BALANCETEST

ÞURRBLÓÐPRÓF TIL GREININGAR Á FITUSÝRUM LÍKAMANS

UPPLÝSINGAR UM VÖRU

BalanceTest prófið frá Zinzino er auðvelt í notkun og greinir fitusýrurnar sem finnast í háræðablóði, en blóðið kemur úr fingurgómnum þar sem notast er við þurrblóðprufutækni (DBS). Vísindin hafa sannað að blóðprufutækni fyrir þurr blóðsýni er eins nákvæmt og blóðprufa úr bláæð þegar ætlunin er að greina fitusýrur. Það eina sem þarf að gera er að fá nokkra blóðdropa úr fingurgómi á Whatman® síupappír og það tekur innan við mínútu að ljúka sýnatökunni.

VITAS greiningarþjónustan í Noregi mun með nafnlausum hætti greina prósentuhlutfall 11 fitusýra, sem saman marka u.þ.b. 98% allra fitusýra í blóði og gildin endurspegla mataræðið þitt síðustu 120 daga sem er líftími blóðfrumna. Niðurstöðurnar eru síðan birtar eftir u.þ.b. 10-20 daga á zinzinotest.com vefsíðunni.

HELSTU KOSTIR

- **Þurrblóðpróf sem er einfalt í notkun**
- **Mældu 11 fitusýrur í blóðinu**
- **Veitir gögn um Omega-6:3 jafnvægið þitt**

HVERNIG VIRKAR ÞAÐ?

Þú ættir að taka fyrsta* BalanceTest og síðan byrja sem fyrst að taka daglega skammtinn þinn af Zinzino Balance vörum. Þú heldur áfram að taka Balance vörur eins og mælt er með í 120 daga og síðan tekur þú annað BalanceTest til að sjá hvernig fitusýrusniðið þitt hefur breyst.

*Ef upphaflegu niðurstöðurnar sýna fram á Omega-6:3 jafnvægi sem er 3:1 eða betra, þá ættir þú að hafa samband við Zinzino þar sem þú hefur ekki þörf á Balance vörunni.

ÞAÐ SEM VIÐ MÆLUM

Prófið mælir 11 fitusýrur, þ.m.t. mettaðar, einómettaðar (Omega-9) og fjölómettaðar (Omega-6 og Omega-3) fitusýrur. Stök fitusýrugildi eru sýnd í töflunni og gefin upp sem hlutfall af heildarmagni fitusýra sem mældar eru. Til samanburðar í töflunni er meðalsviðið fyrir hverja fitusýru (byggt á gögnum sem fengin voru frá stórum hópi af fólki í jafnvægi) sett fram sem kjörgildi. Eftirfarandi fitusýrur eru mældar:

Palmitínsýra, C16:0, mettuð fita

Sterínsýra, C18:0, mettuð fita

Olíusýra, C18:1, Omega-9

Línólsýra, C18:2, Omega-6

Alfalínólensýra, C18:3, Omega-3

Gammalínólensýra, C18:3, Omega-6

Díhómógammalínólensýra, C20:3, Omega-6

Arakídonsýra (AA), C20:4, Omega-6

Eikósapentensýra (EPA), C20:5, Omega-3

Dókósapentensýra (DPA), C22:5, Omega-3

Dókósahexensýra (DHA), C22:6, Omega-3

SJÁLFSTÆÐ RANNSÓKNARSTOFA

Greining á prufunni er framkvæmd af sjálfstæðri og GMP-vottaðri rannsóknarstofu. Sú staðreynd að Vitas er GMP-vottuð þýðir að þau styðjast við góða framleiðsluhætti. Þetta er rannsóknarstofa sem leigir út þjónustu sína til efnagreininga og er með 25 ára reynslu af því að veita litskiljunargreiningar sem byggja á nýjustu þekkingu og tækni. Innifalið í prófuninni er BalanceTest auðkenni sem aðeins þú getur séð. Hvorki rannsóknarstofan né Zinzino veit hver skilaði inn prófinu. Niðurstöðurnar eru birtar á zinzinotest.com þegar þú slærð inn BalanceTest auðkennið þitt. Ef þú hefur lokið við spurningalistann, getur þú fengið aðgang að greiningunni í heild sinni. Ef þú hefur ekki lokið við spurningalistann, munt þú aðeins sjá jafnvægisstigið þitt.

VOTTAÐ BLÓÐPRUFUSETT

Zinzino blóðprufa fyrir þurr blóðsýni hefur vottun sem staðfestir að það uppfylli skilyrði Evróputilskipunar 98/79/EC um lækningatæki til greininga (IVD) í glasi. Þetta þýðir að prófið og allir íhlutir þess uppfylla gildandi lög og reglugerðir og því er settið með CE-merkingu.

SVONA ERU NIÐURSTÖÐUR ÞÍNAR ÚTREIKNAÐAR

Fitusýrurnar 11 eru greindar og heildarmagn þeirra er metið 100%. Við byggjum eftirfarandi 6 gildi á 7 fitusýrum. Greiningin á hverri af þessum 7 fitusýrum er reiknuð sem prósenta af 100%.

1. Omega-3 eikósapentensýra (EPA)
2. Omega-3 dókósahexensýra (DHA)
3. Omega-3 dókósapentensýra (DPA)
4. Omega-6 arakídonsýra (AA)
5. Omega-6 díhómógammalínólensýra (DGLA)
6. Mettuð fita, palmitínsýra (PA)
7. Mettuð fita, sterínsýra (SA)

VARNARGILDI

Fyrst eru eftirfarandi 3 viðurkenndu heilsuvísar reiknaðir:

1. Gildið fyrir Omega-6 hlutfallið er reiknað með eftirfarandi hætti: (DGLA+AA) * 100 / (DGLA+AA+EPA+DPA+DHA)
2. Gildið fyrir Omega-3 magn er summan af EPA+DHA
3. Jafnvægisgildið er reiknað sem Omega-6 (AA) / Omega-3 (EPA)

Hvert vísandi gildi fær sama vægi í öðrum útreikningi og er úthlutað gildi á bilinu 0 til 100 sem síðan er deilt með 3 til að fá varnargildið sem helst ætti að vera yfir 90. Þetta segir þér ekkert um almenna heilbrigði einstaklingsins, þetta sýnir eingöngu vörnina sem fitusýrurnar eru að veita viðkomandi.

Ath.! EPA og DHA gildi hafa mikil áhrif á alla útreikninga og ef EPA og DHA prósentan er lág, þá er ekki óalgengt að niðurstaðan fyrir varnargildi sé mjög lág eða jafnvel núll.

OMEGA-3 STUÐULLINN

Omega-3 stuðullinn er samantekt á prósentugildum fyrir tvær fitusýrur, EPA og DHA, úr Omega-3 sjávarafurðum. Samanlagt kjörgildi er að minnsta kosti 8% en hærri gildi eins og 10% eru ákjósanleg.

Omega-3 býr yfir mörgum jákvæðum eiginleikum þar sem olían er helsta byggingarefni frumna í líkamanum. EPA finnst helst í blóði, vöðvum og vefjum á meðan að DHA er aðallega í heila, sæði og augum.

OMEGA-6:3 JAFNVÆGI

Jafnvægið er reiknað með því að deila í prósentugildi AA með prósentugildi EPA (AA / EPA) sem er síðan gefið upp sem jafnvægisgildi, t.d. 3:1. Omega-6:3 jafnvægi líkamans ætti helst að vera undir 3:1.

Ef þetta hlutfall er yfir 3:1, munt þú hafa ávinning af því að gera breytingu á mataræðinu. Lágt jafnvægi Omega-6 og Omega-3 er mikilvægt til að viðhalda eðlilegri frumu- og vefjaþróun (samvægi) og það hjálpar líkamanum einnig við að halda bólgum í skefjum.

GEGNUMFLÆÐI FRUMNA

Gegnumflæði er reiknað með því að deila með prósentugildi Omega-3 fitusýranna í prósentugildi þessara tveggja tegunda af mettaðri fitu. Gegnumflæðisgildið er því skilgreint sem (PA+SA) / (EPA+DHA) og útkoman er sett fram sem gegnumflæðisstuðull, t.d. 3:1. Ef gegnumflæðisgildið er undir 4:1, sýnir það fram á nægilegt gegnumflæði í frumuhimnum.

Eftir því sem meira er af mettuðum fitum í himnunni, því stífari er himnan. Á móti kemur að því meira sem er að finna af fjölómettaðri fitu í himnunni, því meira gegnumflæði býr himnan yfir. Samsetning frumuhimna og uppbygging þeirra er lykilþáttur í heilbrigði frumna og því líkamans alls. Annars vegar þarf himnan að vera nægilega stíf til að veita styrkan stuðning við uppbyggingu frumunnar. Hins vegar þarf himnan að vera með nægilegt gegnumflæði til að hleypa næringarefnum inn og úrgangsefnum út.

HUGRÆNN STYRKUR
Þetta er reiknað með því að deila í prósentugildi AA með samanlögðum gildum EPA og DHA, þ.e.a.s gildi fyrir hugrænan styrk = AA / (EPA+DHA). Niðurstaðan er sett fram sem gildi fyrir hugrænan styrk, t.d. 1:1. Jafnvægisgildið þarf að vera 1:1 til að fullnægjandi og jafnt magn af fjölómettuðu fitusýrunum Omega-6 og Omega-3 sé fluttar til heilans og taugakerfisins.

Skilvitleg virkni er bætt í kjölfarið á aukinni neyslu á Omega-3 EPA og DHA sýrum sem unnar eru úr sjávarafurðum. Bernska og elli eru tvö viðkvæm tímabil þar sem skortur á Omega-3 hefur verið tengdur við minnisglöp og námsörðugleika, auk skapsveiflna.

STUÐULL ARAKÍDÓNSÝRU (AA)
AA-stuðullinn sýnir mælt gildi Omega-6 fitusýrunnar arakídónsýru (AA) sem prósentuhlutfall af öllum þeim fitusýrum sem mældar eru. Góð meðalgildi eru á bilinu 6,5 til 9,5% með kjörgildið 8,3%.

Arakídónsýra (AA) er mikilvægasta Omega-6 fitusýra líkamans. Upphafspunktur fyrir framleiðslu staðbundinna vefjahormóna sem Omega-6 virkjar, svo sem prostaglandína, trómboxana og leukotríena, búa yfir ólíkum eiginleikum. Almennt hlutverk er að verja líkamann gegn skemmdum með því að takmarka framvindu sýkingarinnar eða áhrif meiðslanna.

TAKA PRÓFIÐ

1. Zinzino prófið er viðurkennd "in vitro" greiningarvara sem notuð er til að taka blóðsýni heima fyrir.

- Þvoðu hendurnar fyrst með sápu og skolaðu vel með volgu vatni og þurrkaðu svo.

2. Taktu **sýnaspjaldið** úr pappírsumslaginu.

Geymdu umslagið til að nota síðar.

Rífðu **SAVE** hlutann af sýnaspjaldinu og taktu mynd af prófunarauðkenninu. Þú getur **aðeins** séð **þínar** prófniðurstöður með þínu nafnlausa prófunarauðkenni. Leggðu spjaldið á borðið þannig að hringirnir tveir vísi upp.

3. Örvaðu blóðflæðið með því að snúa handleggjunum í stóra hringi eða með því að hrista hendurnar niður á við í 20 sekúndur.

4. Taktu út einnota stungunálina. Fjarlægðu öryggishettuna og þá er stungunálin tilbúin til notkunar.

Notaðu sprittþurrkuna til að hreinsa fingurgómana (mælt er með að nota löngutöng).

Leggðu stungunálina upp að **neðri** hluta fingurgómsins sem vísar að söfnunarpappírnum á borðinu. Ýttu á endann á stungunálinni í áttina að fingrinum þar til þú heyrir smell. Stungunálin mun sjálfkrafa stinga þig í fingurinn.

5. Ekki snerta síupappírinn með fingrunum.

6. Fylltu einn hring í einu með blóði. Kreistu fingurinn varlega og bíddu eftir að blóðdropi detti af sjálfu sér inn í hringinn. Ef einn blóðdropi hylur ekki hringinn skaltu leyfa einum dropa til viðbótar að drjúpa strax.

Láttu **sýnaspjaldið** liggja lárétt við stofuhita í að minnsta kosti 10 mínútur svo að sýnin nái að þorna vel.

7. Settu **sýnaspjaldið** aftur í pappírsumslagið. Láttu pappírsumslagið svo í álþynnupokann og **lokaðu honum**.

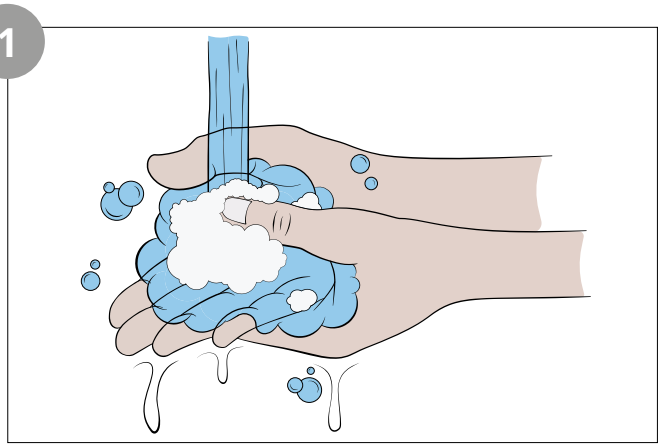
MIKILVÆGT: Ekki fjarlægja rakadræga pakkann sem er inni í álþynnupokanum.

8. Settu lokaða álþynnupokann í stóra umslagið með heimilisfangi rannsóknarstofunnar. **ATH.:** Þú **verður** að láta réttan fjölda frímerkja á umslagið áður en þú póstleggur það.

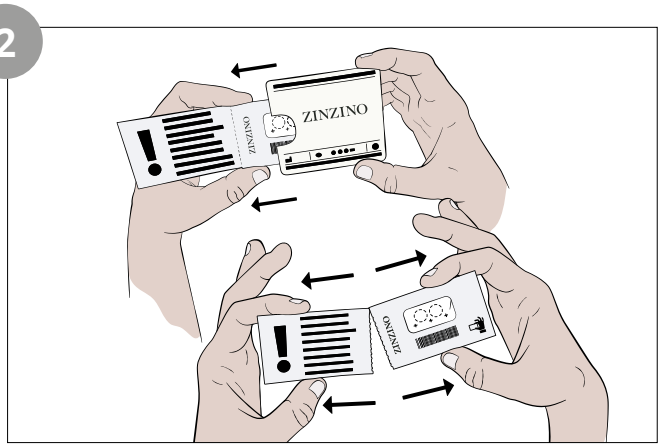
Skráðu prófkóðann þinn á **www.zinzinotest.com**. Þetta er vefsíðan þar sem þú getur skoðað niðurstöðurnar úr prófinu síðar. Það tekur 10-20 daga þar til niðurstöður prófanna eru tilbúnar.

MIKILVÆGT: Geymdu **SAVE** hlutann af spjaldinu. Þú getur **aðeins** séð **þínar** prófniðurstöður með þínu nafnlausa prófunarauðkenni.

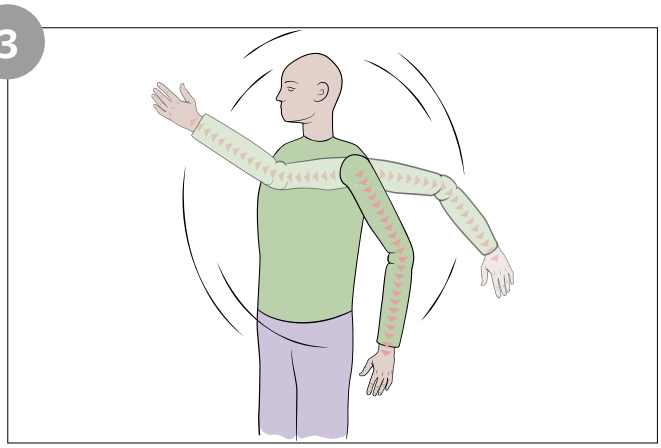
1



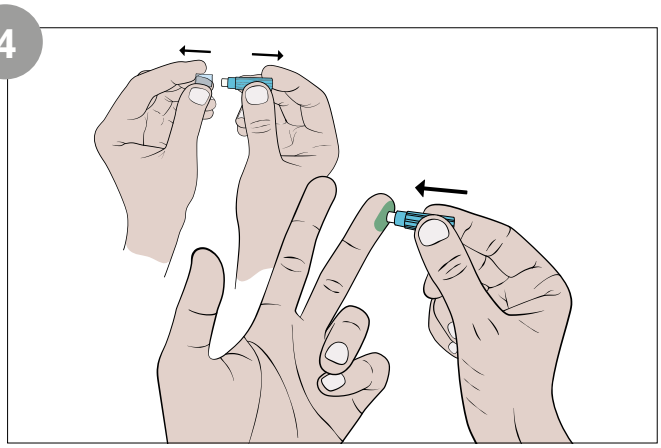
2



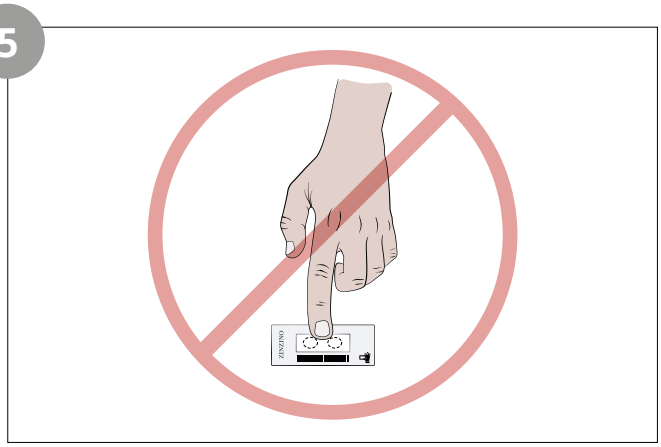
3



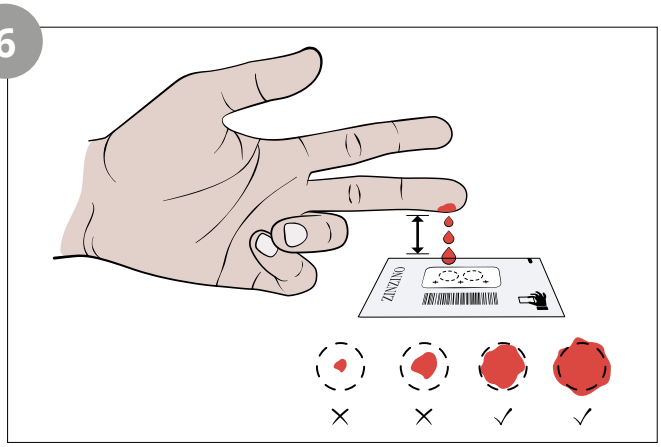
4



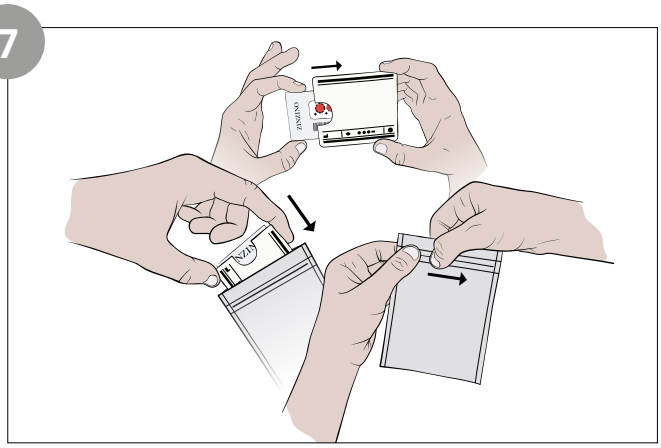
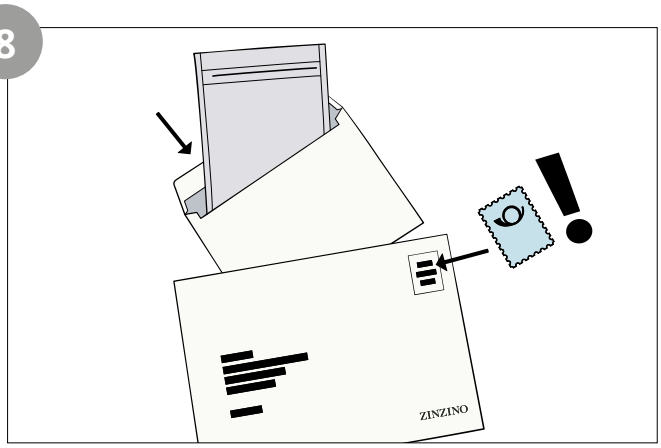
5



6



7



8