 or better, then you should contact Zinzino since you do not need the Balance product.

WHAT WE MEASURE

The test measures 11 fatty acids, including saturated, monounsaturated (Omega-9) and polyunsaturated (Omega-6 and Omega-3) fatty acids. Individual fatty acid values are shown in the table and expressed as percentages of the total fatty acids measured. For comparison in the table, the average range for each fatty acid (based on data obtained from a large group of balanced people) is presented as Target Value. The following fatty acids are measured:

Palmitic acid, C16:0, saturated fat

Stearic acid, C18:0, saturated fat

Oleic acid, C18:1, Omega-9

Linoleic acid, C18:2, Omega-6

Alpha-linolenic acid, C18:3, Omega-3

Gamma-linolenic acid, C18:3, Omega-6

Dihomo-gamma-linolenic acid, C20:3, Omega-6

Arachidonic acid (AA), C20:4, Omega-6

Eicosapentaenoic acid (EPA), C20:5, Omega-3

Docosapentaenoic acid (DPA), C22:5, Omega-3

Docosahexaenoic acid (DHA), C22:6, Omega-3

INDEPENDENT LABORATORY

Your test is analyzed by an independent and GMP-certified laboratory. The fact that Vitas is GMP-certified means that they follow good manufacturing practices. They are a contract laboratory for chemical analysis with 25 years of experience, providing high-quality chromatographic analysis based on cutting-edge knowledge and technology. Included with the blood test is a BalanceTest ID that only you can see. Neither the lab, nor Zinzino knows who submitted the test. At zinzinotest.com your results will be displayed when you enter your BalanceTest ID. If you have completed the questionnaire, you will have access to the complete analysis. If you have not completed the questionnaire, you will see your balance score only.

CERTIFIED TEST KIT

The Zinzino Dried Blood Spot Test is certified to comply with the European regulation 98/79/EC on in vitro diagnostic (IVD) medical devices. This means the test and all its components are in compliance with applicable laws and regulations, and so the Kit has the CE mark on it.

THIS IS HOW YOUR RESULTS ARE CALCULATED

11 fatty acids are analyzed and the total sum of their amounts is considered 100%. For the following 6 values, we use 7 of the fatty acids. The analyzed amount of each of the 7 fatty acids is calculated as a percentage out of the 100%.

1. Omega-3 Eicosapentaenoic acid (EPA)
2. Omega-3 Docosahexaenoic acid (DHA)
3. Omega-3 Docosapentaenoic acid (DPA)
4. Omega-6 Arachidonic acid (AA)
5. Omega-6 Dihomo-gamma-linolenic acid (DGLA)
6. Saturated fat, Palmitic acid (PA)
7. Saturated fat, Stearic acid (SA)

PROTECTION VALUE

First, the following 3 recognized health indicators are calculated:

1. The value for the Omega-6 ratio is calculated like this: (DGLA+AA) * 100 / (DGLA+AA+EPA+DPA+DHA)
2. The value for the Omega-3 level is the sum of EPA+DHA
3. The Balance value is calculated as Omega-6 (AA) / Omega-3 (EPA)

Each indicator value is given the same weight in a second calculation and assigned a value between 0 and 100, which is then divided by 3 to get the Protection Value that ideally should be above 90. This does not tell anything about the health status of the person, only the fatty acid protection level.

Note! EPA and DHA values have a high impact on all the calculations and if EPA and DHA percentages are low, then as a result very low or even zero Protection Values are not uncommon.

OMEGA-3 INDEX

The Omega-3 Index is the summary of the percentage values for the two marine Omega-3 fatty acids EPA and DHA. The ideal combined level is at least 8%, but higher values like 10% are desirable.

Omega-3's have many benefits because they are the primary building blocks in your cells. EPA is dominant in the blood, muscles and tissues, while DHA is dominant in the brain, sperm and eyes.

OMEGA-6:3 BALANCE

The balance is calculated by dividing the percent value of AA with the percent value of EPA (AA / EPA), which is then expressed as a Balance value, for example 3:1. The Omega-6:3 Balance in the body should preferably be below 3:1.

If this ratio is above 3:1, you will benefit from a change in your diet. A low balance of Omega-6 and Omega-3 is important for maintaining normal cell and tissue development (homeostasis) and help the body control inflammation.

CELL MEMBRANE FLUIDITY

Fluidity is calculated by dividing the percent value of the two saturated fats with the percent value of the two Omega-3's. The fluidity value is thus defined as (PA+SA) / (EPA+DHA), and the result is expressed as a fluidity index, for example 3:1. If the fluidity value is below 4:1, it shows that there is sufficient fluidity in cell membranes.

The more saturated the fats are in a membrane, the more rigid is the membrane. Conversely, the more polyunsaturated the fats are in a membrane, the more fluid is the membrane. Cell membrane composition and structural architecture is critical for the health of the cells and hence the body. On the one hand, the membrane needs to be rigid enough to provide sound cellular structural architecture. On the other hand, the membrane needs to be fluid enough to allow nutrients in and waste products out.

MENTAL STRENGTH
This is calculated by dividing the percent value of AA with the sum of the percent values of EPA and DHA, i.e. the Mental Strength value = AA / (EPA+DHA). The result is expressed as a mental strength value, for example 1:1. The value should be below 1:1 for sufficient and balanced supply of both Omega-6 and Omega-3 fatty acids to the brain and the nervous system.

Cognitive performance improves with increased consumption of marine Omega-3's EPA and DHA. Childhood and old age are two critical and vulnerable stages and Omega-3 deficiency is associated with learning and memory deficits, as well as mood problems.

ARACHIDONIC ACID (AA) INDEX
The AA Index shows the measured value of the Omega-6 fatty acid Arachidonic acid (AA) as a percentage out of the total fatty acids measured. Good average values are in the range of 6.5 to 9.5% with an optimum target value of 8.3%.

Arachidonic acid (AA) is the most important Omega-6 fatty acid for the body. It is the starting point for the production of local tissue hormones triggered by Omega-6, such as prostaglandins, thromboxanes and leukotrienes, all with various functions. The overall function is, however, to protect the body from damage by limiting the progression of the infection or the impact of the injury.

TAKING THE TEST

1. Zinzino Test is an approved in vitro diagnostics product for personal blood sample collection at home.

- First wash your hands with soap and rinse well with warm water and dry them.

2. Take out the **sample card** from the paper envelope.

Save the envelope for later use.

Tear off the **SAVE** part on the sample card and take a picture of the test ID. You can **only** see **your** test result with your anonymous test ID. Place the card with the two circles facing up on the table.

3. Stimulate blood flow by making big circles with your arm or shaking the hand downwards for 20 seconds.

4. Take out the single-use lancet. Remove the transparent safety cap and the lancet is ready to use.

Use the alcohol wipe to clean the tip of your finger (middle finger is recommended).

Place the lancet against the **lower** part of the fingertip facing the collection paper on the table. Push the top of the lancet towards the finger until you hear a click. The lancet will automatically make a small prick in the finger.

5. Do not touch the filter paper with your fingers.

6. Fill one circle at a time with blood. Squeeze your finger gently and wait for a drop of blood to fall inside the circle by itself.
If one drop of blood does not cover the circle, allow one more drop from your finger to drip immediately.

Leave the **sample card** in a horizontal position at room temperature for at least 10 minutes for the samples to dry well.

7. Insert the **sample card** back into the paper envelope. Then place the paper envelope into the metal bag and **close it**.

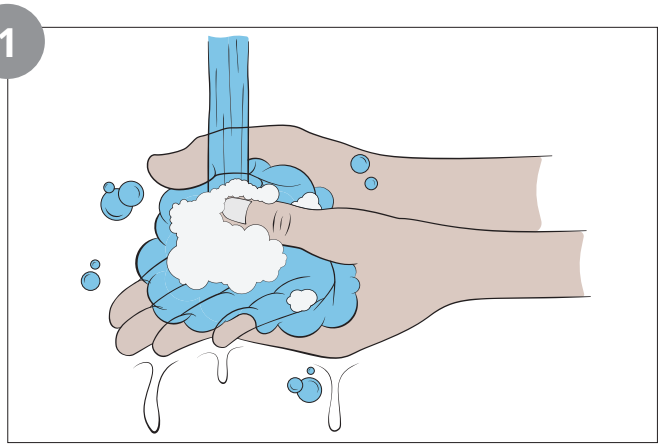
IMPORTANT: Do not remove desiccant packet inside the metal bag.

8. Place the closed metal bag into the big envelope with the laboratory address on it. **NOTE!** You **must** put the correct amount of postage stamps on the envelope before you put in the mail box.

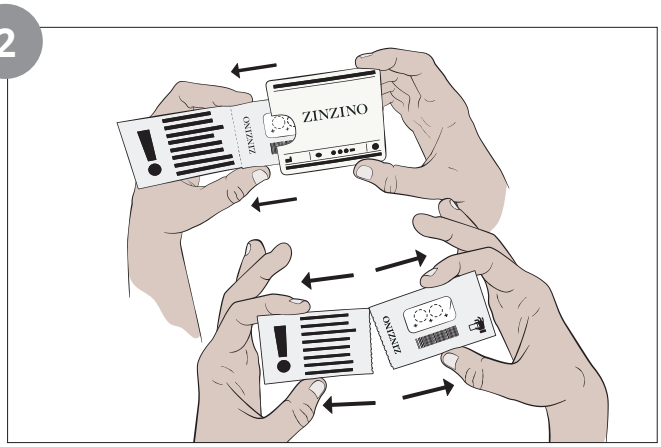
Register your test code on **www.zinzinotest.com**. This is the web page where you can see your test result later. It takes 10-20 days until your result is ready.

IMPORTANT: Keep the **SAVE** part of the card. You can **only** see **your** test result with your anonymous test ID.

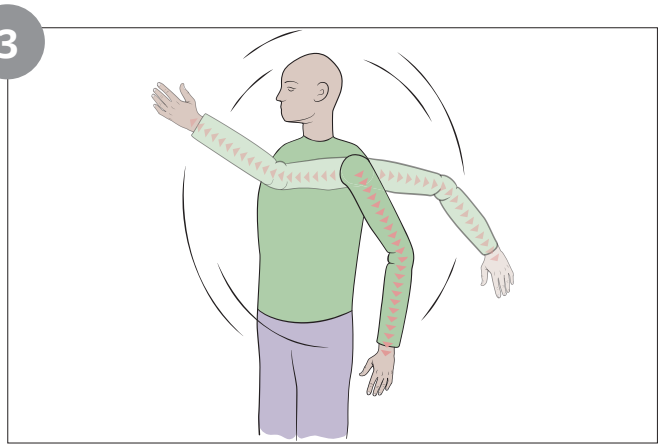
1



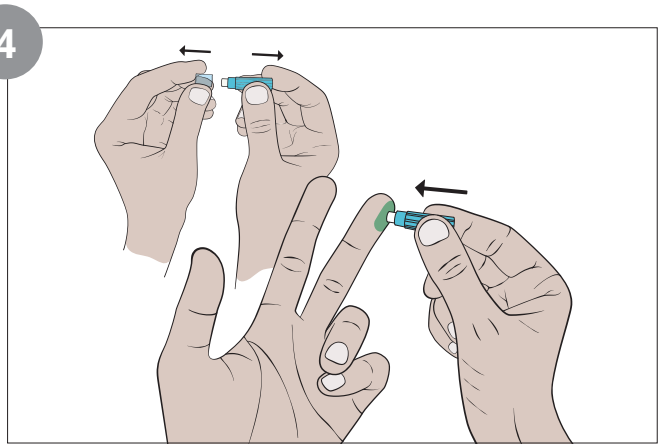
2



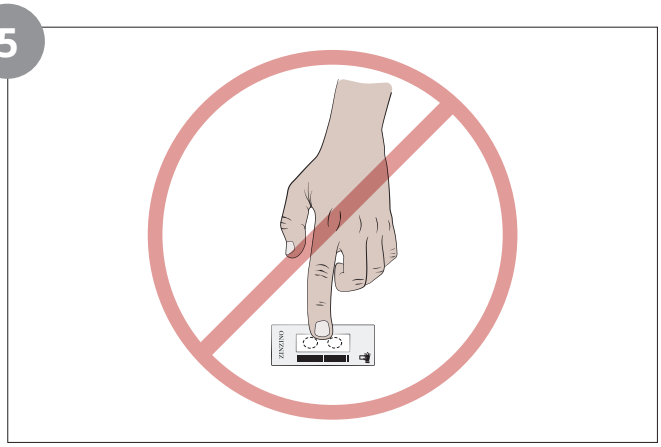
3



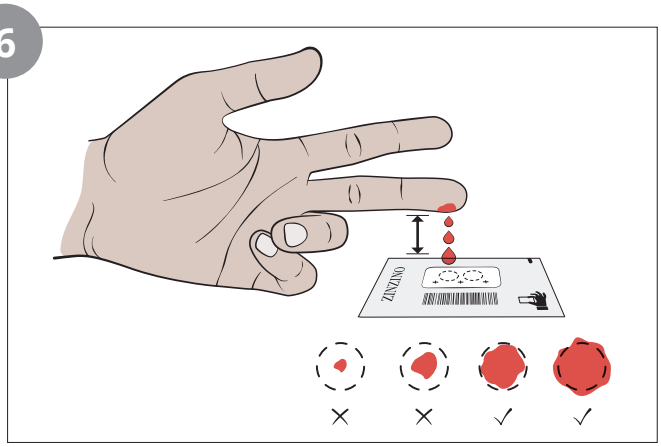
4



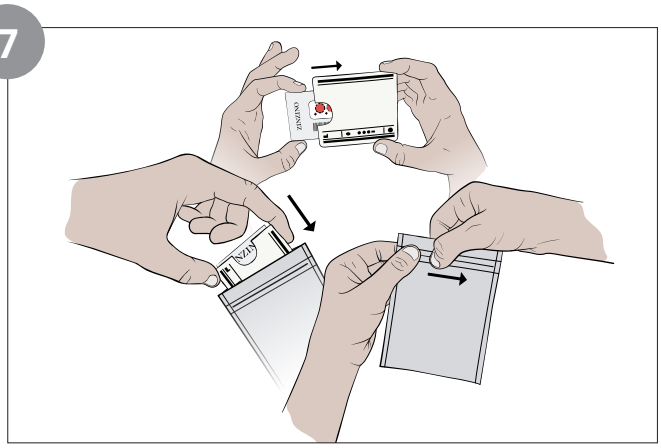
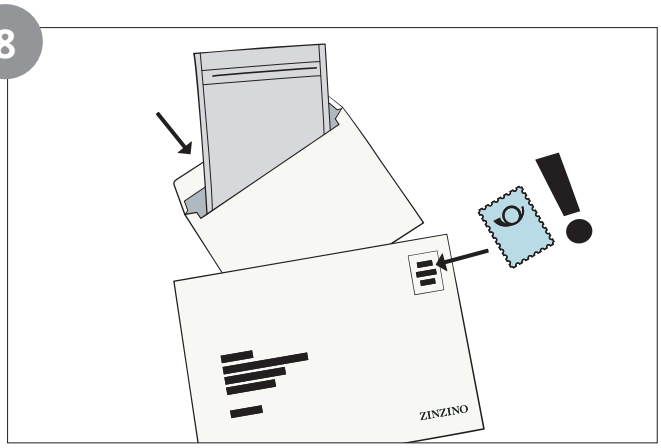
5



6



7



8