

BALANCETEST

ÖNTESZT A VÉRBEŒ LÉVŐ ZSÍRSÁVAK ELEMZÉSÉRE



TERMÉKISMERTETŐ

A Zinzino BalanceTest egy önmagunkon egyszerűen, ujjbegyből nyert száraz vércseppek (DBS) segítségével elvégezhető teszt, amellyel elemezhetjük a kapilláris vérben lévő zsírsavakat. A DBS-ről tudományosan bizonyított, hogy ugyanolyan pontos, mint a vénás vér, ha a zsírsavakat kell elemezni. Csak néhány csepp vérre van szükség az ujjbegyből egy Whatman® szűrőpapírra, és kevesebb mint egy percet vesz igénybe.

A norvég VITAS Analytical Services anonim módon végez elemzést 11 különböző zsírsav százalékos tartalmára vonatkozólag. Ezek együttesen a vérben található zsírsavaknak hozzávetőleg mintegy a 98%-át teszik ki. A kapott értékek a vörsejtek élettartamával megegyező hosszúságú időszak, vagyis a legutóbbi 120 nap étrendjét tükrözik. Az eredményt nagyjából 10-20 nap elteltével teszik közzé a zinzinotest.com weboldalon.

FŐBB ELŐNYÖK

- ▶ **Egyszerűen elvégezhető vércseppek önteszt**
- ▶ **11 különböző zsírsavat mér a vérben**
- ▶ **Tájékoztató omega-6:3 egyensúlyáról**

HOGYAN MŰKÖDIK?

Végezze el az első* BalanceTest öntesztet, majd azonnal kezdje el szedni a Zinzino Balance termékek előírt napi adagját. Folytassa a Balance termékek fogyasztását a javasolt 120 napon át, majd végezze el a második BalanceTest önellenőrzést, hogy megtudja, miként változott a zsírsavprofilja.

*Ha az első eredmény 3:1 vagy kedvezőbb omega-6:3 arányt mutat, vegye fel a kapcsolatot a Zinzinóval, mert Önnek nincs szüksége a Balance termékekre.

A MÉRÉSEK TÁRGYÁT KÉPEZŐ ÉRTÉKEK

A teszt 11 különböző zsírsav mérésére szolgál, a telített, egyszeresen telítetlen (omega-9) és többszörösen telítetlen (omega-6 és omega-3) zsírsavakat is ideértve. Az egyes zsírsavakra vonatkozó értékeket a táblázat tartalmazza, és azokat az összes megmért zsírsav százalékában fejezik ki. Összehasonlításuk a táblázatban szereplő egyes zsírsavak átlagos tartományát (kiegyensúlyozott értékekkel rendelkező személyek jelentős számú csoportjától származó adatok alapján) célértékként tüntettük fel. A következő zsírsavak mérendők meg:

Palmitinsav, C16:0, telített zsír

Sztearinsav, C18:0, telített zsír

Olajsav, C18:1, omega-9

Linolsav, C18:2, omega-6

Alfa-linolénsav, C18:3, omega-3

Gamma-linolénsav, C18:3, omega-6

Dihomo-gamma-linolénsav, C20:3, omega-6

Arachidonsav (AA), C20:4, omega-6

Eikozapentaénsav (EPA), C20:5, omega-3

Dokozapentaénsav (DPA), C22:5, omega-3

Dokozahexaénsav (DHA), C22:6, omega-3

FÜGGETLEN LABORÁTORIUM

A teszt elemzését független és GMP-tanúsítvánnyal rendelkező laboratórium végezte. A GMP tanúsítvány is azt bizonyítja, hogy a Vitas a helyes gyártási gyakorlatok betartása alapján jár el. A szerződéses kémiai elemzőlabor 25 évnyi tapasztalattal rendelkezik a kiváló minőségű, korszerű ismereteken és technológián alapuló kromatográfiai elemzések terén. A vérvizsgálathoz tartozik egy BalanceTest azonosító is, amelyet kizárólag Ön láthat. Sem a laboratórium, sem pedig a Zinzino munkatársai előtt nem válik ismertté a tesztet benyújtó személy. A zinzinotest.com webhelyen a BalanceTest azonosító megadásakor jelennek meg az eredményei. A kérdőív kitöltését követően a teljes elemzés hozzáférhetővé válik az Ön számára. Ha még nem töltötte ki a kérdőívet, akkor csak az egyensúlytal kapcsolatos pontszámot láthatja.

TANÚSÍTOTT TESZTKÉSZLET

A Zinzino tanúsítottan megfelel az Európai Unió in vitro diagnosztikai (IVD) orvostechikai eszközöket szabályozó 98/79/EK irányelvében foglalt előírásoknak. Tekintettel arra, hogy ez alapján a teszt és annak minden alkotóeleme megfelel az alkalmazandó jogszabályoknak és rendeleteknek, a készlet CE-jelöléssel rendelkezik.

ÍGY TÖRTÉNIK AZ EREDMÉNYEK KISZÁMÍTÁSA

11 a zsírsavakat kielemezzük, és mennyiségük teljes összegét 100%-nak vesszük. A következő 6 értékhez 7 zsírsavat használunk. A 7 zsírsav mindegyikének kielemezett mennyiségét a 100% százalékos értékeként számítjuk ki.

1. Omega-3, eikozapentaénsav (EPA)
2. Omega-3, dokozahexaénsav (DHA)
3. Omega-3, dokozapentaénsav (DPA)
4. Omega-6, arachidonsav (AA)
5. Omega-6, dihomó-gamma-linolénsav (DGLA)
6. Telített zsír, palmitinsav (PA)
7. Telített zsír, sztearinsav (SA)

VÉDETTSÉGI ÉRTÉK

Elsőként a következő 3 elismert egészségügyi mutató számítandó ki:

1. Az omega-6 arány értéke a következőképpen számítható ki:
 $(DGLA + AA) * 100 / (DGLA + AA + EPA + DPA + DHA)$
2. Az omega-3 szint értéke az EPA és a DHA összege
3. Az egyensúlyt mutató érték kiszámítása omega-6 (AA)/omega-3 (EPA) formában történik.

Az egyes jelzőértékek a második számításnál is azonos súllyal szerepelnek. Ezekhez hozzárendelnek egy 0 és 100 közötti értéket, amelyet aztán az ideális esetben 90-nél nagyobb védelmi érték kiszámításához elosztanak 3-mal. Ez nem árul el semmit az adott személy egészségi állapotáról, csak a zsírsavakkal szembeni védelmi szintről.

Figyelem! Mivel az EPA és DHA értékek valamennyi számításra jelentős hatást gyakorolnak, alacsony EPA és DHA százalékos értékek esetén a különösen alacsony vagy akár nullaszintű védelmi értékek sem ritkák.

OMEGA-3 INDEX

Az omega-3 index a két, tengeri eredetű omega-3 zsírsav, az EPA és a DHA százalékos értékeinek összesítését mutatja. Az ideális kombinált szint legalább 8%, de ennél magasabb érték, például 10% a kívánatos.

Az omega-3 zsírsavaknak számos előnyük van, mivel ezek a sejteink legfontosabb építőkövei. Az EPA elsősorban a vérben, az izmokban és a szövetekben található, míg a DHA az agyban, a spermában és a szemben.

OMEGA-6:3 EGYENSÚLY

Az egyensúly kiszámításához az AA százalékos értékét elosztják az EPA százalékos értékével (AA/EPA), amelyet aztán egyensúlyi értéként fejeznek ki, például 3:1 formában. A szervezet omega-6:3 egyensúlyának lehetőleg 3:1-nél kisebb arányt kell mutatnia.

Ha ez az arány magasabb, mint 3:1, akkor Önnek előnyös lehet, ha változtat az étrendjén. Az omega-6 és omega-3 közötti helyes, alacsony egyensúly fontos a sejtek és szövetek normál fejlődése (homeosztázis) fenntartásában, illetve segít abban is, hogy a szervezet kordában tudja tartani a gyulladási folyamatokat.

SEJTFAL-FLUIDITÁSI INDEX

A fluiditás kiszámításához a két telített zsír százalékos értékét elosztják a két omega-3 százalékos értékével. A fluiditás értéke így $(PA+SA)/(EPA+DHA)$ módon határozandó meg, az eredményt pedig fluiditási indexként fejezik ki, például: 3:1. 4:1 aránynál kisebb fluiditási érték esetén elegendő mértékű a sejtfal fluiditása.

Minél több telített zsír van a membránban, annál merevebb a membrán. Viszont minél több telítetlen zsír van a membránban, annál rugalmasabb a membrán. A sejtmembrán összetétele és szerkezeti felépítése kritikus fontosságú a sejtek, és így a test egészsége szempontjából. Egyrészt a membránnak elég merevnek kell lennie ahhoz, hogy a sejt szerkezet megfelelő legyen. Másrészt viszont a membránnak elég rugalmasnak is kell lennie, hogy a tápanyagok bejuthassanak a sejtekbe, közben pedig az anyagcsere melléktermékek kijuthassanak a sejtekből.

SZELLEMI ERŐ

Ennek kiszámításához elosztják az AA százalékos értékét elosztják az EPA és a DHA százalékos értékeinek összegével, vagyis: a szellemi erő értéke = AA/(EPA+DHA). Az eredményt szellemi erőt jellemző értéként fejezik ki, például 1:1 formában. Annak biztosítása érdekében, hogy az agy és az idegrendszer megfelelően és kiegyensúlyozottan el legyen látva omega-6 és omega-3 zsírsavakkal, az értéknek 1:1 alatt kell lennie.

A tengeri eredetű omega-3 EPA és DHA fokozott fogyasztásával javul a kognitív teljesítmény. A gyermekkor és az időskor az élet két olyan kritikus szakasza, amikor sebezhetőek vagyunk. Az omega-3 hiányát pedig összefüggésbe hozzák a tanulási és memória-problémákkal, valamint a hangulat ingadozásaival is.

ARACHIDONSAV (AA) INDEX

Az AA Index az arachidonsav (AA) elnevezésű omega-6 zsírsav mért értékét mutatja az összes mért zsírsav százalékában. A jó átlagértékek 6,5 és 9,5% között vannak, miközben az optimális célérték 8,3%.

Az arachidonsav (AA) a legfontosabb omega-6 zsírsav a szervezetünk számára. Ez az omega-6 által kiváltott, eltérő funkciókkal rendelkező helyi szöveti hormonok, például prosztaglandinok, tromboxánok és leukotriének termelésének kiindulópontja. Az alapvető funkciója azonban az, hogy a fertőzések előrehaladásának, illetve a sérülésekkel kapcsolatos hatásoknak a korlátozásával megóvja a szervezetet a károsodásoktól.

A TESZT ELVÉGZÉSE

1. A Zinzino tesztje jóváhagyott in vitro diagnosztikai termék a saját vérminta otthoni begyűjtésére.

- Először mossa meg a kezét szappannal, majd meleg vízzel öblítse le és szárítsa meg!

2. Vegye ki a **mintavételi kártyát** a papírborítékból.

Őrizze meg a borítékot későbbi felhasználás céljából.

Tépje le a **SAVE** (őrizze meg) részt a mintakártyáról, és készítsen fényképet a Test ID (tesztazonosító) számról. Ön **kizárólag a saját** teszteredményét láthatja anonim tesztazonosítójával. Helyezze a kártyát az asztalra, a két körrel felfelé.

3. Élénkítse fel a vérkeringést karkörzessel vagy keze lefelé tartott 20 másodperces rázásával.

4. Vegye ki az egyszer használatos ujjbegyszűrőt. Távolítsa el az átlátszó biztonsági kupakot, és az ujjbegyszűrő már készen is áll a használatra.

Alkoholos törlőkendővel törölje meg az ujj hegyét (a középső ujját javasoljuk).

Helyezze az ujjbegyszűrőt ujjbegye **belső** részéhez, amely az asztalon lévő gyűjtőcsík felé néz. Nyomja az ujjbegyszűrő felső végét az ujj felé, amíg kattantást nem hall. Az ujjbegyszűrő automatikusan apró sebet ejt az ujjon.

5. A szűrőpapírt ne érintse meg ujjal!

6. Előbb az egyik körbe cseppentsen vért, majd ha azzal megvan, csak utána térjen át a másikra! Gyengéden nyomja meg az ujját, és várja ki, amíg egy vércsepp a körbe cseppen! Ha egy vércsepp nem tölti ki a kört, várja ki a következőt cseppet az ujjából!

Hagyja a **mintavételi kártyát** vízszintes helyzetben, szobahőmérsékleten legalább 10 percig állni, hogy a minta teljesen megszáradjon.

7. Helyezze vissza a **mintavételi kártyát** a papírborítékba. Majd helyezze a papírborítékot a fémtasakba, és **zárja le**.

FONTOS: Ne távolítsa el a szárítótasakot a fémtasakból!

8. Helyezze a zárt fémtasakot a nagy borítékba, amelyen a laboratórium címe található. **FIGYELEM!** Lásza el a megfelelő mennyiségű postai bélyeggel a borítékot, mielőtt feladja azt.

Regisztrálja teszt kódját a **www.zinzinotest.com** weboldalon! Ezen a weboldalon találja meg később saját teszteredményeit is. Az eredmény 10–20 nap alatt készül el.

FONTOS: Őrizze meg a kártya **SAVE** (őrizze meg) részét. Ön **kizárólag a saját** teszteredményét láthatja anonim tesztazonosítójával.

