

BALANCETEST

TEST ZA ANALIZU MASNIH KISELINA U KRV



BITNE KARAKTERISTIKE O BALANCETEST-U

BalanceTest kompanije Zinzino je jednostavan kućni test za analizu masnih kiselina koje se nalaze u kapilarnoj krvi dobijenoj iz vrha prsta primenom tehnike analize sasušenog uzorka krvi (DBS). DBS je naučno dokazano jednako precizan kao uzorak venske krvi kada je reč o analizi masnih kiselina. Potrebno je samo nekoliko kapi krvi iz vrha prsta na Whatman® filter papiru i postupak je završen za manje od jednog minuta.

Laboratorija VITAS AS u Norveškoj, anonimno će analizirati procenat sadržaja 11 masnih kiselina, koje zajedno čine približno 98% masnih kiselina u krvi, a vrednosti odražavaju vašu ishranu u poslednjih 120 dana, što je životni vek krvnih ćelija. Rezultat se potom prikazuje, nakon otprilike 10-20 dana, na Internet stranici zinzinotest.com.

KLJUČNI BENEFITI

- ▶ **Jednostavan kućni test sa sasušenim uzorkom krvi, koji se lako koristi**
- ▶ **Meri 11 masnih kiselina u vašoj krvi**
- ▶ **Pruža podatke o vašem Omega-6 : Omega-3 balansu**

KAKO FUNKCIONIŠE?

Prvo bi trebalo da obavite svoj prvi* BalanceTest, a zatim odmah da počnete sa uzimanjem svoje dnevne doze Zinzino Balance proizvoda. Nastavite da uzimate Balance proizvode prema preporuci tokom 120 dana, a zatim uradite drugi BalanceTest kako biste saznali kako se promenio profil vaših masnih kiselina.

*Ukoliko vaši početni rezultati pokažu Omega-6:3 odnos od 3:1 ili bolji, onda trebate da kontaktirate Zinzino jer vam nije potreban Balance proizvod.

ŠTA MERIMO

Test meri 11 masnih kiselina, uključujući zasićene, mononezasićene (Omega-9) i polinezasićene (Omega-6 i Omega-3) masne kiseline. Vrednosti pojedinačnih masnih kiselina prikazane su u tabeli i izražene su kao procenti ukupnih izmerenih masnih kiselina. Radi poređenja, u tabeli, je prosečni opseg za svaku masnu kiselinu. (bazirano na podacima dobijenim od velikog broja uravnoteženih osoba) prikazan kao Ciljna vrednost. Merene su sledeće masne kiseline:

Palmitinska kiselina, C16:0, zasićena mast

Stearinska kiselina, C18:0, zasićena mast

Oleinska kiselina, C18:1, Omega-9

Linoleinska kiselina, C18:2, Omega-6

Alfa-linoleinska kiselina, C18:3, Omega-3

Gama-linoleinska kiselina, C18:3, Omega-6

Dihomo-gama-linoleinska kiselina, C20:3, Omega-6

Arahidonska kiselina (AA), C20:4, Omega-6

Eikozapentaenska kiselina (EPA), C20:5, Omega-3

Dokozapentaenska kiselina (DPA), C22:5, Omega-3

Dokozaheksaenska kiselina (DHA), C22:6, Omega-3

NEZAVISNA LABORATORIJA

Vaš test se analizira u nezavisnoj laboratoriji koja je sertifikovana prema GMP standardima. Činjenica da je laboratorija Vitas sertifikovana prema GMP standardima znači da prate dobre proizvodne prakse. Oni su laboratorija koja se bavi hemijskom analizom sa 25 godina iskustva, pružajući visokokvalitetnu hromatografsku analizu zasnovanu na najsavremenijim znanjima i tehnologiji. Uz krvni test uključen je i BalanceTest ID, koji samo vi možete da vidite. Ni laboratorija, ni Zinzino ne znaju ko je poslao test. Na veb-sajtu zinzinotest.com vaši rezultati će biti prikazani kada unesete svoj BalanceTest ID. Ako ste popunili upitnik, imaćete pristup kompletnoj analizi. Ako niste popunili upitnik, videćete samo svoj rezultat.

SERTIFIKOVANI PRIBOR ZA TEST

Zinzino test sasušene krvi je sertifikovan u skladu sa Evropskom regulativom 98/79/EC o in vitro dijagnostičkim (IVD) medicinskim uređajima. Ovo znači da test i svi njegovi sastavni delovi zadovoljavaju primenljive zakone i propise, kao i da je pribor obeležen oznakom CE.

EVO KAKO SE RAČUNAJU VAŠI REZULTATI

Analizirano je 11 masnih kiselina, a ukupna suma njihovih količina se smatra kao vrednost 100%. Za sledećih 6 vrednosti, koristimo 7 od ovih masnih kiselina. Izračunata količina svake od ovih 7 masnih kiselina se prikazuje kao procenat u odnosu na 100%.

1. Omega-3 eikozapentaenska kiselina (EPA)
2. Omega-3 dokozaheksaenska kiselina (DHA)
3. Omega-3 dokozapentaenska kiselina (DPA)
4. Omega-6 arahidonska kiselina (AA)
5. Omega-6 dihomogama-linoleinska kiselina (DGLA)
6. Zasićene masti, palmitinska kiselina (PA)
7. Zasićene masti, stearinska kiselina (SA)

VREDNOST ZAŠTITE

Prvo, računaju se sledeća 3 priznata indikatora zdravlja:

1. Vrednost za odnos Omega-6 se računa na sledeći način:
$$(DGLA+AA) * 100 / (DGLA+AA+EPA+DPA+DHA)$$
2. Vrednost za nivo Omega-3 je zbir EPA+DHA
3. Vrednost ravnoteže (balansa) se računa kao Omega-6 (AA)/Omega-3 (EPA)

Svaka vrednost indikatora ima isti značaj u drugom izračunavanju i dodeljuje joj se vrednost između 0 i 100, koja se zatim deli sa 3 kako bi se dobila Vrednost zaštite, koja bi idealno trebalo da bude iznad 90. Ovo ne govori ništa o zdravstvenom stanju osobe, već samo o nivou zaštite masnih kiselina u krvi.

Napomena! Vrednosti EPA i DHA imaju veliki uticaj na sve izračune, i ako su procenti EPA i DHA niski, tada su vrlo niske ili čak nula vrednosti zaštite sasvim uobičajene kao rezultat.

OMEGA-3 INDEKS

Omega-3 indeks je rezime procentualnih vrednosti za dve morske Omega-3 masne kiseline, EPA i DHA. Idealni kombinovani nivo je najmanje 8%, ali više vrednosti kao što je 10% su poželjne.

Omega-3 masne kiseline imaju mnoge koristi, jer su osnovne građevinske jedinice vaših ćelija. EPA je dominantna u krvi, mišićima i tkivima, dok je DHA dominantna u mozgu, spermatozoidima i očima.

OMEGA-6:3 BALANS

Balans se izračunava deljenjem procentne vrednosti AA sa procentnom vrednošću EPA (AA/ EPA), koja se zatim izražava kao vrednost balansa, na primer 3:1. Omega-6:3 balans u telu idealno bi trebalo da bude ispod 3:1.

Ako je ovaj odnos iznad 3:1, koristiće vam promena ishrane. Niska ravnoteža Omega-6 i Omega-3 je važna za održavanje normalnog razvoja ćelija i tkiva (homeostaza) i pomaže telu da kontroliše upale.

FLUIDNOST ČELIJSKE MEMBRANE

Fluidnost se izračunava deljenjem procentne vrednosti dve zasićene masti sa procentnom vrednošću dve Omega-3 masne kiseline. Prema tome, vrednost fluidnosti se definiše kao (PA+SA) / (EPA+DHA), a rezultat se izražava kao indeks fluidnosti, na primer 3:1. Ako je vrednost fluidnosti ispod 4:1, to pokazuje da postoji dovoljna fluidnost u ćelijskim membranama.

Što su masti u membranama zasićenije, to je membrana čvršća. Nasuprot tome, što su masti u membranama više polinezasićene, to je membrana fluidnija. Sastav i strukturna arhitektura ćelijske membrane su ključni za zdravlje ćelija, a samim tim i tela. S jedne strane, membrana mora biti dovoljno čvrsta da obezbedi stabilnu strukturnu arhitekturu ćelija. S druge strane, membrana mora biti dovoljno fluidna da omogućući unos hranljivih materija i izlazak otpadnih produkata.

MENTALNA SNAGA

Ovo se izračunava deljenjem procentne vrednosti AA sa zbirom procentnih vrednosti EPA i DHA, tj. vrednost mentalne snage = AA / (EPA+DHA). Rezultat se izražava kao vrednost mentalne snage, na primer 1:1. Vrednost bi trebalo da bude ispod 1:1 za dovoljno i uravnoteženo snabdevanje, kako Omega-6, tako i Omega-3 masnim kiselinama, mozga i nervnog sistema.

Kognitivna performansa se poboljšava povećanom konzumacijom morskih Omega-3 masnih kiselina EPA i DHA. Detinjstvo i starost su dve ključne i osetljive faze, a nedostatak Omega-3 je povezan sa poremećajima učenja i pamćenja, kao i sa problemima raspoloženja.

INDEKS ARAHIDONSKE KISELINE (AA)

Indeks AA pokazuje izmerenu vrednost arahidonske kiseline (AA), koja pripada omega-6 masnim kiselinama, izraženu kao procenat u odnosu na ukupne izmerene masne kiseline. Dobre prosečne vrednosti se kreću u rasponu od 6,5 do 9,5% sa optimalnom ciljanom vrednošću od 8,3%.

Arahidonska kiselina (AA) je najvažnija omega-6 masna kiselina za telo. Ona je polazna tačka za proizvodnju lokalnih tkivnih hormona koje pokreću omega-6 masne kiseline, kao što su prostaglandini, tromboksani i leukotrieni, koji imaju različite funkcije. Opšta funkcija je, međutim, zaštita tela od oštećenja, ograničavanjem napredovanja infekcije ili uticaja povrede.

IZVOĐENJE TESTA

1. BalanceTest je odobreni proizvod za in vitro dijagnostiku namenjen za lično prikupljanje uzorka krvi kod kuće.

- Prvo operite ruke sapunom, dobro isperite toplom vodom i osušite ih.

Izvadite karticu za uzorkovanje iz papirne koverta.

Sačuvajte kovertu za kasniju upotrebu.

Odvojite deo sa natpisom **SAVE (SAČUVATI)** sa kartice za uzorkovanje i fotografišite Test ID. Rezultate VAŠEG testa JEDINO možete videti sa vašim LIČNIM Test ID-om. Na sto postavite karticu sa dva kruga okrenuta prema gore.

2. Koristite alkoholnu maramicu da očistite vrh prsta (preporučuje se srednji prst).

Stimulisite protok krvi tako što ćete praviti velike krugove rukom ili protresati ruku prema dole tokom 20 sekundi. Izvadite jednokratnu lancetu. Uklonite providnu sigurnosnu kapicu i lanceta je spremna za upotrebu.

3. Postavite lancetu na **donji deo** vrha prsta, tako da je okrenut prema papiru za sakupljanje na stolu. Prislonite vrh lancete na prst dok ne čujete klik. Lanceta će automatski napraviti malu ubodnu ranu na prstu.

4. Ne dodirujte krugove filter papira rukama. Blago pritisnite prst jednom i dodajte nekoliko, najmanje 3, slobodno kapajućih kapljica krvi u svaki krug označen na kartici za uzorkovanje. Krv treba potpuno da popuni unutrašnjost krugova.

5. Ostavite karticu za uzorkovanje u horizontalnom položaju na sobnoj temperaturi, najmanje 10 minuta, kako bi se uzorci dobro osušili.

6. Karticu za uzorkovanje vratite nazad u papirnu kovertu. Zatim stavite papirnu kovertu u metalnu torbu i zatvorite je.

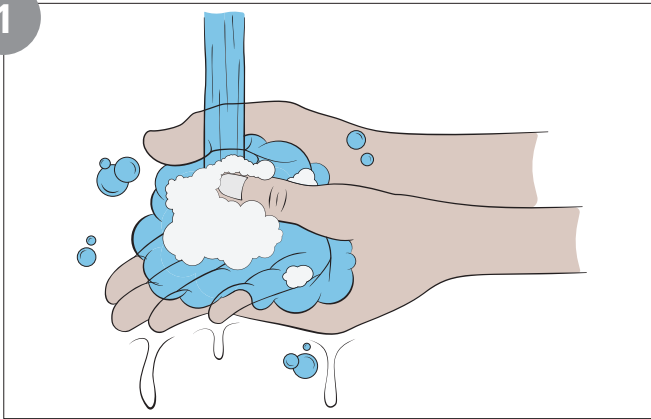
Važno: Ne uklanjajte vrećicu sredstva za upijanje vlage iz metalne kesice.

7. Stavite zatvorenu metalnu kesicu u veliku kovertu i pošaljite je poštom na adresu sa koverta. **NAPOMENA!** U Srbiji, uzorci se prikupljaju na adresi sa koverta, a zatim ih referentna laboratorija u Srbiji grupno izvozi u Norvešku, uz dozvolu Ministarstva Zdravlja Republike Srbije. Uzorci se analiziraju u Laboratoriji VITAS AS u Norveškoj.

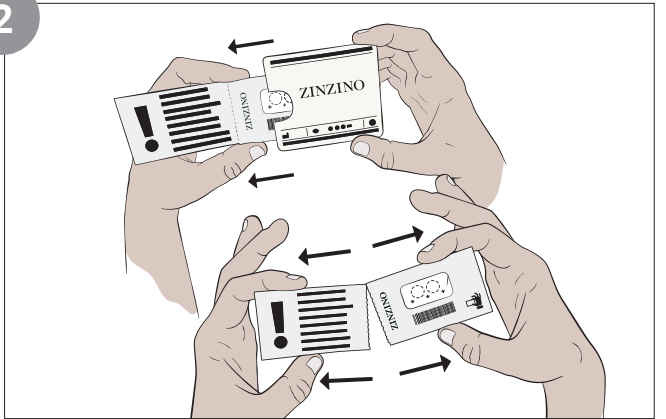
8. Da biste registrovali svoj Test ID na mreži, posetite **www.zinzinotest.com**. To je web stranica na kojoj kasnije možete da vidite rezultate vašeg testa. Rezultati će biti dostupni u roku od 10–20 dana.

Važno: Sačuvajte deo na kom piše SAVE (SAČUVATI) sa kartice. VAŠE rezultate testa na internetu JEDINO možete videti putem vašeg LIČNOG Test ID-a.

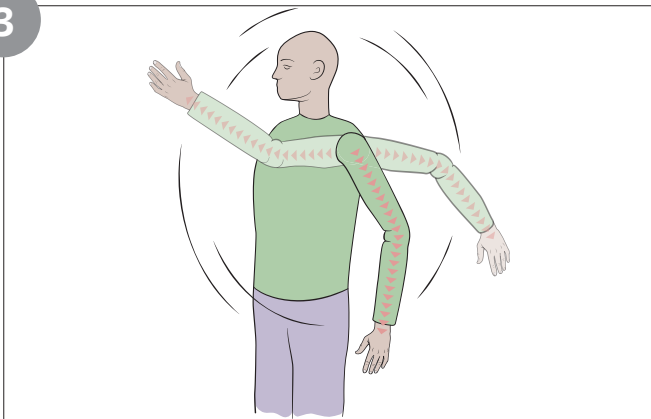
1



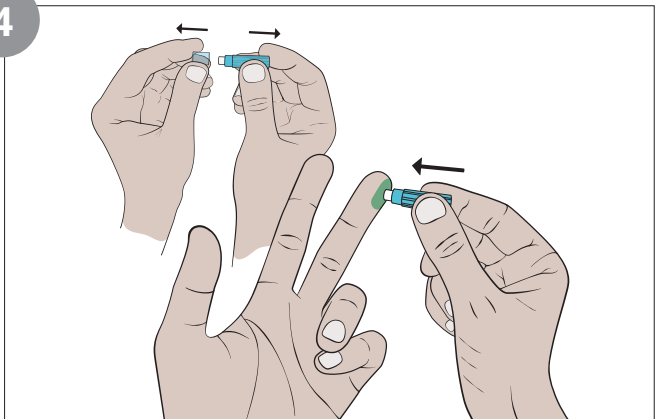
2



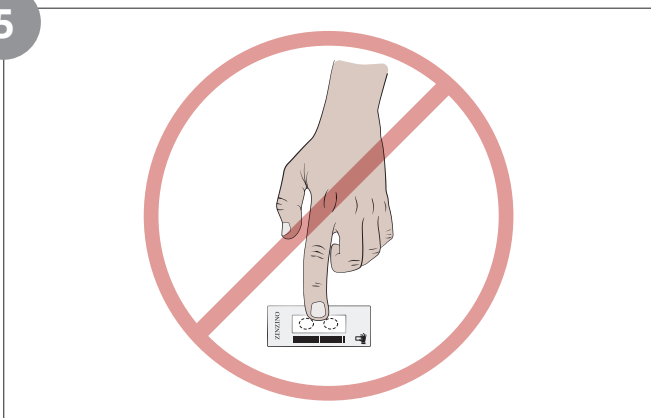
3



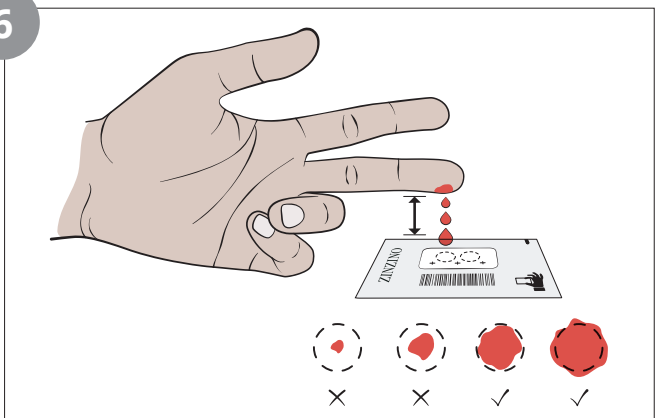
4



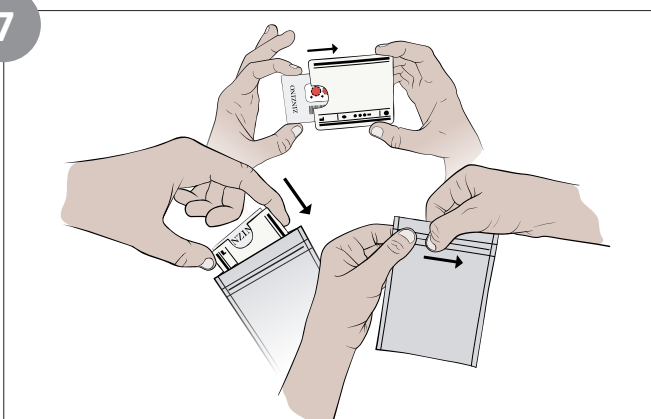
5



6



7



8

