

BALANCETEST

SEBETEST PRO ANALÝZU MASTNÝCH KYSELIN V KRVI



DŮLEŽITÉ INFORMACE O PŘÍPRAVKU BALANCETEST

BalanceTest společnosti Zinzino je jednoduchým sebetestem, který po odebrání kapilární krve z prstu umožňuje analýzu obsažených mastných kyselin prováděnou s využitím techniky suché krevní kapky (DBS). Bude-li naším cílem analýza mastných kyselin, je vědecky dokázáno, že technika DBS je právě tak přesná, jako odebrání vzorku žilní krve. Je zapotřebí pouze několika kapek krve ze špičky prstu umístěných na filtrační papír Whatman®, a provedení potrvá necelou minutu.

Analytické služby VITAS v Norsku anonymně analyzují procentuální obsah 11 mastných kyselin, které dohromady představují přibližně 98 % veškerých mastných kyselin v krvi, a získané hodnoty budou reflektovat vaši stravu v období posledních 120 dnů, což je zároveň životnost vašich krvinek. Tento výsledek bude po 10-20 dnech zobrazen na webových stránkách zinzinotest.com.

HLAVNÍ PŘÍNOSY

- ▶ **Snadno proveditelný sebetest pomocí suché kapky krve**
- ▶ **Měří množství 11 mastných kyselin ve vaší krvi**
- ▶ **Poskytuje údaje o vaší rovnováze omega-6:3**

JAK TO FUNGUJE?

Měli byste si udělat svůj první* BalanceTest a ihned zahájit užívání denních dávek produktů Zinzino Balance. V užívání produktů Balance pokračujte dle doporučení po dobu 120 dnů a poté absolvujte druhý BalanceTest, abyste zjistili, jak se změnil váš profil mastných kyselin.

*Kdyby výsledky vašeho vstupního testu ukazovaly rovnováhu omega-6:3 v poměru 3:1, měli byste ihned kontaktovat společnost Zinzino, protože v takovém případě produkt Balance nepotřebujete.

CO MĚŘÍME

Test zjišťuje množství 11 mastných kyselin, včetně nasycených, mononenasycených (omega-9) a polynenasycených (omega-6 a omega-3) mastných kyselin. Hodnoty jednotlivých mastných kyselin jsou uvedeny v tabulce a vyjádřeny jako procentuální podíly celkového naměřeného množství mastných kyselin. Pro srovnání je v tabulce jako cílová hodnota pro každou mastnou kyselinu uveden její průměrný rozsah (na základě dat získaných od velké skupiny osob se zjištěnou rovnováhou). Měření se provádí pro následující mastné kyseliny:

Palmitová kyselina, C16:0, nasycené tuky

Stearová kyselina, C18:0, nasycené tuky

Olejová kyselina, C18:1, omega-9

Linolová kyselina, C18:2, omega-6

Alfa-linolenová kyselina, C18:3, omega-3

Gama-linolenová kyselina, C18:3, omega-6

Dihomo-gama-linolenová kyselina, C20:3, omega-6

Arachidonová kyselina (AA), C20:4, omega-6

Eikosapentaenová kyselina (EPA), C20:5, omega-3

Dokosapentaenová kyselina (DPA), C22:5, omega-3

Dokosahexaenová kyselina (DHA), C22:6, omega-3

NEZÁVISLÁ LABORATOŘ

Váš test je analyzován nezávislou a GMP certifikovanou laboratoří. GMP certifikace služby Vitas znamená, že jsou v jejím rámci dodržovány osvědčené výrobní postupy. Jedná se o smluvní laboratoř, která se zaměřuje na chemickou analýzu, má 25 let zkušeností a poskytuje vysoce kvalitní chromatografické analýzy založené na špičkových znalostech a technologiích. Ke krevnímu testu BalanceTest je přiloženo identifikační číslo, které uvidíte pouze vy. Ani laboratoř, ani společnost Zinzino neví, kdo test odeslal. Po zadání vašeho BalanceTest ID se vám na stránkách zinzinotest.com zobrazí vaše výsledky. Pokud jste dotazník již vyplnili, získáte přístup ke kompletní analýze. Pokud je váš dotazník zatím nevyplněn, uvidíte pouze své skóre rovnováhy.

CERTIFIKOVANÁ TESTOVACÍ SADA

Společnost Zinzino nechala tento test suché krevní kapky certifikovat pro shodu s evropskou směrnicí 98/79/ES o diagnostických zdravotnických prostředcích in vitro (IVD). To znamená, že test a všechny jeho součásti jsou v souladu s právními předpisy, proto sada nese označení CE.

TAKHLE PROBÍHÁ VÝPOČET VAŠICH VÝSLEDKŮ

Jsou analyzována množství 11 mastných kyselin a jejich celkový součet je považován za 100 %. K výpočtu následujících 6 hodnot používáme 7 z mastných kyselin. Pro analyzované množství každé

z těchto 7 mastných kyselin je vypočítán procentuální podíl z celkových 100 %.

1. Omega-3 eikosapentaenová kyselina (EPA)
2. Omega-3 dokosahexaenová kyselina (DHA)
3. Omega-3 dokosapentaenová kyselina (DPA)
4. Omega-6 arachidonová kyselina (AA)
5. Omega-6 dihomogama-linolenová kyselina (DGLA)
6. Nasycené tuky, kyselina palmitová (PA)
7. Nasycené tuky, kyselina stearová (SA)

OCHRANNÁ HODNOTA

Nejprve jsou kalkulovány následující 3 uznávané zdravotní ukazatele:

1. Hodnota pro poměr omega-6 je kalkulována takto: $(DGLA+AA) * 100 / (DGLA+AA+EPA+DPA+DHA)$
2. Hodnota pro úroveň omega-3 je součtem EPA+DHA
3. Hodnotu rovnováhy lze vypočítat jako $\text{omega-6 (AA)} / \text{omega-3 (EPA)}$

Hodnotě každého indikátoru je přiznána stejná váha ve druhém výpočtu a je jí přidělena nějaká hodnota mezi 0 a 100, která je poté vydělena 3, výsledkem čehož je Ochranná hodnota, v ideálním případě přesahující 90. Tento výsledek vypovídá pouze o ochranné úrovni mastné kyseliny, nikoli o zdravotním stavu dotyčné osoby.

Poznámka! Hodnoty EPA a DHA mají značný vliv na všechny výpočty a pokud jsou procentuální podíly EPA a DHA nízké, pak výsledkem obvykle bývají velmi nízké, nebo dokonce nulové Ochranné hodnoty.

INDEX OMEGA-3

Index Omega-3 je souhrnem procentuálních hodnot pro dvě „mořské“ mastné kyseliny omega-3, EPA a DHA. Ideální kombinovaná úroveň je nejméně 8 %, ale žádoucí jsou vyšší hodnoty, například 10 %.

Mastné kyseliny omega-3 jsou přínosné v mnoha ohledech, neboť jsou základním stavebním materiálem vašich buněk. EPA převládá v krvi, svalech a tkáních, zatímco DHA převažuje v mozku, spermatu a očích.

ROVNOVÁHA OMEGA-6:3

Tuto rovnováhu lze vypočítat vydělením procentuální hodnoty AA procentuální hodnotou EPA (AA/EPA), což je pak vyjádřeno v Hodnotě rovnováhy, například 3:1. Rovnováha omega-6:3 v těle by měla být nižší než 3:1.

Je-li tento poměr vyšší než 3:1, prospěje vám změna stravy. Nízký poměr omega-6 a omega-3 je důležitý pro udržení normálního vývoje buněk a tkání (homeostáza) a pomáhá tělu potlačovat záněty.

FLUIDITA BUNĚČNÉ MEMBRÁNY

Fluiditu lze vypočítat vydělením procentuální hodnoty dvou nasycených tuků procentuální hodnotou dvou omega-3 kyselin. Hodnota fluidity je tedy definována jako $(PA+SA) / (EPA+DHA)$ a výsledek je vyjádřen jako index fluidity, například 3:1. Je-li hodnota fluidity nižší než 4:1, znamená to, že fluidita (tekutost) buněčných membrán je dostatečná.

Čím nasycenější tuky v membráně jsou, tím tužší tato membrána je. A naopak, čím více jsou tuky v membráně polynenasycené, tím je membrána fluidnější. Složení buněčné membrány a strukturální architektura jsou rozhodující pro zdraví buněk, a tedy i těla. Na jednu stranu musí být membrána dostatečně pevná, aby zajistila zdravou buněčnou strukturální architekturu. Na druhou stranu musí být membrána dostatečně fluidní a propustná, aby umožnila přísun živin a odvod odpadních látek.

DUŠEVNÍ SÍLA

Je vypočítána jako podíl procentuální hodnoty AA a součtu procentuálních hodnot EPA a DHA, tj. hodnota Duševní síly = AA / (EPA+DHA). Výsledek je vyjádřen jako hodnota duševní síly, například 1:1. Chceme-li dosáhnout dostatečného a rovnoměrného zásobování mozku a nervové soustavy mastnými kyselinami omega-6 a omega-3, tato hodnota by měla být nižší než 1:1.

Kognitivní výkon roste úměrně zvyšování spotřeby „mořských“ omega-3 kyselin EPA a DHA. Dětství a stáří jsou dvě kritické a citlivé etapy a nedostatek omega-3 je spojován s horším učením a pamětí, stejně jako s problémy duševního rozpoložení.

INDEX KYSELINY ARACHIDONOVÉ (AA)

Index AA ukazuje naměřenou hodnotu omega-6 mastné kyseliny arachidonové (AA) jako procentuální podíl z celkově naměřených mastných kyselin. Správné průměrné hodnoty jsou v rozmezí 6,5 až 9,5 %, přičemž optimální cílová hodnota je 8,3 %.

Kyselina arachidonová (AA) je pro lidské tělo nejdůležitější omega-6 mastnou kyselinou. Kyseliny omega-6 vyvolávají v tělesných tkáních produkci lokálních hormonů (například prostaglandinů, tromboxanů a leukotrienů) a tato kyselina je výchozím bodem produkce zmíněných hormonů, jejichž funkce jsou různé. Nicméně, jejich hlavní společnou funkcí je ochrana lidského těla před poškozením, a to omezováním šíření infekce či následků poranění.

PROVEDENÍ TESTU

1. BalanceTest je schváleným IVD produktem pro domácí odběr osobního krevního vzorku.

- Nejprve si umyjte ruce mýdlem, důkladně je opláchněte teplou vodou a osušte.

Z papírové obálky vyjměte vzorkovou kartu.

Obálku uschovejte pro pozdější použití.

Ze vzorkové karty odtrhněte část označenou **USCHOVEJTE** a vyfotografujte identifikační číslo testu. Výsledky SVÉHO testu si budete moci zobrazit POUZE pomocí svého OSOBNÍHO identifikačního čísla. Kartu položte na stůl tak, aby strana se dvěma kruhy byla obrácena vzhůru.

2. Bříško prstu (doporučujeme prostředníček) očistěte alkoholovým tampónem.

Stimulujte průtok krve kroužením celé paže nebo třepáním rukou směrem dolů po dobu 20 sekund. Vyjměte lancetu na jedno použití. Odstraňte průhledné bezpečnostní víčko a lanceta je připravena k použití.

3. Lancetu umístěte proti **spodní** části bříška prstu obráceného směrem k odběrovému archu na stole. Tlačte na horní část lancety ve směru proti prstu, dokud neuslyšíte cvaknutí. Lanceta automaticky provede drobný vpich do prstu.

4. Kruhů na filtračním papíru se nedotýkejte rukama. Jedenkrát jemně stiskněte prst a do každého z kruhů na vzorkové kartě nechte volně odkápnout nejméně 3 kapky krve. Krev by měla zcela vyplnit vnitřní část kruhů.

5. Vzorkovou kartu ponechte nejméně 10 minut ve vodorovné poloze při pokojové teplotě, aby vzorky dobře zaschly.

6. Vzorkovou kartu vložte zpět do papírové obálky. Papírovou obálku pak vložte do metalického sáčku a vše uzavřete.

Důležité: Z metalického sáčku neodstraňujte sáček s vysoušedlem.

7. Uzavřený metalický sáček vložte do velké obálky s adresou laboratoře. Poznámka! Před vložením do poštovní schránky obálku MUSÍTE opatřit správným počtem poštovních (známek).

8. Chcete-li zaregistrovat své identifikační číslo testu online, navštivte **www.zinzinotest.com**. Na této webové stránce si později budete moci prohlédnout také výsledky svých testů. Vaše výsledky budou k dispozici za 10-20 dnů.

Důležité: Schovejte si část karty s označením USCHOVEJTE. Výsledky SVÉHO testu si budete moci na internetu zobrazit POUZE pomocí svého OSOBNÍHO identifikačního čísla.

