

# BALANCETEST

## AUTOTESTARE PENTRU ANALIZAREA ACIZILOR GRAȘI DIN SÂNGE

---



---

### ASPECTE IMPORTANTE REFERITOARE LA PRODUS

BalanceTest de la Zinzino este un auto-test simplu pentru analizarea acizilor grași care se găsesc în sângele capilar obținut din deget cu ajutorul tehnicii cu picături de sânge uscat (DBS). S-a dovedit științific că un DBS este la fel de precis ca o probă de sânge venos la analiza acizilor grași. Nu este nevoie decât de câteva picături de sânge din vârful degetului pe o hârtie de filtrare Whatman® și totul durează mai puțin de un minut.

VITAS Analytical Services din Norvegia va analiza în mod anonim conținutul procentual al 11 acizi grași, care împreună reprezintă aproximativ 98% din acizii grași din sânge, iar valorile vor reflecta dieta dvs. din ultimele 120 de zile, aceasta fiind durata de viață a celulelor sanguine. Rezultatul va fi afișat apoi după aproximativ 10-20 de zile pe site-ul [zinzinotest.com](http://zinzinotest.com).

### BENEFICIILE PRINCIPALE

---

- ▶ **Auto-test cu pete de sânge uscate ușor de utilizat**
- ▶ **Măsoară 11 acizi grași din sângele dvs.**
- ▶ **Oferă date despre Echilibrul Omega-6:3**

## CUM FUNCȚIONEAZĂ?

Trebuie să vă luați primul\* BalanceTest și apoi să începeți imediat să consumați doza zilnică de produse Zinzino Balance. Continuați să consumați produsele Balance conform recomandărilor timp de 120 de zile, apoi luați al doilea BalanceTest, pentru a afla cum s-a modificat profilul de acizi grași.

\*În cazul în care rezultatele dvs. inițiale indică un Echilibru Omega-6:3 de 3:1 sau mai bun, trebuie să contactați Zinzino, deoarece nu aveți nevoie de produsul Balance.

### CE MĂSURĂM

Testul măsoară 11 acizi grași, inclusiv acizi grași saturați, mononesaturați (Omega-9) și polinesaturați (Omega-6 și Omega-3). Valorile individuale ale acizilor grași sunt afișate în tabel și exprimate ca procentaje ale acizilor grași totali măsurați. Pentru comparație în tabel, intervalul mediu pentru fiecare acid gras (pe baza datelor obținute dintr-un grup mare de persoane echilibrate) este prezentat ca Valoare Țintă. Sunt măsurați următorii acizi grași:

*Acid palmitic, C16:0, grăsimi saturate*

*Acid stearic, C18:0, grăsimi saturate*

*Acid oleic, C18:1, Omega-9*

*Acid linoleic, C18:2, Omega-6*

*Acid alfa-linolenic, C18:3, Omega-3*

*Acid gamma-linolenic, C18:3, Omega-6*

*Acid dihomo-gama-linolenic, C20:3, Omega-6*

*Acid arahidonic (AA), C20:4, Omega-6*

*Acid eicosapentaenoic (EPA), C20:5, Omega-3*

*Acid docosapentaenoic (DPA), C22:5, Omega-3*

*Acid docosahexaenoic (DHA), C22:6, Omega-3*

### LABORATOR INDEPENDENT

Testul dvs. este analizat de către un laborator certificat independent și certificat de către BPF. Faptul că Vitas este certificat de către BPF înseamnă că respectă bunele practici de fabricație. Sunt un laborator contractual pentru analize chimice, cu 25 de ani de experiență, ce oferă analize cromatografice de înaltă calitate bazate pe cunoștințe și pe tehnologie de ultimă generație. Alături de testul de sânge este inclus și un număr de identificare BalanceTest, pe care numai dvs. îl puteți vedea. Nici laboratorul, nici Zinzino nu știe cine a trimis testul. Rezultatele dvs. vor fi afișate pe zinzinotest.com atunci când introduceți numărul de identificare BalanceTest. Dacă ați completat chestionarul, veți avea acces la analiza completă. Dacă nu ați completat chestionarul, veți vedea numai scorul echilibrării.

### TRUSĂ DE TESTARE CERTIFICATĂ

Testul Zinzino de testare a sângelui uscat este certificat pentru respectarea Regulamentului european 98/79/EB privind dispozitivele medicale de diagnosticare in vitro (IVD). Acest lucru înseamnă că testul și toate componentele sale sunt în conformitate cu legile și cu reglementările aplicabile, iar pe Trusă se află marcajul CE.

### ACESTA ESTE MODUL ÎN CARE SUNT CALCULATE REZULTATELE DVS.

Sunt analizați 11 acizi grași, iar suma totală a cantităților lor este considerată 100%. Pentru următoarele 6 valori, utilizăm 7 dintre acizii grași. Cantitatea analizată a fiecăruia dintre cei 7 acizi grași este calculată ca procentaj din 100%.

1. Acid eicosapentaenoic Omega-3 (EPA)
2. Acid docosahexaenoic Omega-3 (DHA)
3. Acid docosapentaenoic Omega-3 (DPA)
4. Acid arahidonic Omega-6 (AA)
5. Acid dihomo-gama-linolenic Omega-6 (DGLA)
6. Grăsimi saturate, acid palmitic (PA)
7. Grăsimi saturate, acid stearic (SA)

### VALOARE PROTECȚIE

Mai întâi sunt calculați următorii 3 indicatori de sănătate recunoscuți:

1. Valoarea pentru raportul Omega-6 este calculată astfel:  
 $(DGLA+AA) * 100 / (DGLA+AA+EPA+DPA+DHA)$
2. Valoarea pentru nivelul de Omega-3 este suma EPA+DHA
3. Valoarea Echilibrare este calculată ca Omega-6 (AA) / Omega-3 (EPA)

Fiecare valoare a indicatorilor are aceeași greutate într-un al doilea calcul și are alocată o valoare între 0 și 100, care este apoi împărțită la 3 pentru a obține Valoarea de protecție, care în mod ideal ar trebui să fie de peste 90. Acest lucru nu indică nimic despre starea sănătății dvs., arată numai nivelul protecției acizilor grași.

Notă! Valorile EPA și DHA au un impact mare asupra tuturor calculelor, iar dacă procentajele EPA și DHA sunt scăzute, rezultatele scăzute sau chiar zero ale Valorilor de protecție nu sunt un lucru neobișnuit.

### INDICELE OMEGA-3

Indicele Omega-3 este rezumatul valorilor procentuale pentru cei doi acizi grași marini Omega-3 EPA și DHA. Nivelul combinat ideal este de cel puțin 8%, dar sunt de dorit valori mai mari, precum 10%.

Omega-3 au multe beneficii deoarece reprezintă elementele fundamentale ale celulelor dvs. EPA sunt dominanți în sânge, mușchi și țesuturi, în timp ce DHA sunt dominanți în creier, spermă și ochi.

### ECHILIBRUL OMEGA-6:3

Echilibrul este calculat împărțind valoarea procentuală a AA la valoarea procentuală a EPA (AA / EPA), care este apoi exprimată ca valoare de Echilibru, de exemplu 3:1. Echilibrul Omega-6:3 din corp trebuie să fie de preferință sub 3:1.

Dacă acest raport este de peste 3:1, aveți nevoie de o schimbare în dieta dvs. Un echilibru scăzut Omega-6 și Omega-3 este important pentru menținerea dezvoltării normale a celulelor și țesuturilor (homeostazie) și, de asemenea, ajută corpul să controleze inflamațiile.

### FLUIDITATEA MEMBRANEI CELULARE

Fluiditatea se calculează împărțind valoarea procentuală a celor două grăsimi saturate cu valoarea procentuală a celor doi Omega-3. Valoarea fluidității este astfel definită ca (PA+SA) / (EPA+DHA), iar rezultatul este exprimat ca indice de fluiditate, de exemplu 3:1. Dacă valoarea fluidității este sub 4:1, arată faptul că există suficientă fluiditate în membranele celulare.

Cu cât sunt mai multe grăsimi saturate într-o membrană, cu atât este mai rigidă această membrană. Dimpotrivă, cu cât sunt mai multe grăsimi polinesaturate într-o membrană, cu atât este mai fluidă această membrană. Compoziția membranei celulare și arhitectura structurală sunt vitale pentru sănătatea celulelor și, prin urmare, a corpului. Pe de o parte, membrana trebuie să fie suficient de rigidă pentru a asigura o arhitectură celulară structurală robustă. Pe de altă parte, membrana trebuie să fie suficient de fluidă pentru a permite pătrunderea nutrienților și eliminarea reziduurilor.

### PUTEREA MENTALĂ

Se calculează prin împărțirea valorii procentuale a AA cu suma valorilor procentuale EPA și DHA, adică valoarea Puterii mentale = AA / (EPA+DHA). Rezultatul este exprimat ca o valoare a puterii mentale, de exemplu 1:1. Valoarea echilibrului trebuie să fie de sub 1:1, pentru o furnizare suficientă și echilibrată atât de acizi grași Omega-6, cât și Omega-3 pentru creier și sistemul nervos.

Performanța cognitivă se îmbunătățește cu un consum crescut de Omega-3 marini EPA și DHA. Copilăria și bătrânețea sunt două etape vulnerabile și critice ale vieții, iar deficiența de Omega-3 este asociată cu deficitele de învățare și de memorare, precum și cu schimbări de dispoziție.

### INDICELE DE ACID ARAHIDONIC (AA)

Indicele AA prezintă valoarea măsurată a acidului arahidonic (AA), acid gras Omega-6, ca procentaj din totalul acizilor grași măsurați. Valorile medii bune sunt cuprinse între 6,5 și 9,5%, cu o valoare obiectiv optimă de 8,3%.

Acidul arahidonic (AA) este cel mai important acid gras Omega-6 pentru corpul dvs. Este punctul de plecare pentru producția hormonilor țesutului local declanșați de Omega-6, precum prostaglandinele, tromboxanii și leucocitele, toate cu funcții diferite. Totuși, funcția generală este de a proteja organismul împotriva deteriorării prin limitarea progresiei infecțiilor sau a impactului accidentărilor.

## EFFECTUAREA TESTULUI

**1.** Testul Zinzino este un produs de diagnosticare in vitro acreditat pentru colectarea personală a probelor de sânge acasă.

**- Mai întâi spălați-vă mâinile cu săpun, clătiți-le bine cu apă caldă și uscați-le.**

**2.** Scoateți **cartonașul pentru probă** din plicul de hârtie.

Păstrați plicul pentru a-l utiliza mai târziu.

Rupeți partea pe care scrie **SALVARE** de pe cartonașul de probă și faceți o fotografie numărului de identificare al testului. Puteți vedea **numai** rezultatul testului dvs. cu codul testului **dvs.** cu ID-ul dvs. de test anonim. Așezați pe masă cartonașul cu cele două cercuri orientate în sus.

**3.** **Stimulați circulația sângelui** făcând cercuri mari cu brațul dvs. sau scuturând mâna în jos timp de 20 de secunde.

**4.** Scoateți lanțeta de unică folosință. Îndepărtați capacul transparent de siguranță și lanțeta este gata de utilizare.

Utilizați șervețelul cu alcool sanitar pentru a vă curăța vârful degetului (este recomandat degetul mijlociu).

Puneți lanțeta pe **partea inferioară** a vârfului degetului îndreptată spre hârtia de colectare de pe masă. Apăsăți pe partea superioară a lanțetei spre deget până când auziți un clic. Lanțeta va face în mod automat o înțepătură mică în deget.

**5.** Nu atingeți hârtia de filtru cu degetele.

**6.** Umpleți cu sânge câte un cerc o dată. Strângeți ușor degetul și așteptați ca o picătură de sânge să cadă singură în interiorul cercului. Dacă o picătură de sânge nu acoperă cercul, lăsați încă o picătură să curgă din deget imediat.

Lăsați **cartonașul pentru probă** în poziție orizontală la temperatura camerei timp de cel puțin 10 minute pentru a se usca bine probele.

**7.** Introduceți **cartonașul pentru proba de sânge** înapoi în plicul protector de hârtie. Apoi așezați plicul protector de hârtie în plicul metalic și **închideți-l**.

**IMPORTANT:** Nu îndepărtați săculețul pentru uscare din interiorul pungii metalice.

**8.** Introduceți punga de metal închisă în plicul mare pe care este scrisă adresa laboratorului. **NOTĂ!** Dvs. **trebuie** să aplicați numărul corect de timbre poștale pe plicul poștal înainte de a-l introduce în cutia poștală.

Înregistrați codul testului dvs. pe **www.zinnotest.com**. Aceasta este pagina web unde puteți vedea ulterior rezultatele testului dvs. Durează între 10 și 20 de zile până când rezultatul dvs. va fi gata.

**IMPORTANT:** Păstrați partea de **SALVARE** a cartonașului. Puteți vedea **numai** rezultatul testului dvs. cu codul testului **dvs.** cu ID-ul dvs. de test anonim.

