



ZINZINO

NEW  
IMPROVED FORMULA

# BalanceOil AquaX

AquaX on läbimurre oomega-3 teaduses. AquaX on BalanceOil, mis sisaldab Aquacelle'i – ainulaadset looduslikku emulgaatorit, mille toimel BalanceOil vees lahustub. See parandab oluliselt maitset ja tekstuuri ning soodustab paljudel juhtudel ka oomega-3-rasvhapete imendumist.

Segage BalanceOil AquaX päevane annus vee või muu teile meelepärase joogiga ning veenduge, et õli maitse ja tunne on samahästi kui kadunud.

Loksutage pudelit, valage jook välja, segage ja laske hea maitsta!



*\* Aquacelle patent on taotlemisel*

## Peamised eelised:

- ✓ Normaalne **ajutalitlus** <sup>1</sup>
- ✓ Hea **südamele**<sup>2</sup>
- ✓ Hea Sinu **immuunsüsteem**<sup>3</sup>
- ✓ Parem imendumine
- ✓ Maitseb nagu sidrunivesi
- ✓ Tõstab ohutult ja tõhusalt keha EPA ja DHA taset
- ✓ Aitab reguleerida normaalse oomega-6- ja oomega-3-rasvhapete vahekorra
- ✓ Tõstab keha polüfenoolide taset ja kaitseb vereliipiide oksüdatiivse stressi eest<sup>6</sup>
- ✓ Toetab normaalset silmade talitust<sup>7</sup>, vere triglütseriidide õiget taset <sup>8</sup>, normaalset vererõhku <sup>9</sup>, normaalset vere kaltsiumisisaldust <sup>10</sup>, normaalset luustruktuuri <sup>11</sup>, toetab lihaste talitlust <sup>12</sup>, hammaste tervist <sup>13</sup> ja rakkude jagunemist<sup>14</sup>

# Sünergiline valem

## AJUTALITLUS

Heakskiidu on saanud tervisealane väide, et EPA- ja DHA-happed aitavad tagada normaalse ajutalitluse<sup>1</sup>. Raseduse ja rinnaga toitmise ajal toetab DHA lapse aju normaalsel arengul<sup>1</sup>. Pika ahelaga oomega-3-rasvhapped on olulised nii meile endale kui ka meie järglastele.

## HEA SÜDAMELE

Heakskiidu on saanud tervisealane väide, et EPA- ja DHA-happed on kasulikud südamele. Nad aitavad tagada südame normaalse talitluse<sup>2</sup>.

## HEA SINU IMMUUNSÜSTEEMILE

BalanceOil sisaldab D-vitamiini, mis on väga oluline immuunsüsteemile, kuna aitab tagada selle normaalse talitluse<sup>3</sup>.

## KALAÕLI

Kasutame kalaõli (LYSI, Island), mis on valmistatud peamiselt lühikese elueaga väikestest avaveekaladest nagu sardiinid, anšoovised ja makrellid, kuid mingi kindla kala kasutamise nõuet tegelikult ei ole. Määravaks on rasvhappeprofiil, mis aitab saavutada keha optimaalse oomega-6- ja oomega-3-rasvhapete vahekorra 120 päevaga.

Meie kalaõli on saadud tervest ja töötlemata kalast. Õli läbib rafineerimise protsessi, et eemaldada sellest keskkonnasaasteained. Balance toodete valmistamisel kasutatakse vaid rangetele EPA- ja DHA-hapete sisalduse nõuetele vastavat kalaõli, mis on tõendatult puhas raskemetallidest ja muudest mürgainetest. BalanceOil valmistaja LYSI täidab kõiki seaduslikke tootmisnõudeid ning peab kinni toidu ja farmaatsiatoodete valmistamise headest tavadest (GMP).

## OLIIVIÕLI

BalanceOil valmistamisel on kasutatud spetsiaalset külmpressitud neitsioliiviõli, mille valiku määras selle suur polüfenoolide sisaldus (üle 350 mg/kg)<sup>5</sup>. Polüfenoolid on tugevad antioksüdandid, millel on palju kasulikke omadusi. Nad kaitsevad BalanceOil pudelis ja niisamuti teie kehas. Meie tooted on GMO-vabad (ei sisalda geneetiliselt muundatud organisme).

## TASAKAAL 120 PÄEVAGA

Meie sertifitseeritud laborites on analüüsitud enam kui 270 000 testi tulemusi (jaanuar 2019), mis teeb sellest maailma suurima andmebaasi. Keskmine oomega 6:3 tasakaal oomega 3 lisandit mitte tarvivatele inimestele on Põhja-Euroopas 12:1, Euroopas 15:1 ja USA's 25:1. Peale BalanceOil tarbimist 120 päeva, on keskmine vahekord alla 5:1 ja paljudel juhtudel isegi alla 3:1.



## BALANCEOIL AQUAX PÕHIOMADUSED

Harilikul kalaõlil on enamiku inimeste jaoks ebameeldiv maitse ja lõhn. BalanceOil on kombineeritud suure hoolega ning kala- ja oliiviõli segu kohta maitseb see hästi. Kuid paljudel inimestel, eriti lastel, on siiski probleeme õli tarbimisega, kuna mõned õlid on halva imendumisega. Segades AquaX õli veega, kaotab see Aquacelle\* emulgaatori toimele kalaõli maitse ja tekstuuri.

## KUIDAS BALANCEOIL AQUAX KASUTADA:

Lloksutage pudelit, valage sobiv kogus toodet oma joogi sisse ning segage seda enne tarbimist korralikult. Lisades selle veele, saate kergelt sidrunimaitsega joogi. Võite seda lisada ka piimale, apelsinimahlale, jääteele või muule teile meelepärasele joogile. Ärge lisage seda kuumadele jookidele! AquaX teeb oomega-3 rasvhapete igapäevase tarbimise lihtsamaks kogu perele.

*Märkus: AquaX võib vajadusel tarbida ka iseseisvalt.*

## SOOVITATAV ANNUSTAMINE:

0,15 ml BalanceOil 1 kg kehakaalu kohta. Reguleerige portsjonit vastavalt kehakaalule. Täiskasvanud, kelle kehakaal on 50 kg: 7,5 ml päevas. Täiskasvanud, kelle kehakaal on 80 kg: 12 ml päevas. Ärge ületage soovitatavat päevast annust.

## MÄRKUS:

Toidulisandid ei asenda mitmekülgset ja tasakaalustatud toitumist. Kui võtate verd vedeldavaid ravimeid, siis konsulteerige enne BalanceOil AquaX tarbimist arstiga.

## HOIUSTAMINE:

avamata pudelit hoiustage toatemperatuuril pimedas ja kuivas kohas või külmkapis. Avatud pudelit hoidke külmkapis ning kasutage selle sisu ära 45 päeva jooksul. Temperatuuril alla 4°C võib õli muutuda häguseks oliiviõli tahkestumise tõttu. Toatemperatuuril muutub õli jälle läbipaistvaks. Hoidke lastele kättesaamatus kohas.

TOITEVÄÄRTUS	7,5 ml kohta	12 ml kohta
Kalaõli	4142 mg	6627 mg
Oomega-3 rasvhapped	1549 mg	2478 mg
millest C20:5 (EPA)	802 mg	1283 mg
millest C22:6 (DHA)	427 mg	683 mg
Oleiinhape (oomega-9)	1918 mg	3069 mg
Vitamiin D3 (125 % RDA-st)	12,6 ug	
(200 % RDA-st)		20 ug
*) % soovituslikust päevasest kogusest (RDA), 90/496/EEC Direktiiv		

**KOOSTISOSAD:** Kalaõli (anšoovis, makrell, sardiin), külmpressitud oliiviõli, emulgaatorid\* (kookosõli fraktsioneeritud, Polüglütseroolpolüritsinoleaat, Rasvhapete mono- ja diglütseriidid, kaer, letsitiin, tsitrusõli, oliiviõli), looduslik tokoferool (antioksidandina), sidruni õli, D-vitamiin (kolekalsiferool).



# Korduma kippuvad küsimused

## Mis on oomega-3?

Oomega-3 tähistab pika ahelaga polü-küllastumata rasvhapete rühma, mille puhul on ahela esimene kaksiksida (metüülrühmapoolsest otsast loetuna) 3. ja 4. süsinikuaatomi vahel. Oomega-3 rasvhapped on asendamatud. See tähendab, et keha ei suuda neid ise toota ning need peavad kuuluma meie toiduvalikusse. Erandiks on naised, kes on fertiilses eas, sest nende keha suudab väikeses koguses toota oomega-3 rasvhappeid ka ise. Siiski on oomega-3-rasvhapete tarbimine soovitatav ka sellesse rühma kuuluvatele naistele. On olemas erinevaid oomega-3 rasvhappeid: lühema ahelaga oomega-3 rasvhapped taimset päritolu allikatest ning pikema ahelaga oomega-3 rasvhapped merelist päritolu allikatest. Suurim bioaktiivne toime on pikaahelalistel oomega-3 rasvhapetel, eelkõige eikosapentaenihappel (EPA, C20:5-omega-3) ja dokosaheksaenihappel (DHA, C22:6-omega-3-3).

## Millisest toidust saab oomega-3 rasvhappeid?

Pika ahelaga oomega-3 rasvhappeid (EPA ja DHA) leidub peamiselt rasvases kalas nagu näiteks sardiin, makrell, anšoovis ja lõhe. Lühikese ahelaga oomega-3 rasvhappeid ehk alfa-linoleenhappeid (ALA) saab enamikust taimeõlidest.

## Miks ma peaksin oomega-3 toidulisandit võtma?

Mereorganismidest pärinevad oomega-3 rasvhapped aitavad saavutada head tasakaalu organismi koostisosade vahel. Samuti on oomega-3 rasvhapped olulised loomuliku ja tervisliku arengu ning kasvu kindlustamiseks. Mitmete teadusuuringute tulemused kinnitavad, et oomega-3 rasvhapped (EPA ja DHA) mõjuvad hästi näiteks südame-veresoonkonna talitlusele<sup>2</sup>, loote arengule<sup>1</sup>, kognitiivsele võimekusele ning meeolule ja käitumisele.

## Kui palju oomega-3 rasvhappeid organism vajab?

Minimaalne soovitatav päevane EPA ja DHA tarbimise kogus on riigiti ja organisatsiooniti erinev. All on mõned näited:

- EFSA (Euroopa Toiduohutusamet): 250 mg EPA+DHA päevas
- Ameerika Südameliit; kaks portsjonit rasvast kala nädalas
- ISSFAL (Rahvusvaheline rasvhapete ja lipiidide uurimise ühing); minimaalselt 500 mg EPA+DHA päevas
- WHO (Maailma Tervishoiuorganisatsioon): 200–500 mg EPA+DHA/päevas

Läänelik toidulaud sisaldab liigselt oomega-6 rasvhappeid, kuid mitte piisavalt oomega-3 rasvhappeid. Et saavutada oomega-6 ja oomega-3 rasvhapete optimaalne vahekord, tuleb oomega-3 rasvhapete tarbimist 3 grammi võrra suurendada.

## Kuskohast tulevad BalanceOil tootmiseks kasutatavad kalad?

Meie Balance Oil tootja on LYSI Islandiilt. Kalaõli, mida kasutatakse, saadakse peamiselt lühikese elueaga väikestest kaladest nagu sardiinid, anšoovised ja makrellid. Puudub nõue kasutada konkreetset kala, seetõttu kasutatakse kuni 30 erine-

vat liiki kalu erineva ajaperioodi jooksul. Tähtsaks faktoriks on, et kalaõli omaks optimaalset rasvhapete profiili (EPA + DHA) ja see tagab, et kalaõli optimiseerib efektiivselt oomega 6/3 rasvhapete tasakaalu sinu kehas 120 päeva jooksul.

Kala püütakse looduses erinevatest paikadest, üheks paigaks on näiteks Atlandi ookean ja Vaikne ookean.

Kalaõli sertifitseeritakse kohalike ametkondade poolt, mis kinnitavad, et see on püütud heakskiidetud kalastuspiirkondades. Paljud neist on heaks kiidetud organisatsiooni Friends of the Sea poolt.

Meie kalaõli on saadud tervest ja töötlemata kalast. Jätmete vähendamiseks kasutatakse kõik järelejäänud loomade toitmiseks.

Kalaõli analüüsitakse ja sertifitseeritakse, et see oleks kooskõlas Euroopa määrustega raskemetallide, toksiinide ja muude saasteainete suhtes. LYSI's läbib õli edasise rafineerimisprotsessi, et eemaldada võimalikud keskkonna saasteained, enne kui see segatakse oliiviõliga. LYSI täidab kõiki seaduslikke tootmisnõudeid ning peab kinni toidu ja farmaatsiatoodete valmistamise headest tavadest (GMP).

## Mille poolest erinevad BalanceOil ja BalanceOil AquaX?

AquaX sisaldab Aquacelle'i \*. AquaX on BalanceOil, mis sisaldab Aquacelle'i — ainulaadset looduslikku emulgaatorit, mille toimel BalanceOil vees, apelsinimahlas või mistahes (teile meelepärases) joo- gis lahustub.

## Kas kalaõli sisaldab geneetiliselt muundatud aineid??

Ei.

## Miks on oomega-6/ oomega-3 rasvhapete optimaalne vahekord oluline?

Meie läänelik toidulaud sisaldab palju oomega-6 rasvhappeid ja suhteliselt väikeses koguses merelist päritolu, oomega-3 rasvhappeid. Seega on oomega-6 ja oomega-3 rasvhapete vaheline tasakaal meie kehas paigast ära. Selline tasakaalustamatus annab hoogu elustiiliga seotud terviseprobleemide tekkimisele. Nii oomega-6 kui ka oomega-3 rasvhapped on organismi hormoonilaadsete signaalmolekulide (eikosanoidide) prekursorid. Oomega-6 rasvhapetest pärinevad eikosanoidid soodustavad (kroonilise) põletiku teket. Signaalmolekulidel, mis pärinevad oomega-3 rasvhapetest, on põletikku toetav toime väiksem ning mõnedel neist on ka põletikuvastane toime. Ning mitmel viisil täiendavad eikosanoidid üksteist, mistõttu on nende õige vahekord väga oluline. Normikohane oomega-6 ja oomega-3 rasvhapete vaheline suhe kindlustab eikosanoidide õige vahekorra, nendevaheline kõrge suhe aga soodustab põletiku teket. Põhjamaade Ministrite Nõukogu soovitusel peaks meie toit sisaldama oomega-6 ja oomega-3 rasvhappeid vahekorras alla 5:1 (vt ka „Rasvhapped ja hormoonid“).

## Kuidas ma tean, kas minu organismi oomega-6 ja oomega-3 rasvhapete suhe on väiksem?

Soovitame kõigil kontrollida oma organismi oomega-6 ja oomega-3 rasvhapete vahelist suhet meie ZinzinoTesti abil. Testiga mõõdetakse rasvhapete sisaldust veres ning see peegeldab rasvhapete profiili igapäevases toiduvalikus. Rasvhapete profiili alusel arvutatakse välja oomega-3 ja oomega-6:3 rasvhapete vaheline suhe. Tasakaalustatud toitumise korral on oomega-6 ja oomega-3 rasvhapete vaheline suhe väiksem kui 5:1, soovitatavalt isegi alla 3:1.

## BalanceOil AquaX TOITUMIS- JA TERVISEALASED VÄITED (EFSA)

1. DHA aitab tagada aju normaalse talitluse. Väite võib esitada vaid toidu puhul, mille DHA sisaldus on vähemalt 40 mg 100 gr ja 100 kcal kohta. Väite esitamisel tuleb tarbijat teavitada sellest, et kasulike toimete avaldumiseks peab DHA päevane annus olema 250 mg. Dokosaheksaeenhappe (DHA) tarbimine raseduse ja rinnaga toitmise ajal aitab tagada lapse aju normaalse arengu. Rasedaid või imetavaid naisi tuleb teavitada sellest, et kasulikud toimed avalduvad siis, kui lisaks täiskasvanute soovituslikule päevasele oomega-3 rasvhapete annusele tarbitakse täiendavalt 200 mg DHA-d – see teeb kokku 250 mg DHA-d ja EPA-d. Väite võib esitada vaid toidu puhul, mis annab päeva kohta vähemalt 200 mg DHA-d.

2. EPA ja DHA aitavad tagada südame normaalse talitluse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on EPA ja DHA (omega-3-rasvhapete) allikas EÜ määruse nr 1924/2006 toodud normide järgi. Väite esitamisel tuleb tarbijat teavitada sellest, et kasulike toimete avaldumiseks peab päevane EPA ja DHA annus olema 250 mg.

3. D-vitamiin aitab tagada immuunsüsteemi normaalse talitluse. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on D-vitamiini allikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

4. Väite, et toit sisaldab rohkelt oomega-3 rasvhappeid (või muu väite, millel tõenäoliselt on tarbija jaoks sama tähendus) võib esitada ainult siis, kui toode sisaldab vähemalt 0,6 gr alfa-linoleenhapet 100 g ja 100 kcal kohta, või kokku vähemalt 80 mg eikosapentaen- ja dokosaheksaeenhapet 100 gr ja 100 kcal kohta. Analüüsitud ja sertifitseeritud kohapeal.

5. Balance Oil'is kasutatav neitsioliivõli valmistatakse külmpressitud Picuali oliividest, mille valikul on määravaks kõrge polüfenoolide sisaldus (üle 350 mg/kg). Analüüsitud ja sertifitseeritud kohapeal.

6. Oliivõli polüfenoolid aitavad kaitsta vereliipiide oksüdatiivse stressi eest. Väite võib esitada vaid sellise oliivõli puhul, mis sisaldab vähemalt 5 g hüdroksütürosooli ja selle derivaate (oleuropeeni kompleks ja türosool) 20 gr kohta. Väite esitamisel tuleb tarbijat teavitada sellest, et kasulike toimete avaldumiseks peab päevane oliivõli annus olema 20 g.

7. DHA aitab säilitada normaalset nägemist. Väite võib esitada vaid toidu puhul, mille DHA sisaldus on vähemalt 40 mg 100 gr ja 100 kcal kohta. Väite kasutamisel tuleb tarbijat teavitada sellest, et kasulike toimete avaldumiseks peab päevane DHA annus olema 250 mg. Dokosaheksaeenhappe (DHA) tarbimine aitab tagada laste normaalse nägemise väljaarenemise nende esimesel 12 elukuul. Väite kasutamisel tuleb tarbijat teavitada sellest, et kasulike toimete avaldumiseks peab päevane DHA annus olema 100 mg. Väite võib esitada jätkupiimasegu kohta siis, kui vähemalt 0,3% selle rasvhapetest moodustab DHA.

8. DHA ja EPA aitavad hoida vere triglütseriidide normaalset taset. Väite võib esitada vaid toidu puhul, mis annab päeva kohta vähemalt 2 g EPA-d ja DHA-d. Väite esitamisel tuleb tarbijat teavitada sellest, et kasulike toimete avaldumiseks peab päevane EPA ja DHA annus olema 2 gr. Kui

väide esitatakse toidulisandite ja/või rikastatud toitude kohta, tuleb tarbijat teavitada ka sellest, et EPA ja DHA lisandi päevane annus kokku ei tohi ületada 5 gr. DHA aitab hoida vere triglütseriidide normaalset taset. Väite võib esitada vaid sellise toiduga, mis annab 2 gr DHA-d päeva kohta ja mille puhul DHA on kombineeritud eikosapentaenhappega (EPA). Väite kasutamisel tuleb tarbijat teavitada sellest, et kasulike toimete avaldumiseks peab päevane DHA annus olema 2 gr. Kui väide esitatakse toidulisandite ja/või rikastatud toitude kohta, tuleb tarbijat teavitada ka sellest, et EPA ja DHA lisandi päevane annus kokku ei tohi ületada 5 gr.

9. DHA ja EPA aitavad hoida vererõhku normaalsel tasemel. Väite võib esitada vaid toidu puhul, mis annab päeva kohta vähemalt 3 gr EPA-d ja DHA-d. Väite esitamisel tuleb tarbijat teavitada sellest, et kasulike toimete avaldumiseks peab päevane EPA ja DHA annus olema 3 gr. Kui väide esitatakse toidulisandite ja/või rikastatud toitude kohta, tuleb tarbijat teavitada ka sellest, et EPA ja DHA lisandi päevane annus kokku ei tohi ületada 5 gr.

10. D-vitamiin aitab hoida vere normaalset kaltsiumitaset. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on D-vitamiini allikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

11. D-vitamiin aitab säilitada normaalset luustruktuuri. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on D-vitamiini allikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

12. D-vitamiin aitab säilitada lihaste normaalset talitlust. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on D-vitamiini allikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

13. D-vitamiin aitab hoida hammaste tervist. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on D-vitamiini allikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.

14. D-vitamiin soodustab rakkude jagunemist. Väite võib esitada vaid sellise toidu puhul, mis on D-vitamiini allikas EÜ määruse nr 1924/2006 lisas toodud normide järgi.