

BALANCETEST

ΑΥΤΟΕΞΕΤΑΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΞΕΩΝ ΣΤΟ ΑΙΜΑ



ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΟ BALANCETEST

Το BalanceTest της Zinzino είναι ένας εύκολος αυτοέλεγχος για την ανάλυση των λιπαρών οξέων που βρίσκονται στο τριχοειδές αίμα που λαμβάνεται από το άκρο του δακτύλου με τη χρήση της τεχνικής αποξηραμένων κηλίδων αίματος (Dried Blood Spot/DBS). Ένα DBS είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι είναι τόσο ακριβές όσο ένα δείγμα φλεβικού αίματος όταν πρόκειται να αναλυθούν τα λιπαρά οξέα. Το μόνο που χρειάζεται είναι μερικές σταγόνες αίματος από την άκρη του δακτύλου σε ένα διηθητικό χαρτί Whatman® και λιγότερο από ένα λεπτό για να ολοκληρωθεί.

Η VITAS Analytical Services στη Νορβηγία θα αναλύσει ανώνυμα την ποσοστιαία περιεκτικότητα σε 11 λιπαρά οξέα, τα οποία μαζί αντιπροσωπεύουν περίπου το 98% των λιπαρών οξέων στο αίμα και οι τιμές αντικατοπτρίζουν τη διατροφή σας για τις τελευταίες 120 ημέρες, που είναι η διάρκεια ζωής των αιμοσφαιρίων. Στη συνέχεια, το αποτέλεσμα εμφανίζεται, μετά από περίπου 10-20 ημέρες, στον ιστότοπο zinzinotest.com.

ΒΑΣΙΚΑ ΟΦΕΛΗ

- ▶ **Εύκολη αυτοεξέταση αποξηραμένων κηλίδων αίματος**
- ▶ **Μετράει 11 λιπαρά οξέα στο αίμα σας**
- ▶ **Παρέχει δεδομένα για την ισορροπία Ωμέγα-6:3 στον οργανισμό σας**

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ;

Θα πρέπει να κάνετε το πρώτο* σας BalanceTest και στη συνέχεια να ξεκινήσετε αμέσως την ημερήσια δόση των προϊόντων Zinzino Balance. Συνεχίστε να λαμβάνετε τα προϊόντα Balance όπως συνιστάται για 120 ημέρες και στη συνέχεια κάντε το δεύτερο BalanceTest για να μάθετε πως έχει αλλάξει το προφίλ των λιπαρών οξέων.

* Εάν τα αρχικά σας αποτελέσματα δείξουν πως η ισορροπία Ωμέγα-6:3 είναι 3:1 ή χαμηλότερα, τότε θα πρέπει να επικοινωνήσετε με την Zinzino καθώς δεν χρειάζεστε το προϊόν Balance.

ΤΙ ΜΕΤΡΑΜΕ

Το τεστ μετρά 11 λιπαρά οξέα, συμπεριλαμβανομένων των κορεσμένων, μονοακόρεστων (Ωμέγα-9) και πολυακόρεστων (Ωμέγα-6 και Ωμέγα-3) λιπαρών οξέων. Οι επιμέρους τιμές λιπαρών οξέων εμφανίζονται στον πίνακα και εκφράζονται ως ποσοστά των συνολικών λιπαρών οξέων που μετρήθηκαν. Για σύγκριση στον πίνακα, το μέσο εύρος τιμών για κάθε λιπαρό οξύ (με βάση δεδομένα που ελήφθησαν από μια μεγάλη ομάδα ισορροπημένων ατόμων) παρουσιάζεται ως τιμή στόχος. Μετρώνται τα ακόλουθα λιπαρά οξέα:

Παλμιτικό οξύ, C16:0, κορεσμένο λιπαρό

Στεατικό οξύ, C18:0, κορεσμένο λιπαρό

Ελαϊκό οξύ, C18:1, Ωμέγα-9

Λινολεϊκό οξύ, C18:2, Ωμέγα-6

Άλφα-λινολενικό οξύ, C18:3, Ωμέγα-3

Γάμμα-λινολενικό οξύ, C18:3, Ωμέγα-6

Δίχχομο-γ-λινολενικό οξύ, C20:3, Ωμέγα-6

Αραχιδονικό οξύ (AA), C20:4, Ωμέγα-6

Εικοσαπεντανοϊκό οξύ (EPA), C20:5, Ωμέγα-3

Δοκοσαπεντανοϊκό οξύ (DPA), C22:5, Ωμέγα-3

Δοκοσαεξαενοϊκό οξύ (DHA), C22:6, Ωμέγα-3

ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

Το τεστ σας αναλύεται από ένα ανεξάρτητο και πιστοποιημένο με GMP εργαστήριο. Το γεγονός ότι το Vitas έχει πιστοποίηση GMP σημαίνει ότι ακολουθεί ορθές πρακτικές παρασκευής. Είναι ένα συνεργαζόμενο εργαστήριο χημικής ανάλυσης με 25 χρόνια εμπειρίας, που παρέχει υψηλής ποιότητας χρωματογραφική ανάλυση βασισμένη σε προηγμένες γνώσεις και τεχνολογία αιχμής. Στο τεστ αίματος περιλαμβάνεται ένα αναγνωριστικό BalanceTest που μόνο εσείς μπορείτε να δείτε. Ούτε το εργαστήριο, ούτε η Zinzino γνωρίζουν ποιος υπέβαλε το τεστ. Στο zinzinotest.com τα αποτελέσματά σας θα εμφανίζονται όταν εισαγάγετε το αναγνωριστικό του BalanceTest σας. Εάν έχετε συμπληρώσει το ερωτηματολόγιο, θα έχετε πρόσβαση στην πλήρη ανάλυση. Εάν δεν έχετε συμπληρώσει το ερωτηματολόγιο, θα δείτε μόνο τον δείκτη της ισορροπίας σας.

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟ ΤΕΣΤ ΚΙΤ

Το Zinzino Τεστ Αποξηραμένων Κηλίδων Αίματος είναι πιστοποιημένο ότι συμμορφώνεται με τον Ευρωπαϊκό κανονισμό 98/79/ΕΒ και είναι πιστοποιημένο σύμφωνα με τα in vitro διαγνωστικά ιατροτεχνολογικά προϊόντα (IVD) ISO 13485. Αυτό σημαίνει ότι το τεστ και όλα τα μέρη του συμμορφώνονται με τους ισχύοντες νόμους και κανονισμούς, και έτσι το κιτ φέρει το σήμα CE.

ΤΡΟΠΟΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Αναλύονται 11 λιπαρά οξέα και το συνολικό άθροισμα των ποσοτήτων τους θεωρείται 100%. Για τις ακόλουθες 6 τιμές χρησιμοποιούμε 7 από τα λιπαρά οξέα. Η αναλυόμενη ποσότητα καθενός από τα 7 λιπαρά οξέα υπολογίζεται ως ποσοστό από το 100%.)

1. Ωμέγα-3 Εικοσιπεντανοϊκό οξύ (EPA)
2. Ωμέγα-3 Εικοσιδυαεξαενοϊκό οξύ (DHA)
3. Ωμέγα-3 Εικοσιπεντανοϊκό οξύ (DPA)
4. Ωμέγα-6 Αραχιδονικό οξύ (AA)
5. Ωμέγα-6 Διομο-γ-λινολενικό οξύ (DGLA)
6. Κορεσμένα λιπαρά, παλμιτικό οξύ (PA)
7. Κορεσμένα λιπαρά, στεατικό οξύ (SA)

ΤΙΜΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ

Αρχικά υπολογίζονται οι ακόλουθοι 3 αναγνωρισμένοι δείκτες υγείας:

1. Η τιμή για το ποσοστό Ωμέγα-6 υπολογίζεται ως εξής: $(DGLA+AA) * 100 / (DGLA+AA+EPA+DPA+DHA)$
2. Η τιμή του δείκτη Ωμέγα-3 είναι το άθροισμα των EPA+DHA
3. Η τιμή Αναλογίας υπολογίζεται ως $\Omega\mu\epsilon\gamma\alpha-6 (AA) / \Omega\mu\epsilon\gamma\alpha-3 (EPA)$

Σε κάθε τιμή δείκτη δίνεται το ίδιο βάρος σε έναν δεύτερο υπολογισμό και εκχωρείται μια τιμή μεταξύ 0 και 100, η οποία στη συνέχεια διαιρείται με το 3 για να λάβουμε την Τιμή Προστασίας που ιδανικά θα πρέπει να είναι πάνω από 90. Αυτός ο δείκτης δεν υποδεικνύει τίποτα για την κατάσταση υγείας του ατόμου, μόνο το επίπεδο προστασίας των λιπαρών οξέων.

Σημείωση! Οι τιμές EPA και DHA έχουν υψηλό αντίκτυπο σε όλους τους υπολογισμούς και εάν τα ποσοστά EPA και DHA είναι χαμηλά, τότε ένα αποτέλεσμα με πολύ χαμηλές ή και μηδενικές τιμές προστασίας δεν είναι κάτι ασυνήθιστο.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΩΜΕΓΑ-3

Ο δείκτης Ωμέγα-3 είναι η σύνοψη των ποσοστιαίων τιμών για τα δύο Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα EPA και DHA θαλάσσιας προέλευσης. Το ιδανικό συνδυασμένο επίπεδο είναι τουλάχιστον 8%, αλλά υψηλότερες τιμές όπως 10% είναι επιθυμητές.

Τα Ωμέγα-3 έχουν πολλά οφέλη επειδή είναι τα κύρια δομικά στοιχεία στα κύτταρά σας. Το EPA είναι κυρίαρχο στο αίμα, τους μύες και τους ιστούς, ενώ το DHA είναι κυρίαρχο στον εγκέφαλο, το σπέρμα και τα μάτια.

ΑΝΑΛΟΓΙΑ ΩΜΕΓΑ-6:3

Η αναλογία υπολογίζεται διαιρώντας την εκατοστιαία τιμή του AA με την εκατοστιαία τιμή του EPA (AA / EPA), η οποία στη συνέχεια εκφράζεται ως τιμή αναλογίας, για παράδειγμα 3:1. Η Αναλογία Ωμέγα-6:3 στο σώμα πρέπει κατά προτίμηση να είναι κάτω από 3:1.

Εάν αυτή η αναλογία είναι πάνω από 3:1, θα ωφεληθείτε από μια αλλαγή στη διατροφή σας. Η χαμηλή ισορροπία Ωμέγα-6 και Ωμέγα-3 είναι σημαντική για τη διατήρηση της φυσιολογικής ανάπτυξης των κυττάρων και των ιστών (ομοίωση) και βοηθά το σώμα να ελέγξει τη φλεγμονή.

ΡΕΥΣΤΟΤΗΤΑ ΚΥΤΤΑΡΙΚΗΣ ΜΕΜΒΡΑΝΗΣ

Η ρευστότητα υπολογίζεται διαιρώντας την εκατοστιαία τιμή των δύο κορεσμένων λιπαρών με την εκατοστιαία τιμή των δύο Ωμέγα-3. Έτσι, η τιμή ρευστότητας ορίζεται ως $(PA + SA) / (EPA + DHA)$, και το αποτέλεσμα εκφράζεται ως δείκτης ρευστότητας, για παράδειγμα 3:1. Εάν η τιμή ρευστότητας είναι κάτω από 4:1, δείχνει ότι υπάρχει επαρκής ρευστότητα στις κυτταρικές μεμβράνες.

Όσο πιο κορεσμένα είναι τα λίπη σε μια μεμβράνη, τόσο πιο άκαμπτη είναι η μεμβράνη. Αντίθετα, όσο πιο πολυακόρεστα είναι τα λίπη σε μια μεμβράνη, τόσο πιο ρευστή είναι η μεμβράνη. Η σύνθεση της κυτταρικής μεμβράνης και η δομική αρχιτεκτονική είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία των κυττάρων και συνεπώς του σώματος. Από τη μία πλευρά, η μεμβράνη πρέπει να είναι αρκετά άκαμπτη για να παρέχει υγιή κυτταρική δομική αρχιτεκτονική. Από την άλλη πλευρά, η μεμβράνη πρέπει να είναι αρκετά ρευστή ώστε να επιτρέπει την είσοδο θρεπτικών ουσιών και την έξοδο των αποβλήτων/τοξινών.

ΝΟΗΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ

Αυτή υπολογίζεται διαιρώντας την εκατοστιαία τιμή του AA με το άθροισμα των εκατοστιαίων τιμών των EPA και DHA, δηλαδή τιμή της διανοητικής δύναμης = $AA / (EPA+DHA)$. Το αποτέλεσμα εκφράζεται ως τιμή της νοητικής δύναμης, για παράδειγμα 1:1. Η τιμή πρέπει να είναι κάτω από 1:1 για επαρκή και ισορροπημένη παροχή των λιπαρών οξέων Ωμέγα-6 και Ωμέγα-3 στον εγκέφαλο και το νευρικό σύστημα. Η γνωστική απόδοση βελτιώνεται με την αυξημένη κατανάλωση EPA και DHA των θαλάσσιων Ωμέγα-3. Η παιδική ηλικία και το γήρας είναι δύο κρίσιμα και ευάλωτα στάδια και η ανεπάρκεια Ωμέγα-3 λιπαρών οξέων σχετίζεται με μαθησιακές δυσκολίες, διαταραχές μνήμης και διαταραχές διάθεσης.

ΔΕΙΚΤΗΣ ΑΡΑΧΙΔΟΝΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ (AA)

Ο δείκτης AA δείχνει τη μετρούμενη τιμή του Ωμέγα-6 λιπαρού οξέος Αραχιδονικό οξύ (AA) ως ποσοστό επί του συνόλου των μετρούμενων λιπαρών οξέων. Οι καλές μέσες τιμές κυμαίνονται από 6,5 έως 9,5% με βέλτιστη τιμή στόχου 8,3%.

Το αραχιδονικό οξύ (AA) είναι το πιο σημαντικό Ωμέγα-6 λιπαρό οξύ για τον οργανισμό. Είναι το σημείο εκκίνησης για την παραγωγή τοπικών ιστικών ορμονών που ενεργοποιούνται από τα Ωμέγα-6, όπως οι προσταγλανδίνες, οι θρομβοξάνες και τα λευκοτριένια, όλα με διάφορες λειτουργίες. Η συνολική λειτουργία είναι, ωστόσο, να προστατεύει το σώμα από βλάβες περιορίζοντας την εξέλιξη της μόλυνσης ή τις επιπτώσεις του τραυματισμού.)

ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΤΕΣΤ

1. Το Zinzino Test είναι εγκεκριμένο in vitro διαγνωστικό προϊόν για τη συλλογή προσωπικού δείγματος αίματος στο σπίτι.

- Πρώτα πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι, ξεπλύνετε καλά με ζεστό νερό και στεγνώστε.

Αφαιρέστε την κάρτα συλλογής αιματολογικού δείγματος από την χάρτινη θήκη.

Φυλάξτε την θήκη για μεταγενέστερη χρήση.

Αφαιρέστε το τμήμα **SAVE** της κάρτας και φωτογραφίστε το αναγνωριστικό εξέτασης (Test ID). Μπορείτε να δείτε το αποτέλεσμα της εξέτασής σας **ΜΟΝΟ** με το **ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ** σας **Test ID**. Τοποθετήστε την κάρτα με τους δύο κύκλους στραμμένους προς τα επάνω, πάνω στο τραπέζι.

2. Χρησιμοποιήστε το μαντηλάκι αλκοόλης για να καθαρίσετε την άκρη του δακτύλου σας (συνιστάται ο μέσος δάκτυλος).

Για να αυξήσετε τη ροή του αίματος κάντε μεγάλους κύκλους με το χέρι σας ή τινάξτε το χέρι προς τα κάτω για 20 δευτερόλεπτα. Βγάλτε τον σκαρφιστήρα μιας χρήσεως. Αφαιρέστε το προστατευτικό διαφανές κάλυμμα και ο σκαρφιστήρας είναι έτοιμος για χρήση.

3. Τοποθετήστε τον σκαρφιστήρα στο **κάτω πλευρικό μέρος** του δακτύλου που βλέπει προς το χαρτί συλλογής επάνω στο τραπέζι. Πιέστε το πάνω μέρος του σκαρφιστήρα επάνω στο δάκτυλο μέχρι να ακούσετε ένα κλικ. Ο σκαρφιστήρας θα κάνει αυτόματα ένα μικρό τρύπημα στο δάκτυλο.

4. Μην αγγίξετε τους κύκλους του διηθητικού χαρτιού με τα χέρια σας. Πιέστε απαλά το δάκτυλο μια φορά και προσθέστε τουλάχιστον 3 σταγόνες αίματος σε κάθε τυπωμένο κύκλο στην κάρτα συλλογής. Το αίμα θα πρέπει να γεμίσει πλήρως το εσωτερικό μέρος των κύκλων.

5. Αφήστε την κάρτα συλλογής σε οριζόντια θέση σε θερμοκρασία δωματίου για τουλάχιστον 10 λεπτά για να στεγνώσει πλήρως το δείγμα.

6. Τοποθετήστε την κάρτα συλλογής αιματολογικού δείγματος μέσα στην χάρτινη θήκη. Στη συνέχεια, τοποθετήστε την χάρτινη θήκη μέσα στη μεταλλική σακούλα και σφραγίστε.

Σημαντικό: Μην αφαιρέσετε το σακουλάκι απορρόφησης υγρασίας μέσα στη μεταλλική σακούλα.

7. Τοποθετήστε τη σφραγισμένη μεταλλική σακούλα μέσα στο μεγάλο φάκελο που αναγράφει τη διεύθυνση του εργαστηρίου: ΣΗΜΕΙΩΣΗ! ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ να κολλήσετε το σωστό αριθμό γραμματοσήμων στο φάκελο πριν το ταχυδρομήσετε.

8. Πηγαίνετε στο διαδίκτυο για να καταχωρήσετε το προσωπικό σας αναγνωριστικό εξέτασης (Test ID) στο www.zinzinotest.com. Αυτή είναι η ιστοσελίδα όπου μπορείτε να δείτε τα αποτελέσματα της εξέτασής σας αργότερα. Τα αποτελέσματα σας θα είναι έτοιμα σε 10-20 ημέρες.

Σημαντικό: Φυλάξτε το τμήμα SAVE της κάρτας. Μπορείτε να δείτε τα αποτελέσματα της εξέτασής σας **ΜΟΝΟ** στο διαδίκτυο με το **ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΑΣ Test ID**.

