

# BALANCETEST

ТЕСТ САМОПРОВЕРКИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЖИРНЫХ КИСЛОТ В КРОВИ

---



---

## Свойства BalanceTest

Zinzino BalanceTest - это простой тест для самопроверки уровня жирных кислот в капиллярной крови, полученных из кончика пальца, методом сухой капли крови (DBS). Научно доказано, что DBS является столь же точным, как и образец венозной крови, когда необходимо проанализировать жирные кислоты. Все, что для этого нужно, это нанести несколько капель крови с пальца на фильтровальную бумагу Whatman®, и это занимает меньше минуты.

Аналитические службы VITAS в Норвегии анонимно проанализируют процент содержания 11 жирных кислот, которые вместе составляют примерно 98% жирных кислот в крови, а значения отражают Ваш рацион за последние 120 дней, то есть продолжительность жизни клеток крови. Затем примерно через 10-20 дней результат отображается на веб-сайте [zinzinotest.com](http://zinzinotest.com).

## ОСНОВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

---

- ▶ **Простой в использовании тест для самопроверки сухой капли крови**
- ▶ **Измеряет содержание 11 жирных кислот в вашей крови**
- ▶ **Предоставляет данные о вашем балансе Омега-6:3**

## КАК ЭТО РАБОТАЕТ?

Вы должны сделать свой первый BalanceTest, а затем сразу начать принимать ежедневную дозу препаратов Zinzino Balance. Продолжайте принимать препараты Balance в соответствии с рекомендациями в течение 120 дней, а затем сделайте второй тест BalanceTest, чтобы выяснить, как изменился Ваш профиль жирных кислот.

\*Если Ваши исходные результаты показывают уровень Омега-6:3 3:1 или выше, то Вам следует связаться с компанией Zinzino, поскольку Вам не нужно принимать препарат Balance.

### ЧТО МЫ ИЗМЕРЯЕМ

Тест измеряет содержание 11 жирных кислот, включая насыщенные, моновенасыщенные (Омега-9) и полиненасыщенные (Омега-6 и Омега-3) жирные кислоты. Индивидуальные показатели жирных кислот представлены в таблице и отражаются в процентах от общего количества проанализированных жирных кислот.

Для сравнения в таблице средний уровень каждой жирной кислоты (на основе данных, полученных от большой группы людей со сбалансированным рационом) подается как целевое значение. Измеряются такие жирные кислоты:

*Пальмитиновая кислота, C16:0, насыщенный жир*

*Стеариновая кислота, C18:0, насыщенный жир*

*Олеиновая кислота, C18:1, Омега-9*

*Линолевая кислота, C18:2, Омега-6*

*Альфа-линоленовая кислота, C18:3, Омега-3*

*Гамма-линоленовая кислота, C18:3, Омега-6*

*Дигомо-гамма-линоленовая кислота, C20:3, Омега-6*

*Арахидоновая кислота (AA), C20:4, Омега-6*

*Эйкозапентаеновая кислота (EPA), C20:5, Омега-3*

*Докозапентаеновая кислота (DPA), C22:5, Омега-3*

*Докозагексаеновая кислота (DHA), C22:6, Омега-3*

### НЕЗАВИСИМАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

Ваш тест анализируют в независимой GMP-сертифицированной лаборатории. Тот факт, что компания Vitas имеет GMP-сертификацию, означает, что они соблюдают надлежащую производственную практику. Они являются контрактной лабораторией для химического анализа с 25-летним опытом работы, обеспечивающей высококачественный хроматографический анализ, основанный на передовых знаниях и технологиях. Вместе с анализом крови Вы получите идентификатор BalanceTest, который будет доступен только для Вас. Ни лаборатории, ни компании Zinzino не будет известно, кто подал тест. После ввода идентификатора BalanceTest результаты будут отображаться на веб-сайте zinzinotest.com. Если Вы заполнили анкету, у Вас будет доступ к полному анализу. Если Вы не заполнили анкету, Вы увидите только свой показатель баланса.

### СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ТЕСТ

Тест сухой крови Zinzino сертифицирован и соответствует европейскому регламенту 98/79/ЕВ о медицинских приборах для диагностики in-vitro (IVD). Это означает, что тест и все его компоненты соответствуют действующим законам и нормам, поэтому комплект для сбора крови имеет отметку CE.

### КАК ВЫЧИСЛЯЮТСЯ ВАШИ РЕЗУЛЬТАТЫ

Проанализировано 11 жирных кислот, и общая сумма их количества считается 100%. Для 6 значений, указанных ниже, мы используем 7 жирных кислот. Анализируемое количество каждой из 7 жирных кислот исчисляется в процентном количестве от общих 100 %.

1. Эйкозапентаеновая кислота (EPA) Омега-3
2. Докозагексаеновая кислота (DHA) Омега-3
3. Докозапентаеновая кислота (DPA) Омега-3
4. Арахидоновая кислота (AA) Омега-6
5. Дигомо-гамма-линоленовая кислота (DGLA) Омега-6
6. Пальмитиновая кислота (PA), насыщенный жир
7. Стеариновая кислота (SA), насыщенный жир

### ЗНАЧЕНИЕ ЗАЩИТЫ

Сначала рассчитываются следующие 3 признанных показателя здоровья:

1. Доля Омега-6 вычисляется следующим образом:  $(DGLA+AA) * 100 / (DGLA+AA+EPA+DPA+DHA)$
2. Значение уровня Омега-3 - это сумма слагаемых EPA+DHA
3. Значение баланса подсчитывается следующим образом:  $Омега-6 (AA) / Омега-3 (EPA)$

Во время второго вычисления каждому показателю придается одинаковый вес и присваивается значением от 0 до 100, которое затем делится на 3, чтобы получить значение защиты, которое в лучшем случае должно быть выше 90. Это ничего не говорит о состоянии здоровья человека, только о уровень защиты жирных кислот.

Примечание! Значения EPA и DHA оказывают существенное влияние на все вычисления, и если процентные значения EPA и DHA низкие, то часто в результате можно получить очень низкие или даже нулевые показатели защиты.

### ИНДЕКС ОМЕГА-3

Индекс Омега-3 - это результат процентных значений двух жирных кислот Омега-3 EPA и DHA морского происхождения. Идеальный комбинированный уровень этого значения составляет по меньшей мере 8%, но лучше иметь более высокий уровень, 10%.

Омега-3 имеет много преимуществ, поскольку эти жиры являются основными составляющими Ваших клеток. EPA доминирует в крови, мышцах и тканях, тогда как DHA преимущественно содержится в мозге, сперме и глазах.

### БАЛАНТ ОМЕГА-6:3

Баланс вычисляется делением процентного значения AA на процентное значение EPA (AA/EPA). В результате мы получим значение баланса, например 3:1. Соотношение баланса между Омега-6 и Омега-3 должно составлять 3:1 и ниже.

Если ваше соотношение превышает этот показатель, изменение рациона может пойти вам на пользу. Низкое соотношение Омега-6 и Омега-3 важно для поддержания нормального развития клеток и тканей (гомеостаза), а также помогает организму контролировать воспалительные процессы.

### ВЯЗКОСТЬ КЛЕТЧНОЙ МЕМБРАНЫ

Вязкость вычисляется делением процентного значения двух насыщенных жиров на процентное значение двух Омега-3. То есть значение вязкости вычисляется с помощью следующей формулы:  $(PA+SA)/(EPA+DHA)$ . Результатом этого вычисления является индекс вязкости, например 3:1. Если значение вязкости ниже 4:1, это указывает на то, что клеточные мембраны обладают достаточной вязкостью.

Чем больше насыщенных жиров в мембране, тем жестче есть мембрана. И наоборот, чем больше полиненасыщенных жиров в мембране, тем речче мембрана. Состав и структура клеточной мембраны играют решающую роль в здоровье клеток и, следовательно, организма. С одной стороны, мембрана должна быть достаточно жесткой, чтобы обеспечить здоровую структуру клетки. И с другой стороны, мембрана должна быть достаточно вязкой, чтобы впитывать питательные вещества и избавляться от отходов.

## ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ

Это вычисляется через деление процентного значения АА на сумму процентных значений EPA и DHA, то есть значение психической стойкости =  $AA/(EPA+DHA)$ . Результатом этого вычисления является значение психической стойкости, например 1:1. Для достаточной и сбалансированной поставки жирных кислот Омега-6 и Омега-3 в мозг и нервную систему это значение должно быть ниже 1:1.

Когнитивные показатели улучшаются при увеличении потребления EPA и DHA Омега-3 морского происхождения. Детство и старость — две критически уязвимые стадии жизни человека, а дефицит Омега-3 связывают с дефицитом внимания и памяти, а также с перепадами настроения.

## ИНДЕКС АРАХИДОНОВОЙ КИСЛОТЫ (АА)

Индекс АА показывает измеренную долю арахидоновой кислоты (АА) жирной кислоты Омега-6 в процентах от общего количества измеряемых жирных кислот. Хорошие средние значения должны быть в пределах от 6,5 до 9,5% при оптимальном целевом значении 8,3%.

Арахидоновая кислота (АА) - важнейшая для организма жирная кислота Омега-6. С нее начинается выработка локальных тканевых гормонов, спровоцированных Омега-6, таких как простагландины, тромбоксаны и лейкотриены, все с разными функциями. Основной функцией является защита организма от повреждения путем ограничения распространения инфекции или отрицательного влияния травмы.

## ПРОХОЖДЕНИЕ ТЕСТА

**1.** BalanceTest — это продукт, одобренный для проведения индивидуального забора и анализа крови в домашних условиях.

**Сперва вымойте руки с мылом, хорошо промойте их теплой водой и высушите..**

Извлеките карту из бумажного конверта.

Сохраните конверт для дальнейшего использования.

**1.** Оторвите часть контрольной карты, на которой написано **SAVE** и сфотографируйте номер исследования. Вы сможете просмотреть свои результаты только с помощью своего идентификатора. Положите карту на стол стороной с двумя кругами вверх.

**2.** С помощью спиртовой салфетки очистите кончик пальца. (рекомендуется использовать средний палец).

**Простимулируйте приток крови,** сделав несколько больших кругов рукой или стряхивая ее вниз в течение 20 секунд. Извлеките одноразовый ланцет. Снимите прозрачный колпачок — ланцет готовый к использованию.

**3.** Поместите ланцет у **нижней** части кончика пальца, повернув его к карточке для забора, лежащей на столе. Нажмите на верхнюю часть ланцета в направлении пальца, пока не услышите щелчок. Ланцет автоматически сделает небольшой укол в палец.

**4.** Не прикасайтесь к кругам на фильтр-карте. Осторожно сожмите палец один раз и дайте нескольким минимум 3-м каплям крови стечь на каждый круг, обозначенный на карточке. Кровь должна полностью заполнить внутреннюю часть кругов.

**5.** Оставьте карту с образцами в горизонтальном положении при комнатной температуре по крайней мере на 10 минут, чтобы образцы хорошо высохли..

**6.** Вставьте карту обратно в бумажный конверт. Затем поместите бумажный конверт в металлический пакет и закройте его.

**Важно:** не вынимайте пакет с осушителем из металлического пакета.

**7.** Поместите закрытый металлический пакет в большой конверт с адресом лаборатории. ПРИМЕЧАНИЕ! Вам следует убедиться, что вы наклеили достаточное количество почтовых марок на конверт, прежде чем отправить его.

**8.** Чтобы зарегистрировать свой идентификатор теста он-лайн, зайдите на веб-сайт **www.zinzinotest.com**. Это та веб-страница, на которой Вы сможете позже увидеть результаты теста. Результаты будут готовы в течение 10–20 дней.

Важное замечание: храните часть контрольной карты с надписью SAVE. Вы сможете получить доступ к своим результатам в интернете ТОЛЬКО с помощью своего СОБСТВЕННОГО ИДЕНТИФИКАТОРА.

