

BALANCETEST

KOTITESTI RASVAHAPPOJEN ANALYSOIMISEKSI VERESSÄ



TUOTTEEN KOHOKOHDAT

Zinzinon BalanceTest on helppo kotitesti rasvahappojen analysoimiseksi kapillaariverestä, joka on saatu sormenpästä käyttäen Dried Blood Spot (DBS) -tekniikkaa. DBS:n on tieteellisesti todistettu olevan yhtä tarkka kuin laskimoverinäyte rasvahappoja analysoidessa. Se vaatii vain muutaman tikan verta sormenpästä Whatman® -suodatinpaperille ja kestää alle minuutin.

VITAS Analytical Services Norjassa analysoi anonymisti 11 rasvahapon prosenttiosuuden, jotka yhdessä edustavat noin 98 % rasvahappoja veressä, ja arvot heijastavat ruokavaliotasi viimeisen 120 päivän ajalta, joka on verisolujen elinikä. Tulos näkyy sitten noin 10–20 päivän kuluttua zinzinotest.com-sivustolla.

TÄRKEIMMÄT EDUT

- ▶ **Helppokäyttöinen Dried Blood Spot -kotitesti**
- ▶ **Mittaa 11 rasvahappoa veressäsi**
- ▶ **isältää tietoja omega-6:3-tasapainostasi**

MITEN SE TOIMII?

Sinun pitää tehdä ensimmäinen* BalanceTest, ja sitten alkaa heti ottaa päivittäinen annos Zinzino Balance -tuotteita. Jatka Balance-tuotteiden ottamista suositellulla tavalla 120 päivän ajan ja tee sitten toinen BalanceTest selvittääksesi, miten rasvahappoprofiilisi on muuttunut.

*Jos ensimmäiset tulokset osoittavat omega-6:3-tasapainon olevan 3:1 tai parempi, sinun pitäisi ottaa yhteyttä Zinzinoon, koska et tarvitse Balance-tuotetta.

MITÄ MITTAAMME

Testi mittaa 11 rasvahappoa, mukaan lukien tyydyttyneet, tyydyttymättömät (omega-9) ja monitydyttymättömät (omega-6 ja omega-3) rasvahapot. Yksittäiset rasvahappoarvot esitetään taulukossa ja ilmaistaan prosentteina mitatuista rasvahappojen kokonaismäärästä. Taulukossa vertailun vuoksi kunkin rasvahapon keskiarvo (suuren tasapainoisten ihmisten ryhmän tietojen perusteella) esitetään tavoitearvona. Seuraavat rasvahapot mitataan:

Palmitiinihappo, C16:0, tyydyttyneet rasvat

Steariinihappo, C18:0, tyydyttyneet rasvat

Öljyhappo, C18:1, omega-9

Linoliuhappo, C18:2, omega-6

Alfa-linoleenihappo, C18:3, omega-3

Gamma-linoleenihappo, C18:3, omega-6

Dihomo-gamma-linoleenihappo, C20:3, omega-6

Arakidonihappo (AA), C20:4, omega-6

Eikosanpentaenihappo (EPA), C20:5, omega-3

Dokosapentaenihappo (DPA), C22:5, omega-3

Dokosaheksaenihappo (DHA), C22:6, omega-3

RIIPPUMATON LABORATORIO

Testin analysoi riippumaton ja GMP-sertifioitu laboratorio. Se, että Vitas on GMP-sertifioitu, tarkoittaa sitä, että se noudattaa hyviä tuotantotapoja. Se on kemiallisen analyysin sopimuslaboratorio, jolla on 25 vuoden kokemus ja joka tarjoaa korkealaatuisen kromatografisen analyysin, joka perustuu huippuluokan tietoon ja teknologiaan. Verikokeen mukana on BalanceTest-tunnus, jonka vain sinä näet. Laboratorio eikä Zinzino eivät kumpikaan tiedä, kuka teki testin. Tulokset näytetään sivustolla zinzinotest.com, kun syötät BalanceTest-tunnuksesi. Jos olet täyttänyt kyselylomakkeen, sinulla on pääsy koko analyysiin. Jos et ole täyttänyt kyselylomaketta, näet vain tasapainopisteet.

SERTIFIOITU TESTISARJA

Zinzinon Dried Blood Spot -testi on sertifioitu in vitro (IVD) -diagnostiikkaan tarkoitettuista lääkinällisistä laitteista annetun eurooppalaisen asetuksen 98/79/EY mukaiseksi. Tämä tarkoittaa, että testi ja kaikki sen osat ovat sovellettavien lakien ja määräysten mukaisia, joten testipakkauksessa on CE-merkintä.

NÄIN TULOKSET LASKETAAN

11 rasvahappoa analysoidaan ja niiden määrien kokonaismäärä on 100 %. Seuraavien kuuden arvon osalta käytämme seitsemää rasvahappoa. Kunkin seitsemän rasvahapon analysoitu määrä lasketaan prosenttiosuutena 100 prosentista.

1. Omega-3-eikosanpentaenihappo (EPA)
2. Omega-3-dokosaheksaenihappo (DHA)

3. Omega-3-dokosapentaenihappo (DPA)
4. Omega-6-arakidonihappo (AA)
5. Omega-6-dihomo-gamma-linoleenihappo (DGLA)
6. Tyydyttyneet rasvat, palmitiinihappo (PA)
7. Tyydyttyneet rasvat, steariinihappo (SA)

SUOJAUKSEN ARVO

Ensiksi lasketaan seuraavat kolme tunnustettua terveysindikaattoria:

1. Omega-6-suhteen arvo lasketaan seuraavasti: $(DGLA+AA) * 100 / (DGLA+AA+EPA+DPA+DHA)$
2. Omega-3-tason arvo on EPA+DHA:n summa
3. Tasapainoarvo lasketaan nimellä omega-6 (AA) / omega-3 (EPA)

Jokaiselle indikaattoriarvolle annetaan sama paino toisessa laskelmassa, ja sille annetaan arvo välillä 0 ja 100, joka jaetaan sitten kolmella, jotta saadaan suojausarvo, jonka tulisi mieluiten olla yli 90. Tulos ei kerro mitään henkilön terveydentilasta, ainoastaan rasvahappojen tarjoaman suojauksen tason.

Huomaa! EPA- ja DHA-arvoilla on suuri vaikutus kaikkiin laskelmiin, ja jos EPA- ja DHA-prosenttiosuudet ovat alhaiset, sen seurauksena hyvin alhaiset tai jopa nollasuojausarvot eivät ole harvinaisia.

OMEGA-3-INDEKSI

Omega-3-indeksi on yhteenveto kahden merellisen omega-3-rasvahapon EPA:n ja DHA:n prosenttiarvoista. Ihanteellinen yhdistetty taso on vähintään 8 %, mutta korkeammat arvot, kuten 10 %, ovat toivottavia.

Omega-3-rasvahapoilla on monia etuja, sillä ne ovat solujen ensisijainen rakennusaine. EPAa on erityisesti veressä, lihaksissa ja kudoksissa, kun taas DHA:ta on erityisesti aivoissa, spermassa ja silmissä.

OMEGA-6:3-TASAPAINO

Tasapaino lasketaan jakamalla AA:n prosenttiarvo EPA:n (AA/EPA) prosenttiarvolla, joka ilmaistaan sitten tasapainoarvona, esimerkiksi 3:1. Omega-6:3-tasapainon elimistössä tulisi olla alle 3:1.

Jos tämä suhde on yli 3:1, saatat hyötyä ruokavaliomuutoksista. Alhainen omega-6- ja omega-3-rasvahappojen välinen tasapaino on tärkeää solujen ja kudosten normaalin kehityksen säilyttämiseksi (homeostaasi) ja elimistön auttamiseksi tulehdusten säätelyssä.

SOLUKALVON JUOKSEVUUS

Juoksevuus lasketaan jakamalla kahden tyydyttyneen rasvan prosenttiarvo kahden omega-3:n prosenttiarvolla. Juoksevuusarvo määritellään siten muodossa $(PA+SA) / (EPA+DHA)$, ja tulos ilmaistaan juoksevuusindeksinä, esimerkiksi 3:1. Jos juoksevuusarvo on alle 4:1, se osoittaa, että solukalvoissa on riittävästi juoksevuutta.

Mitä tyydyttyneempiä rasvahapot ovat solukalvossa, sitä jäykempi solukalvo on. Ja sama pätee toisinpäin: mitä enemmän solukalvossa on monitydyttymättömiä rasvahappoja, sitä juoksevampi se on. Solukalvon koostumus ja rakenteelliset ominaisuudet ovat ratkaisevia solujen terveyden ja sen myötä koko elimistön terveyden kannalta. Solukalvon tulee ensinnäkin olla tarpeeksi jäykkä, jotta se toimii hyvänä rakenteellisena tukena soluille. Toisaalta solukalvon tulee myös olla tarpeeksi juokseva, jotta ravintoaineet pääsevät sisään ja kuona-aineet ulos.

HENKINEN VOIMA

Tämä lasketaan jakamalla AA:n prosenttiarvo EPAn ja DHA:n prosenttiarvojen summalla, eli henkinen voima -arvo = AA / (EPA+DHA). Tulos ilmaistaan henkisen voiman arvona, esimerkiksi 1:1. Arvon tulisi olla alle 1:1, jotta omega-6 ja omega-3-rasvahappojen saanti olisi riittävää ja tasapainoista aivojen ja hermoston kannalta.

Kognitiivinen suorituskyky paranee lisäämällä merestä saatujen omega-3:n EPAn ja DHA:n kulutusta. Lapsuus ja vanhuus ovat kaksi kriittistä ja haavoittuvaista aikaa, ja omega-3-puutos on liitetty oppimisvaikeuksiin ja muistihäiriöihin sekä mielialan vaihteluihin.

ARAKIDONIHAPON (AA) INDEKSI

AA-indeksi kertoo omega-6-rasvahapon eli arakidonihapon (AA) mitatun arvon prosenttilukuna mitattujen rasvahappojen kokonaismäärästä. Hyvät keskimääräiset arvot ovat välillä 6,5–9,5 %, ja optimaalinen tavoitearvo on 8,3 %.

Arakidonihappo (AA) on tärkein omega-6-rasvahappo elimistölle. Se on lähtökohta omega-6:n laukaisemien paikallisten kudoshormonien, kuten prostaglandiinien, tromboksaanien ja leukotrieenien tuotannolle, joilla kaikilla on erilaisia toimintoja. Sen yleinen tehtävä on kuitenkin suojella kehoa vaurioilta rajoittamalla infektion etenemistä tai vamman vaikutusta.

TESTIN TEKEMINEN

1. Zinzino-testi on hyväksytty diagnostinen in vitro -tuote oman verinäytteen keräämiseen kotona.

– Pese ensin kätesi saippualla, huuhtelee lämpimällä vedellä ja kuivaa ne.

2. Ota **näytekortti** paperisesta kirjekuoresta.

Säilytä kirjekuori myöhempää käyttöä varten.

Repäise irti **SÄILYTÄ**-osa näytekortista ja ota kuva testitunnuksesta. Näet testituloksesi **vain** henkilökohtaisella **testitunnuksellasi**. Aseta kortti pöydälle niin, että kaksi ympyrää osoittaa ylöspäin.

3. **Paranna verenkiertoa** pyörittelemällä käsivarsiasi tai ravistamalla kättä alaspäin 20 sekunnin ajan.

4. Ota esiin kertakäyttöinen lansetti. Irrota läpinäkyvä turvakorkki, ja lansetti on käyttövalmis.

Puhdista sormen kärki alkoholipyyhkeellä (suositellaan keskisormea).

Aseta lansetti sormenpään **alempaa** osaa vasten pöydällä olevaa keräyspaperia kohden. Työnnä lansetin yläosaa sormea vasten, kunnes kuulet napsahduksen. Lansetti tekee automaattisesti pienen piston sormeen.

5. Älä koske suodatinpaperiin sormillasi.

6. Täytä ympyrä kerrallaan verellä. Purista sormeasi hellävaraisesti ja odota, että pisara verta tippuu itsestään ympyrän sisälle. Jos yksi pisara ei täytä ympyrää, tiputa ympyrään heti toinen pisara.

Jätä **näytekortti** vaakasuoraan asentoon huoneenlämpöön vähintään 10 minuutin ajaksi, jotta näytteet kuivuvat hyvin.

7. Laita **näytekortti** takaisin paperiseen kirjekuoreen. Aseta sitten paperikuori metallipussiin ja **sulje se**.

TÄRKEÄÄ: Älä poista kuivausainepussia metallipussista.

8. Aseta suljettu metallipussi isoon kirjekuoreen, jossa on laboratorion osoite. **HUOMAA!** Kirjekuoreen **on lisättävä** oikea määrä postimerkkejä ennen lähettämistä.

Jos haluat rekisteröidä testitunnuksesi verkossa, käy osoitteessa **www.zinzinotest.com**. Tämä on sivusto, jolla voit nähdä testitulokset myöhemmin. Tuloksen valmistumiseen menee 10–20 päivää.

TÄRKEÄÄ: Pidä kortin **SÄILYTÄ**-osa. Näet testituloksesi **vain** henkilökohtaisella **testitunnuksellasi**.

