

# BALANCETEST

SAVARANKIŠKAS TESTAS KRAUJYJE ESANČIOMS RIEBIOSIOMS RŪGŠTIMS IŠANALIZUOTI



## GAMINIO AKCENTAI

„Zinzino“ „BalanceTest“ yra lengvas, savarankiškai atliekamas testas kapiliariniame kraujyje esančioms riebiosioms rūgštims išanalizuoti, paėmus kraujo iš piršto galiuko ir naudojant išdžiovinto kraujo lašo (angl. „dried blood spot“, DBS) metodą. Moksliniais tyrimais įrodyta, kad, analizuojant riebiąsias rūgštis, DBS metodu paimtas kraujo mėginys yra toks pat tikslus, kaip ir veninio kraujo mėginys. Tereikia užlašinti kelis kraujo lašus iš piršto ant filtro popieriaus „Whatman®“ – tai užtruks trumpiau nei minutę.

„VITAS Analytical Services“ Norvegijoje anonimiškai išanalizuos procentinę 11-os riebalų rūgščių, kurios kartu sudaro maždaug 98 % kraujyje esančių riebalų rūgščių, dalį. Gautos vertės atskleis Jūsų mitybą per pastarąsias 120 dienų, t. y. per kraujo ląstelių gyvavimo laiką. Tuomet po maždaug 10–20 dienų rezultatas bus pateiktas svetainėje [zinzinotest.com](http://zinzinotest.com).

## PAGRINDINIAI PRIVALUMAI

- ▶ **Paprasto naudojimo, savarankiškas išdžiovinto kraujo lašo testas**
- ▶ **Išmatuoja Jūsų kraujyje esančias 11-a riebalų rūgščių**
- ▶ **Pateikia duomenis apie Jūsų omega-6:3 balansą**

## KAIP JIS VEIKIA?

Pirmiausia turite atlikti pirmąjį\* „BalanceTest“ ir tada iškart pradėti vartoti kasdienę „Zinzino Balance“ produktų dozę. Toliau 120 dienų vartokite „Balance“ produktus kaip rekomenduojama ir tada atlikite antrąjį „BalanceTest“, kad sužinotumėte, kaip pasikeitė Jūsų riebalų rūgščių profilis.

\*Jeigu Jūsų pradiniai rezultatai rodo 3:1 arba geresnį omega-6:3 balansą, turėtumėte susisiekti su „Zinzino“, nes „Balance“ produkto Jums nereikia.

### KĄ MES IŠMATUOJAME

Testas išmatuoja 11-os riebalų rūgščių, įskaitant sočiasias, mononesočiasias (omega-9) ir polinesočiasias (omega-6 ir omega-3) riebalų rūgštis, kiekį. Atskirų riebalų rūgščių reikšmės pateikiamos lentelėje ir išreiškiamos procentine visų išmatuotų riebalų rūgščių dalimi. Palyginimui lentelėje pateikiamas vidutinis kiekvienos riebiosios rūgšties intervalas (remiantis duomenimis, gautais iš didelės subalansuotą jų kiekį turinčių žmonių grupės) kaip tikslinė vertė. Matuojamas šių riebiųjų rūgščių kiekis:

*Palmitino rūgštis, C16:0, sotieji riebalai*

*Stearino rūgštis, C18:0, sotieji riebalai*

*Oleino rūgštis, C18:1, omega-9*

*Linolo rūgštis, C18:2, omega-6*

*Alfa-linolenų rūgštis, C18:3, omega-3*

*Gama-linolenų rūgštis, C18:3, omega-6*

*Dihomo-gama-linolenų rūgštis, C20:3, omega-6*

*Arachidono rūgštis (AR), C20:4, omega-6*

*Eikozapentaeno rūgštis (EPR), C20:5, omega-3*

*Dokozapentaeno rūgštis (DPR), C22:5, omega-3*

*Dokozahexaeno rūgštis (DHR), C22:6, omega-3*

### NEPRIKLAUSOMA LABORATORIJA

Jūsų testą analizuoja nepriklausoma ir GMP sertifikuota laboratorija. Tai, kad „Vitas“ turi GMP sertifikatą, reiškia, kad jie laikosi geros gamybos praktikos. Tai 25 metų patirtį turinti cheminės analizės laboratorija, teikianti aukštos kokybės chromatografinės analizės, pagrįstos naujaisiomis žiniomis ir technologijomis, paslaugas. Kartu su kraujo tyrimu pridėdamas „BalanceTest“ ID, kurį matote tik Jūs. Nei laboratorija, nei „Zinzino“ nežino, kas pateikė testą. Svetainėje zinzinotest.com įvedę savo „BalanceTest“ ID pamatysite savo rezultatus. Užpildę klausimyną turėsite prieigą prie visos analizės. Jei klausimyno neužpildėte, matysite tik savo balanso rezultatą.

### SERTIFIKUOTAS TESTO RINKINYS

„Zinzino“ išdžiovinto kraujo lašo tyrimas yra sertifikuotas kaip atitinkantis Europos reglamentą 98/79/EB dėl in vitro diagnostikos (IVD) medicinos prietaisų. Tai reiškia, kad testas ir visos jo sudedamosios dalys atitinka galiojančius įstatymus ir kitus teisės aktus, todėl rinkinys turi CE ženklą.

### TAIP APSKAIČIUOJAMI JŪSŲ REZULTATAI

Išanalizuojama 11 riebalų rūgščių ir laikoma, kad bendra jų suma yra 100 %. Toliau nurodytoms 6 vertėms naudojame 7 riebalų rūgštis. Iširtas kiekvienos iš 7 riebalų rūgščių kiekis apskaičiuojamas kaip procentinė 100 % dalis.

1. Omega-3 eikozapentaeno rūgštis (EPR)
2. Omega-3 dokozahexaeno rūgštis (DHR)
3. Omega-3 dokozapentaeno rūgštis (DPR)
4. Omega-6 arachidono rūgštis (AR)
5. Omega-6 dihomogama-linolenų rūgštis (DGLR)
6. Sotieji riebalai, palmitino rūgštis (PR)
7. Sotieji riebalai, stearino rūgštis (SR)

### APSAUGOS VERTĖ

Pirmiausia apskaičiuojami šie 3 pripažinti sveikatos rodikliai:

1. Omega-6 santykio vertė apskaičiuojama taip:  
 $(DGLR + AR) * 100 / (DGLR + AR + EPR + DPR + DHR)$
2. Omega-3 lygis yra EPR ir DHR suma
3. Medžiagų balansas apskaičiuojamas taip: Omega-6 (AR) / Omega-3 (EPR)

Antrame skaičiavime kiekvienai rodiklio vertei priskiriamas toks pat svoris ir vertė nuo 0 iki 100, kuri dalinama ir 3 ir gaunama apsaugos lygio vertė, kuri turėtų viršyti 90. Tai nieko nesako apie asmens sveikatos būklę, jis tik parodo riebiųjų rūgščių apsaugos lygį.

Pastaba! EPR ir DHR vertės skaičiavimams turi didelį poveikį. Jeigu EPR ir DHR procentinės vertės mažos, tuomet galima gauti labai mažas ar net nulines apsaugos lygio vertes.

### OMEGA-3 INDEKSAS

Omega-3 indeksas parodo dviejų pagrindinių jūrinių Omega-3 riebiųjų rūgščių EPR ir DHR procentines vertes. Bendrasis lygis neturėtų būti mažesnis nei 8 %, tačiau rekomenduojamas lygis yra 10 %.

Omega-3 teikia daug privalumų, nes ji yra svarbiausia statybinė ląstelių medžiaga. Kraujyje, raumenyse ir audiniuose dominuoja EPR, o smegenyse, spermoje ir akyse – DHR.

### OMEGA-6:3 BALANSAS

Balansas skaičiuojamas dalinant AR procentinę vertę iš EPR procentinės vertės (AR / EPR), kuris išreiškiamas kaip balanso santykis, pavyzdžiui 3:1. Omega-6:3 balansas turėtų būti mažesnis nei 3:1.

Jei santykis didesnis nei 3:1, rekomenduojame keisti mitybos įpročius. Mažas omega-6 ir omega-3 santykis yra svarbus normaliam ląstelių ir audinių vystymuisi (homeostazei) ir padeda organizmui kontroliuoti uždegiminiuosius procesus.

### LĄSTELIŲ MEMBRANOS LAIDUMAS

Laidumas skaičiuojamas dalinant dviejų sočiųjų riebalų procentinę vertę iš omega-3 procentinės vertės. Todėl, laidumo vertė nustatoma taip: (PR + SR) / (EPR + DHR), o rezultatas išreiškiamas laidumo indekso santykiu, pavyzdžiui 3:1. Mažesnis nei 4:1 laidumo santykis nurodo, kad ląstelių membranų laidumas yra pakankamas.

Kuo daugiau membranoje sočiųjų riebalų, tuo membrana kietesnė. Ir atvirkščiai – kuo daugiau membranoje polinesočiųjų riebalų, tuo membrana elastingesnė. Ląstelės membranos sudėtis ir struktūra yra kritiškai svarbūs ląstelių sveikatai ir visam organizmui. Viena vertus, membrana turi būti pakankamai kieta, kad užtikrintų tvirtą ląstelių struktūrą. Antra vertus, ji turi būti pakankamai pralaidi, kad maistingosios medžiagos patektų į vidų, o nereikalingos medžiagos galėtų būti pašalintos.

## PSICHINIS ATSPARUMAS

Ši vertė skaičiuojama dalinant AR procentinę vertę iš EPR ir DHR procentinių reikšmių sumos, t. y. psichinio atsparumo lygis = AR / (EPR + DHR). Rezultatas išreiškiamas kaip psichinio atsparumo santykis, pavyzdžiui 1:1. Santykis turėtų būti mažesnis kaip 1:1, kad smegenys ir nervų sistema būtų aprūpinta pakankamu ir subalansuotu omega-6 ir omega-3 riebiųjų rūgščių kiekiu.

Kognityvinės funkcijos pagerėja vartojant daugiau jūrinių omega-3 EPR ir DHR. Vaikystė ir senatvė – tai du kritiniai etapai, kai žmogus yra ypač pažeidžiamas, o omega-3 trūkumas siejamas su prastesniais gebėjimais mokytis, atminties sutrikimais ir nuotaikos sutrikimais.

## ARACHIDONO RŪGŠTIES (AR) INDEKSAS

AA indeksas parodo omega-6 riebiosios rūgšties arachidono rūgšties (AR) procentinę dalį nuo visų organizme aptiktų riebiųjų rūgščių. Geras vidutinis rodiklis yra 6,5–9,5 %, o optimalus siektinas rodiklis – 8,3 %.

Arachidono rūgštis (AR) mūsų organizmui yra svarbiausia omega-6 rūgštis. Tai yra omega-6 suaktyvintų vietinių audinių hormonų, tokių kaip prostaglandinai, tromboksanai ir leukotrienai, kurių visi atlieka skirtingas funkcijas, gamybos vieta. Visgi bendra jų funkcija yra apsaugoti kūną nuo pažeidimų, ribojant infekcijos progresavimą arba sužeidimo daromą poveikį organizmui.

## KAIP ATLIKTI TESTĄ

**1.** „Zinzino Test“ yra patvirtintas in vitro diagnostikos produktas, skirtas asmeniniam kraujo mėginiui paėmimui namuose.

**- Pirmiausia nusiplaukite rankas muilu, gerai nuskalaukite šiltu vandeniu ir nusausinkite.**

**2.** Ištraukite mėginio **kortelę** popierinio voko.

Voko neišmeskite, nes jį galėsite panaudoti dar kartą.

Nuplėškite mėginio kortelės dalį su užrašu **IŠSAUGOTI** ir nufotografuokite testo ID kodą. **Savo** testo rezultatus galėsite matyti **tik** nurodę anoniminį testo ID. Padėkite kortelę ant stalo taip, kad abu apskritimai būtų viršuje.

**3. Sukdami ranką plačiais ratais arba purtydami ją žemyn 20 sek.,** suaktyvinkite kraujotaką.

**4.** Išimkite vienkartinį lancetą. Nuėmus permatomą apsauginį dangtelį lancetas bus paruoštas naudoti.

Spiritu suvilgyta servetėle nuvalykite piršto galą (rekomenduojame didžiojo piršto).

Pridėkite lancetą prie **apatinės** piršto galiuko dalies virš ant stalo esančio surinkimo popierėlio. Stumkite lanceto viršutinę dalį priešais pirštą, kol išgirsite spragtelėjimą. Lancetas automatiškai padarys nedidelį dūrį.

**5.** Nelieskite filtro popieriaus pirštais.

**6.** Vienu metu lašinkite kraują tik į vieną apskritimą. Švelniai suspauskite pirštą ir palaukite, kol kraujo lašas užpildys apskritimą. Jeigu vieno kraujo lašo neužtenka visam apskritimui užpildyti, iš karto užlašinkite dar vieną kraujo lašą.

Palikite **mėginio kortelę** horizontalioje padėtyje kambario temperatūroje mažiausiai 10 minučių, kad mėginiai gerai išdžiūtų.

**7.** Įdėkite **mėginio kortelę** atgal į popierinį voką. Tada įdėkite popierinį voką į metalinį maišelį ir uždarykite.

**SVARBU.** Iš metalinio maišelio neišimkite sausiklio maišelio.

**8.** Įdėkite uždarytą metalinį maišelį į didįjį voką su laboratorijos adresu. **PASTABA!** Prieš įdėdami į pašto dėžutę, ant voko **BŪTINAI** užklijuokite reikiamą skaičių pašto ženklų.

Užregistruokite testo kodą svetainėje **www.zinzinotest.com**. Šioje svetainėje vėliau galėsite peržiūrėti savo testo rezultatus. Jūsų rezultatai bus gauti per 10–20 dienų.

**SVARBU.** Neišmeskite kortelės dalies su užrašu „**IŠSAUGOTI**“. **Savo** testo rezultatus galėsite matyti **tik** nurodę anoniminį testo ID.

