

BALANCETEST

PAŠPĀRBAUDES TESTS TAUKSKĀBJU ANALĪZEI ASINĪS



PRODUKTA SVARĪGĀKĀS IEZĪMES

Zinzino BalanceTest ir viegls pašpārbaudes tests, lai analizētu taukskābes, kas atrodamas kapilāru asinīs un kas iegūtas no pirksta spilventiņa, izmantojot sausa asins plankuma (DBS) metodi. Zinātniski pierādīts, ka, analizējot taukskābes, DBS ir tikpat precīzs kā venozo asiņu paraugs. Viss, kas nepieciešams, ir daži pilieni asiņu no pirksta spilventiņa uz Whatman® filtrpapīra, un tas aizņem mazāk nekā minūti.

VITAS analītiskie pakalpojumi Norvēģijā anonīmi analizēs 11 taukskābju procentuālo saturu, kas kopā veido aptuveni 98 % no taukskābēm asinīs, un vērtības atspoguļo Jūsu uzturu pēdējās 120 dienas, kas ir asins šūnu dzīves ilgums. Rezultāts aptuveni pēc 10-20 dienām tiek parādīts vietnē zinzinotest.com.

GALVENIE IEGUVUMI

- ▶ Ērti lietojams sausa asins plankuma pašpārbaudes tests
- ▶ Mēra 11 taukskābes, kas ir Jūsu asinīs
- ▶ Sniedz datus par Jūsu Omega-6:3 Balance

KĀ TAS DARBOJAS?

Jums vajadzētu veikt savu pirmo* BalanceTest un pēc tam uzreiz sākt lietot Zinzino Balance produktu dienas devu. Turpiniet lietot Balance produktus 120 dienas, kā tas ir ieteikts, un pēc tam veiciet otro BalanceTest, lai uzzinātu, kā mainījies taukskābju profils.

*Ja Jūsu sākotnējie rezultāti uzrāda Omega-6:3 Balance 3:1 vai augstāku, tad Jums jāsazinās ar Zinzino, jo Jums nav nepieciešams lietot Balance produktu.

KO MĒS MĒRĀM

Analīzē mēra 11 taukskābes, tai skaitā piesātinātās, mononepiesātinātās (Omega-9) un polinepiesātinātās (Omega-6 un Omega-3) taukskābes. Atsevišķās taukskābju vērtības ir parādītas tabulā un izteiktas procentos no kopējām izmēritajām taukskābēm. Salīdzinājumam – tabulā katras taukskābes vidējās vērtības (pamatojoties uz datiem, kas iegūti no lielas cilvēku grupas, ar sabalansētu uzturu) tiek parādīts kā mērķa vērtība. Tiek mērītas šādas taukskābes:

Palmitīnskābe, C16:0, piesātinātie tauki

Stearīnskābe, C18:0, piesātinātie tauki

Oleīnskābe, C18:1, Omega-9

Linolskābe, C18:2, Omega-6

Alfa-linolēnskābe, C18:3, Omega-3

Gamma-linolēnskābe, C18:3, Omega-6

Dihomo-gamma-linolēnskābe, C20:3, Omega-6

Arahidonskābe (AA), C20:4, Omega-6

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

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

Dokozaheksaēnskābe (DHA), C22:6, Omega-3

NEATKARĪGA LABORATORIJA

Jūsu testu analīzē neatkarīga un Labas ražošanas prakses (LRP) sertificēta laboratorija. Fakts, ka Vitas ir sertificēta kā LRP, nozīmē, ka tiek ievērota laba ražošanas prakse. Tās ir ķīmisko analīžu laboratorija, ar kuru noslēgts līgums un kurai ir 25 gadu pieredze, nodrošinot augstas kvalitātes hromatogrāfijas analīzes, kā pamatā ir vismodernākās zināšanas un tehnoloģijas. Asins analīzē ir iekļauts BalanceTest ID, kuru varat redzēt tikai Jūs. Ne laboratorija, ne Zinzino nezina, kurš iesniedz analīzes. Vietnē zinzinotest.com Jūsu rezultāti tiks parādīti, ievadot savu BalanceTest ID. Ja esat aizpildījis anketu, Jums būs pieeja pilnīgai analīzei. Ja neesat aizpildījis anketu, redzēsiet tikai savu sabalansētības rezultātu.

SERTIFICĒTS TESTA KOMPLEKTS

Tests Zinzino sausa asins plankuma tests ir sertificēts atbilstoši Eiropas Savienības direktīvai 98/79/EK par in vitro diagnostikas (IVD) medicīnas ierīcēm. Tas nozīmē, ka tests un visas tā piederumi atbilst piemērojamajiem tiesību aktiem un noteikumiem, un tāpēc komplektam ir CE marķējums.

ŠĀDI TIEK APRĒĶINĀTI REZULTĀTI

Tiek analizētas 11 taukskābes, un to kopējais daudzums tiek uzskatīts par 100 %. Turpmākajām 6 vērtībām mēs izmantojam 7 taukskābes. Analizētais daudzums katrai taukskābei (kopā septiņas (7)) tiek aprēķināts procentos no 100 %.

1. Omega-3 eikozapentaēnskābe (EPA)
2. Omega-3 dokozaheksaēnskābe (DHA)
3. Omega-3 dokosapentaēnskābe (DPA)
4. Omega-6 arahidonskābe (AA)
5. Omega-6 dihomogamma-linolēnskābe (DGLA)
6. Piesātinātie tauki, palmitīnskābe (PA)
7. Piesātinātie tauki, stearīnskābe (SA)

AIZSARDZĪBAS VĒRTĪBA

Pirmkārt, tiek aprēķināti šādi 3 atzīti veselības rādītāji:

1. Omega-6 attiecības vērtību aprēķina sekojoši:
 $(DGLA+AA) * 100 / (DGLA+AA+EPA+DPA+DHA)$
2. Omega-3 līmeņa vērtība ir EPA + DHA summa
3. Sabalansētības vērtību aprēķina kā Omega-6 (AA) / Omega-3 (EPA)

Katrai indikatora vērtībai otrajā aprēķinā tiek piešķirta tāda pati masa, un tai tiek piešķirta vērtība no 0 līdz 100, kas pēc tam tiek dalīta ar 3, lai iegūtu Aizsardzības vērtību, kurai ideālā gadījumā vajadzētu būt virs 90. Tas neko nepasaka par personas veselības stāvokli, tikai parāda taukskābju aizsardzības līmeni.

Piezīme. EPA un DHA vērtībām ir liela ietekme uz visiem aprēķiniem, un, ja EPA un DHA procentuālās vērtības ir zemas, rezultātā ļoti zemas vai pat nulles Aizsardzības vērtības nav retums.

OMEGA-3 INDEKSS

Omega-3 indekss ir divu jūras Omega-3 taukskābju EPA un DHA procentuālo vērtību kopsavilkums. Ideālais kombinētais līmenis ir vismaz 8 %, bet ir vēlams augstākas vērtības, piemēram, 10 %.

Omega-3 ir daudz priekšrocību, jo tie ir Jūsu šūnu galvenie pamatelementi. EPA dominē asinīs, muskuļos un audos, savukārt, DHA smadzenēs, spermā un acīs.

OMEGA-6:3 BALANCE

Sabalansētība tiek aprēķināta, dalot AA procentuālo vērtību ar EPA procentuālo vērtību (AA / EPA), kas pēc tam tiek izteikta kā Sabalansētības vērtība, piemēram, 3:1. Omega-6:3 Balance ķermeņi vēlams būt mazākam par 3:1.

Ja šī attiecība ir virs 3:1, Jūs būsiet ieguvējs no sava uztura izmaiņām. Zems Omega-6 un Omega-3 balanss ir svarīgs šūnu un audu normālas attīstības (homeostāzes) uzturēšanai, kā arī palīdz organismam kontrolēt iekaisumus.

ŠŪNU MEMBRĀNAS PLŪSTAMĪBA

Plūstamību aprēķina, dalot divu piesātināto tauku procentuālo vērtību ar divu Omega-3 procentuālo vērtību. Tādējādi plūstamības vērtību definē kā (PA+SA) / (EPA+DHA), un rezultātu izsaka kā plūstamības indeksu, piemēram, 3:1. Ja plūstamības vērtība ir mazāka par 4:1, tas parāda, ka šūnu membrānās ir pietiekama plūstamība.

Jo vairāk membrānā ir piesātināto tauku, jo stingrāka ir šī membrāna. Un otrādi, jo vairāk polinepiesātināto tauku ir membrānā, jo elastīgāka ir membrāna. Šūnu membrānas sastāvs un struktūras uzbūve ir kritiska šūnu un, līdz ar to, arī organisma veselībai. No vienas puses, membrānai jābūt pietiekami stingrai, lai nodrošinātu veselīgu šūnu struktūras arhitektūru. No otras puses, membrānai jābūt pietiekami elastīgai, lai ļautu iekļūt barības vielām un izvadītu atkritumproduktus.

GARĪGAIS SPĒKS

To aprēķina, dalot AA procentuālo vērtību ar EPA un DHA procentuālo vērtību summu, t.i., Garīgās spēka vērtība = AA / (EPA+DHA). Rezultātu izsaka kā garīgā spēka vērtību, piemēram, 1:1. Vērtībai jābūt zemākai par 1:1, lai smadzenēm un nervu sistēmai nodrošinātu pietiekamu un sabalansētu Omega-6 un Omega-3 taukskābju piegādi.

Kognitīvā veikspēja uzlabojas, palielinoties jūras Omega-3 EPA un DHA patēriņam. Bērība un vecums ir divi kritiski un neaizsargāti posmi, un Omega-3 deficīts ir saistīts ar mācīšanās un atmiņas traucējumiem, kā arī ar garastāvokļa svārstībām.

ARAHIDONSKĀBES (AA) INDEKSS

AA indekss parāda Omega-6 taukskābes arahidonskābes (AA) izmērīto vērtību procentos no visām izmērītajām taukskābēm. Labas vidējās vērtības ir diapazonā no 6,5 līdz 9,5 % ar optimālo mērķa vērtību 8,3 %.

Arahidonskābe (AA) ir organismam vissvarīgākā Omega-6 taukskābe. Tā ir sākumpunkts vietējo audu hormonu ražošanai, ko veicina Omega-6, piemēram, prostaglandīni, tromboksāni un leukotriēni, kuriem visiem ir dažādas funkcijas. Galvenā funkcija tomēr ir pasargāt ķermeni no bojājumiem, ierobežojot infekcijas attīstību vai ievainojuma ietekmi.

TESTA VEIKŠANA

1. Zinzino tests ir apstiprināts In vitro diagnostikas produkts personas asins parauga paņemšanai mājās apstākļos.

- Vispirms nomazgājiet rokas ar ziepēm, rūpīgi noskalojiet tās ar siltu ūdeni un nožāvējiet tās.

2. Izņemiet **parauga karti** no papīra aploksnēs. Saglabājiet aploksni izmantošanai vēlāk.

Noplēsiēt **SAGLABĀT** daļu, kas ir parauga kartē un nofotografējiet testa ID. Jūs varat apskatīt **tikai sava** testa rezultātu, izmantojot savu anonīmo testa ID. Novietojiet karti uz galda ar diviem apliem uz augšu.

3. Stimulējiet asins plūsmu, veicot lielus apljus ar roku vai 20 sekundes pakratot roku uz leju.

4. Izņemiet vienreizējās lietošanas lanceti. Noņemiet caurspīdīgo drošības vāciņu un lancete ir gatava lietošanai.

Izmantojiet spirta salveti, lai notīrītu pirksta galu (ieteicams izmantot vidējo pirkstu).

Novietojiet lanceti pret pirksta gala apakšējo daļu, kas vērsta pret savākšanas papīru, kas novietots uz galda. Spiediet lancetes galu pret pirkstu, līdz izdzirdat klikšķi. Lancete automātiski veiks nelielu dūrienu pirkstā.

5. Nepieskarieties filtrpapīram ar pirkstiem.

6. Piepildiet ar asinīm vienu apli. Maigi uzspiediet uz pirksta un uzgaidiet, līdz asins piliens pats uzpīlēs uz apla. Ja viens asins piliens nepārklāj apli, nekavējoties ļaujiet uz tā uzpīlēt vēl vienam pilienam.

Atstājiet **parauga karti** horizontālā stāvoklī istabas temperatūrā vismaz 10 minūtes, lai paraugi labi izžūtu.

7. Ievietojiet **parauga kartīti** atpakaļ papīra aploksnē. Tad ielieciet papīra aploksni metāla maisiņā un **aizveriet to**.

SVARĪGI. Neizņemiet žāvējošās vielas paciņu no metāla maisiņa.

8. Ielieciet aizvērtu metāla maisiņu lielajā aploksnē, uz kuras norādīta laboratorijas adrese. **PIEZĪME! Obligāti** pievienojiet aploksnei atbilstošu pastmarku skaitu pirms ievietošanas vēstuļu kastītē.

Reģistrējiet savu testa kodu vietnē **www.zinzinotest.com**.

Šī ir timekļa vietne, kur vēlāk varēsiet apskatīt sava testa rezultātus. Jūsu rezultāti būs gatavi 10–20 dienu laikā.

SVARĪGI. Saglabājiet kartes **SAGLABĀT** daļu. Jūs varat apskatīt **tikai sava** testa rezultātu, izmantojot savu anonīmo testa ID.



