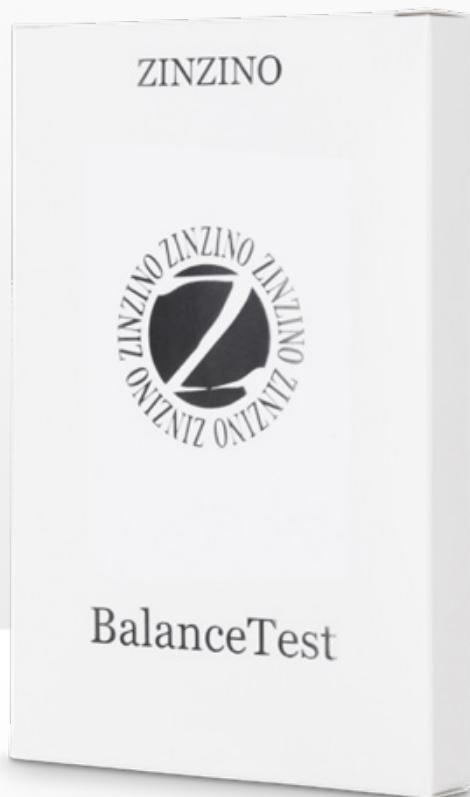


# BALANCE TEST



- ▶ **Vlastnoručný test zo suchej kvapky krvi**
- ▶ **Meria hladinu 11 mastných kyselín v krvi.**
- ▶ **Poskytuje údaje o pomere omega-6 a Omega-3 mastných kyselín vo vašej krvi**

V dnešných moderných časoch sa stravujeme inak, než na začiatku 20. storočia, kedy neexistovalo žiadne rýchle občerstvenie.

Ale prísady už bohužiaľ nemajú rovnakú úroveň kvality ani keď si varíme vlastné jedlo. Mäso zvyčajne pochádza z dobytku kŕmeného krmivom v stodolách namiesto toho, aby sa voľne pásol na lúkach. Ryby, ako napríklad losos, sú chované v uzavretých nádržiach a kŕmené rybacom múčkou namiesto stravovania sa riasami z morských hlbín. To má obrovský vplyv na nutričnú hodnotu potravín a zároveň tak výživu našich buniek, tkanív a celého tela.

BalanceTest od Zinzino je jednoduchý vlastnoručne robený test pre analýzu mastných kyselín v krvi, čo je odrazom zloženia tuku v potravinách, ktoré konzumujeme. BalanceTest je test zo suchej

kvapky krvi (DBS) a je vedecky dokázané, že je rovnako presný ako test z venóznej vzorky krvi, čo sa týka analýzy mastných kyselín.

Jediné, čo vyžaduje, je niekoľko kvapiek krvi z prsta na filtračnom papieriku, a zaberie menej ako minútu. Laboratórium VITAS Analytical Services\* anonymne analyzuje hladinu 11 mastných kyselín\*\*, čo spolu predstavuje približne 98% mastných kyselín v krvi. Mastné kyseliny zahŕňajú nasýtené, mononenasýtené (omega-9) a polyne-nasýtené (omega-6 a omega-3) mastné kyseliny. Výsledok sa potom zobrazí po približne 20 dňoch na webovej stránke [zinnotinest.com](http://zinnotinest.com), kde sú poskytnuté informácie o pomere omega-6 a omega-3 mastných kyselín, obsah omega-3, profil ochrany mastných kyselín a ďalšie údaje.

Výskum profilu mastných kyselín v krvi dokázal, že tento profil silne súvisí so zdravotným stavom.

\*Vitas je chemické laboratórium a držiteľ certifikácie osvedčených výrobných postupov. Má 20 rokov skúseností s poskytovaním vysokokvalitnej chromatografickej analýzy založenej na najnovších poznatkoch a špičkových technológiách.

\*\* Nižšie je uvedených týchto 11 spomínaných mastných kyselín: Kyselina palmitová (PA), kyselina stearová (SA), kyselina olejová (OA), kyselina linolová (LA), kyselina alfa-linolenová (ALA), kyselina gama-linolenová (GLA), kyselina dihomo-gama-linolenová (DHGLA), kyselina arachidonová (AA), kyselina eikosapentaenová (EPA), kyselina dokosapentaenová (DPA), kyselina dokosahexaenová (DHA).

## AKO TO FUNGUJE?

Spravte si svoj prvý BalanceTest a ihneď začnite užívať dennú dávku výrobkov Zinzino Balance. Pokračujte v užívaní výrobkov Zinzino Balance po odporúčanú dobu 120 dní a potom si spravte druhý BalanceTest, aby ste zistili, ako sa profil mastných kyselín vo vašej krvi zmenil.

\*Ak výsledky prvého testu ukážu, že pomer omega-6 a omega-3 mastných kyselín je 3:1 alebo lepší, kontaktujte spoločnosť Zinzino, pretože v takomto prípade nepotrebuje užívať produkty Balance.

### VAŠA OCHRANA (POMER MASTNÝCH KYSELÍN)

Tento faktor súvisí s profílom 11 mastných kyselín vo vašej krvi. Vypočítava sa z rovnice kombinujúcej všetky dlhé reťazce esenciálnych mastných kyselín (omega-6 a omega-3), hladinu omega-3 (EPA + DHA) a pomer omega-6 (AA) a omega-3 (EPA). Hladina sa meria na škále od 0 do 100 a cieľom je pomôcť základníkovi dosiahnuť 100 bodov pri druhom teste po 120 dňoch. Tento údaj nehovorí nič o zdravotnom stave osoby, len ukazuje úroveň ochrany mastných kyselín.

### POMER OMEGA-6 (AA) A OMEGA-3 (EPA)

Pomer omega-6 (AA) a omega-3 (EPA) mastných kyselín sa meria ako pomer medzi C20:4 omega-6 kyselinou arachidónovou (AA) z rastlín a omega-3 kyselinou eikosapentaenovou (EPA) z morských zdrojov. Tento pomer je približný výraz pre príjem mastných kyselín z rastlín a morských zdrojov v strave. Prebytok rastlinných omega-6 mastných kyselín má za následok nevyváženú stravu a môže spôsobiť zápal v tele. Pomer omega-6 (AA) a omega-3 (EPA) by mal v ideálnom prípade byť nižší ako 3:1. Ak je tento pomer vyšší ako 3:1, je vhodné zaviesť zmeny v stravovaní. Nízky pomer omega-6 a omega-3 mastných kyselín je dôležitý pre udržanie normálneho vývoja buniek a tkanív (homeostázy) a pomáha chrániť telo pred zápalom.

### HLADINA OMEGA-3 (EPA + DHA)

Hladina omega-3 (EPA + DHA) je kombinovaná percentuálna hodnota Omega-3 mastných kyselín EPA a DHA z morských zdrojov z celkovej hodnoty mastných kyselín nájdených v krvi. Omega-3 mastné kyseliny majú mnoho výhod, pretože sú základným stavebným blokom v bunkách. EPA má najväčšiu koncentráciu v krvi, svaloch a tkanivách, zatiaľ čo DHA je obsiahnutá hlavne v mozgu, spermiách a očiach. Ideálny výsledok testu by mal ukazovať obsah 8% alebo viac. Európsky úrad pre bezpečnosť potravín (EFSA) tvrdí, že EPA a DHA prispievajú k udržaniu normálnej funkcie srdca. DHA tiež prispieva k udržaniu normálneho zraku a normálnej funkcie mozgu.

### INDEX PRIEPUSTNOSTI BUNEČNEJ MEMBRÁNY

Pomer medzi nasýtenými mastnými kyselinami a omega-3 esenciálnymi mastnými kyselinami z morských zdrojov, kyselinou eikosapentaenovou (EPA) a kyselinou dokosahexaenovou (DHA) ukazuje priepustnosť bunečnej membrány. Čím viac nasýtených tukov sa nachádza v membráne, tým je membránna tuhšia. A naopak, čím je v membráne viac polynasýtených tukov, tým je membránna priepustnejšia. Zloženie bunečnej membrány a jej štruktúra sú rozhodujúce pre zdravie buniek a tým aj tela. Membránna musí byť dostatočne tuhá, aby bunky poskytvala pevnú štruktúru. No zároveň musí byť dostatočne priepustná, aby sa do nej mohli dostat živiny a vylúčiť odpadové látky. Tento index by mal byť nižší ako 4:1.

### MENTÁLNA SILA – DIETÁRNY INDEX

Predstavuje rovnováhu medzi omega-6 (AA) a omega-3 (EPA + DHA) mastnými kyselinami. Dostatočné množstvo omega-3 mastných kyselín (DHA) z morských zdrojov v strave prispieva k udržaniu normálnej funkcie mozgu. Denný príjem 3g omega-3 mastných kyselín EPA a DHA z morských zdrojov po dobu 3 mesiacov počas štúdie výrazne

znížil pocity hnevú a úzkosti medzi užívateľmi v porovnaní s placebo skupinou. Niekoľko ďalších klinických štúdií ukazuje, že kognitívny výkon sa zlepšuje so zvýšenou konzumáciou omega-3 mastných kyselín EPA a DHA z morských zdrojov vďaka ich protizápalovým účinkom. Detstvo a staroba sú dve kritické fázy života, počas ktorých sme viac zraniteľní. Nedostatok omega-3 mastných kyselín je spojený s problémami s učením a pamäťou, rovnako ako aj s výkyvmi nálad. Tento index by mal byť nižší ako 1:1.

### EFEKTIVITA TVORBЫ KYSELINY ARACHIDÓNOVEJ (AA)

Tento údaj ukazuje, s akou účinnosťou dokáže vaše telo premiechať omega-6 mastné kyseliny (LA) z potravy na esenciálne omega-6 mastné kyseliny (AA) v tele. Ak je táto účinnosť menšia ako 30%, odporúča sa zvýšený príjem stravy s vysokým obsahom AA, ako kuracie, morčacie a bravčové mäso a losos z rybárskeho chovu.

## TESTOVANIE

1. Zinzino test je schválený výrobok pre *in vitro* diagnostiku samostatne odobranej vzorky krvi v domácich podmienkach.  
**- Najprv si umyte ruky mydlom, dobre opláchnite teplou vodou a osušte si ich.**  
Z papierovej obálky vytiahnite testovaci kartičku. Obálku odložte bokom na neskoršie použitie.  
Odstrhnite časť testovacej kartičky so slovom **SAVE** (ULOŽIŤ) a odfotte si identifikačné číslo testu. Výsledok testu si môžete pozrieť IBA ak poznáte OSOBNÉ identifikačné číslo testu. Kartu umiestnite na stôl s oboma krúžkami smerom nahor.  
**2. Špičku prsta si očistite pomocou dezinfekčného obrúска (odporúča sa prostredník).**  
**Pre lepší tok krvi** chvíľu krúžte pažou alebo traste rukou smerom nadol po dobu 20 sekúnd. Vytiahnite jednorázové lancetové pero. Odstráňte prieľadné ochranné viečko a lancetové pero je pripravené na použitie.  
**3. Priložte lancetové pero na **spodnú** časť špičky prsta a ten natočte smerom k testovacej karte na stole. Pritlačte hornú časť lancetového pera smerom k prstu, až dokým nezačujete kliknutie. Lancetové pero automaticky prepichne kožu na prste.**  
**4. Nedotýkajte sa rukami krúžkov na filtračnom papieriku. Prst jemne stlačte jedený raz a nechajte voľne stieť minimálne 3 kvapky krvi do každého krúžku označeného na testovacej karte. Krv by mala úplne vyplniť vnútornú časť krúžkov.**  
**Pozor:** Nestláčajte prst príliš agresívne s cieľom prinútiť krv k tomu, aby kvapkala.  
**5. Nechajte testovaci kartu v horizontálnej polohe pri izbovej teplote aspoň 10 minút, aby sa vzorky dobre vysušili.**  
**6. Testovaci kartu vložte späť do papierovej obálky. Potom umiestnite papierovú obálku do kovového obalu a zavorte ho.**  
**Pozor:** Sušiace vrecko z kovového obalu nevyberajte.  
**7. Uzavretý kovový obal umiestnite do veľkej obálky s adresou laboratória: POZNÁMKA! Pred odoslaním obálky na ňu MUSÍTE nalepiť potrebné množstvo poštových známok.**  
**8. Zaregistrujte svoj testovací kód online na stránke [www.zinzipnote.com](http://www.zinzipnote.com). Na tejto webovej stránke si neskôr budete môcť pozrieť výsledky testu. Vaše výsledky budú hotové o 10-20 dní.**  
**Dôležité:** Ponechajte si časť karty so slovom **SAVE** (Uložiť). Výsledok testu si môžete pozrieť na internete IBA pomocou svojho OSOBNÉHO identifikačného čísla testu.

