

BALANCETEST

TEST DO SAMODZIELNEJ ANALIZY KWASÓW TŁUSZCZOWYCH WE KRWI



NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE O PRODUKCIE

BalanceTest firmy Zinzino jest prostym testem do samodzielnej analizy kwasów tłuszczowych znajdujących się we krwi włośniczkowej uzyskanej z opuszki palca za pomocą metody „suchej kropli krwi” (DBS). Udowodniono naukowo, że sucha kropla krwi jest tak samo dokładna jak próbka krwi żyłnej podczas analizy kwasów tłuszczowych. Wystarczy umieścić kilka kropli krwi z opuszki palca na bibule filtracyjnej Whatman®, a wynik uzyskuje się w mniej niż minutę.

VITAS Analytical Services w Norwegii anonimowo przeanalizuje procentową zawartość 11 kwasów tłuszczowych, które razem stanowią około 98% kwasów tłuszczowych we krwi, a wartości odzwierciedlają dietę w ciągu ostatnich 120 dni, czyli długości życia komórek krwi. Po około 10–20 dniach wynik jest dostępny na stronie zinzinotest.com.

NAJWAŻNIEJSZE KORZYŚCI

- ▶ Łatwy w użyciu test do samodzielnej analizy suchej kropli krwi
- ▶ Mierzy poziom 11 kwasów tłuszczowych we krwi
- ▶ Dostarcza dane o balansie Omega-6:3

JAK TO DZIAŁA?

Należy wykonać pierwszy* BalanceTest, a następnie zacząć od razu przyjmować dzienną dawkę produktów Zinzino Balance. Następnie kontynuować przyjmowanie produktów Balance zgodnie z zaleceniami przez 120 dni, a następnie wykonać drugi BalanceTest, aby dowiedzieć się, jak zmienił się profil kwasów tłuszczowych.

*Jeśli początkowe wyniki pokazują balans Omega-6:3 w stosunku 3:1 lub lepszym, należy skontaktować się z Zinzino, ponieważ produkt Balance nie jest potrzebny.

CO MIERZYMY

Test mierzy poziom 11 kwasów tłuszczowych, w tym nasycone, jednonienasycone (Omega-9) i wielonienasycone (Omega-6 i Omega-3) kwasy tłuszczowe. Poszczególne wartości kwasów tłuszczowych są przedstawiane w tabeli i wyrażone jako procent wszystkich zmierzonych kwasów tłuszczowych. Dla porównania w tabeli średni zakres dla każdego kwasu tłuszczowego (na podstawie danych uzyskanych od dużej grupy osób stosujących zbilansowaną dietę) przedstawiono jako wartość docelową. Mierzone są poziomy następujących kwasów tłuszczowych:

Kwas palmitynowy, C16:0, tłuszcz nasycony

Kwas stearynowy, C18:0, tłuszcz nasycony

Kwas oleinowy, C18:1, Omega-9

Kwas linolowy, C18:2, Omega-6

Kwas alfa-linolenowy, C18:3, Omega-3

Kwas gamma-linolenowy, C18:3, Omega-6

Kwas dihomo-gamma-linolenowy, C20:3, Omega-6

Kwas arachidonowy (AA), C20:4, Omega-6

Kwas eikozapentaenowy (EPA), C20:5, Omega-3

Kwas dokozapentaenowy (DPA), C22:5, Omega-3

Kwas dokozaheksaenowy (DHA), C22:6, Omega-3

NIEZALEŻNE LABORATORIUM

Test jest analizowany przez niezależne laboratorium z certyfikatem GMP. Fakt, że Vitas posiada certyfikat GMP, oznacza, że przestrzega dobrych praktyk produkcyjnych. Jest to kontraktowe laboratorium do analizy chemicznej z 25-letnim doświadczeniem, zapewniające wysokiej jakości analizy chromatograficzne w oparciu o najnowszą wiedzę i technologię. Do testu krwi dołączony jest identyfikator BalanceTest, który tylko Ty możesz zobaczyć. Ani laboratorium, ani Zinzino nie wie, kto przesłał test. Na zinzinotest.com wyniki są wyświetlane po wprowadzeniu identyfikatora BalanceTest. Po wypełnieniu ankiety uzyskuje się dostęp do pełnej analizy. Bez wypełniania ankiety można zobaczyć tylko ogólny wynik balansu.

CERTYFIKOWANY ZESTAW TESTOWY

Zinzino Dried Blood Spot Test posiada certyfikat zgodności z europejskim rozporządzeniem 98/79/EB w sprawie wyrobów medycznych do diagnostyki in vitro (IVD). Oznacza to, że test i wszystkie jego elementy są zgodne z obowiązującymi przepisami i regulacjami, a zatem posiada znak CE.

OTO W JAKI SPOSÓB SĄ OBLICZANE WYNIKI

11 kwasów tłuszczowych jest analizowanych, a całkowita suma ich ilości jest uważana za 100%. Dla następujących 6 wartości używamy 7 kwasów tłuszczowych. Analizowana ilość każdego z 7 kwasów tłuszczowych jest obliczana procentowo.

1. Kwas eikozapentaenowy Omega-3 (EPA)
2. Kwas dokozaheksaenowy Omega-3 (DHA)
3. Kwas dokozapentaenowy Omega-3 (DPA)
4. Kwas arachidonowy Omega-6 (AA)
5. Kwas dihomo-gamma-linolenowy Omega-6 (DGLA)
6. Tłuszcz nasycony, kwas palmitynowy (PA)
7. Tłuszcz nasycony, kwas stearynowy (SA)

WARTOŚĆ OCHRONY

Najpierw obliczane są następujące 3 uznane wskaźniki zdrowotne:

1. Wartość współczynnika kwasu Omega-6 oblicza się w następujący sposób:
 $(DGLA + AA) * 100 / (DGLA + AA + EPA + DPA + DHA)$
2. Wartość poziomu kwasu Omega-3 to suma EPA + DHA
3. Wartość balansu oblicza się jako Omega-6 (AA)/Omega-3 (EPA)

Każdej wartości wskaźnika przypisuje się tę samą wagę w drugim obliczeniu i wyznacza wartość od 0 do 100, która jest następnie dzielona przez 3, aby uzyskać wartość ochrony. Najlepiej byłoby, gdyby wynosiła powyżej 90. Wynik nie mówi nic na temat stanu zdrowia, wskazuje tylko poziom ochrony zapewniany przez kwasy tłuszczowe.

Uwaga! Wartości EPA i DHA mają duży wpływ na wszystkie obliczenia, a jeśli wartości procentowe EPA i DHA są niskie, w rezultacie bardzo niskie lub nawet zerowe wartości ochrony nie należą do rzadkości.

WSPÓŁCZYNNIK OMEGA-3

Współczynnik Omega-3 to podsumowanie wartości procentowych dwóch morskich kwasów tłuszczowych Omega-3 EPA i DHA. Łączny poziom powinien wynosić co najmniej 8%, ale pożądane są wyższe wartości, np. 10%.

Kwasy omega-3 wiążą się z wieloma korzyściami, ponieważ stanowią główny budulec naszych komórek. Kwas EPA jest dominujący we krwi, mięśniach i tkankach, a DHA – w mózgu, nasieniu i oczach.

BALANS OMEGA-6:3

Balans oblicza się, dzieląc wartość procentową AA przez wartość procentową EPA (AA/EPA), która jest następnie wyrażana jako wartość balansu, na przykład 3:1. Wartość balansu Omega-6:3 w organizmie powinna wynosić poniżej 3:1.

Jeśli wartość ta przekracza 3:1, zmiana diety będzie dla Ciebie korzystna. Zachowanie niskiego balansu między Omega-6 a Omega-3 jest ważne w procesie prawidłowego rozwoju komórek i tkanek (homeostazy). Pomaga organizmowi zwalczać stany zapalne.

PŁYNNOŚĆ BŁONY KOMÓRKOWEJ

Płynność oblicza się, dzieląc wartość procentową dwóch tłuszczów nasyconych przez wartość procentową dwóch kwasów Omega-3. Wartość płynności jest zatem zdefiniowana jako $(PA + SA) / (EPA + DHA)$, a wynik wyraża się jako wskaźnik płynności, na przykład 3:1. Jeśli wartość płynności jest mniejsza niż 4:1, oznacza to, że w błonach komórkowych jest wystarczająca płynność.

Im więcej nasyconych kwasów tłuszczowych znajduje się w błonie komórkowej, tym bardziej jest ona sztywna. I odwrotnie — im więcej wielonienasyconych kwasów tłuszczowych znajduje się w błonie komórkowej, tym bardziej jest ona płynna. Skład błony komórkowej i jej budowa jest niezwykle ważna dla zdrowia komórek, a więc także całego organizmu. Z jednej strony błona komórkowa musi być wystarczająco sztywna, by stanowić stabilną podstawę dla komórek. Z drugiej zaś strony musi być wystarczająco płynna, by przepuszczać do wewnątrz składniki odżywcze i usuwać niepotrzebne produkty.

SIŁA MENTALNA

Jest obliczana poprzez podzielenie wartości procentowej AA przez sumę wartości procentowych EPA i DHA, tj. wartość siły mentalnej = $AA / (EPA + DHA)$. Wynik jest wyrażony jako wartość siły mentalnej, na przykład 1:1. Poprawna wartość w przypadku dostatecznych i zbilansowanych dostaw kwasów tłuszczowych (Omega-6 i Omega-3) do mózgu i układu nerwowego powinna wynosić mniej niż 1:1.

Zdolności poznawcze poprawiają się wraz ze wzrostem zużycia EPA i DHA morskich kwasów Omega-3. Dzieciństwo i podeszły wiek to dwa bardzo ważne okresy w życiu człowieka, w którym jest on szczególnie wrażliwy. Niedobór kwasów Omega-3 wpływa na problemy z pamięcią i nauką, a ponadto jest odpowiedzialny za problemy z nastrojem.

WSPÓŁCZYNNIK KWASÓW ARACHIDONOWYCH

Współczynnik AA wskazuje, jaki procent ilości wszystkich mierzonych kwasów tłuszczowych stanowi kwas arachidonowy (AA) z rodziny kwasów tłuszczowych Omega-6. Przeciętnie prawidłowe wartości mieszczą się w zakresie od 6,5 do 9,5%. Optymalny wynik powinien wynosić 8,3%.

Kwas arachidonowy (AA) to najważniejszy kwas należący do rodziny Omega-6. Jest to punkt wyjścia do produkcji lokalnych hormonów tkankowych, w których wytwarzaniu bierze udział Omega-6, takich jak prostaglandyny, tromboksany i leukotrieny, wszystkie o różnych funkcjach. Ogólną funkcją jest jednak ochrona organizmu przed uszkodzeniem poprzez ograniczenie postępu infekcji lub wpływu urazu.

WYKONANIE TESTU

1. Test Zinzino jest zatwierdzonym produktem do diagnostyki in vitro do samodzielnego pobierania próbek krwi w domu.

- Najpierw umyj ręce mydłem, dokładnie opłucz ciepłą wodą i osusz.

2. Wyjmij **kartę próbki** z papierowej koperty.

Zachowaj kopertę do późniejszego wykorzystania.

Oderwij część z napisem **ZACHOWAJ** na karcie próbki i zrób zdjęcie identyfikatora testu. Aby **zobaczyć** swój wynik testu, konieczne jest posiadanie osobistego identyfikatora testu. Połóż kartę dwoma kręgami do góry na stole.

3. Pobudź przepływ krwi, wykonując duże ruchy okrężne ręką lub potrząsając dłońią w dół przez 20 sekund.

4. Wyjmij lancet jednorazowego użytku. Po zdjęciu przezroczystej nasadki zabezpieczającej lancet jest gotowy do użycia.

Wyczyść opuszek środkowego palca za pomocą gazika nasączonego alkoholem (sugerujemy środkowy palec).

Przyłóż lancet do **dolnej** części opuszki palca skierowanej w stronę bibuły do sączenia na stole. Dociśnij górną część lancetu do palca, aż usłyszysz kliknięcie. Lancet automatycznie wykona małe ukłucie w palec.

5. Nie dotykaj papierowego filtra palcami.

6. Kolejno napełniaj okręgi krwią. Delikatnie ściskaj palec i czekaj, aż kropla krwi sama spadnie do okręgu. Jeśli jedna kropla krwi nie zakryje całego okręgu, odczekaj, aż druga kropla z palca spadnie bezpośrednio do tego samego okręgu.

Pozostaw **kartę próbki** w pozycji poziomej w temperaturze pokojowej na co najmniej 10 minut, aby próbki dobrze wyschły.

7. Włóż **kartę próbki** z powrotem do papierowej koperty. Następnie włóż papierową kopertę do metalowej torebki i **zamknij ją**.

WAŻNE: Nie wyjmuj saszetki ze środkiem pochłaniającym wilgoć z metalowej torebki.

8. Umieść zamkniętą metalową torebkę w dużej kopercie z adresem laboratorium. **UWAGA!** Zanim **włożysz** kopertę do skrzynki pocztowej, umieść na niej odpowiednią liczbę znaczków pocztowych.

Aby zarejestrować swój identyfikator testu online, odwiedź stronę **www.zinzinotest.com**. Na tej stronie internetowej możesz później zobaczyć swoje wyniki testu. Twój wynik będzie gotowy w ciągu 10–20 dni.

WAŻNE: Zatrzymaj część karty z napisem **ZACHOWAJ**.

Aby zobaczyć **swój** wynik testu, konieczne jest posiadanie osobistego identyfikatora testu.

