



ZINZINO

BalanceOil

Zinzino BalanceOil on sünergiline segu kvaliteetsest ja oomega-3 rohkest EPA ja DHA⁴ rasvhapet sisaldavast kalaõlist ning hoolikalt valitud polüfenooliderikkast neitsioliiviõlist⁵. BalanceOil reguleerib ohutult ja aitab hoida normis EPA+DHA taset ning oomega-6 ja oomega-3 rasvhapete vahekorda teie organismis.

BalanceOil toetab normaalset ajutalitust, normaalset südame tööd ja normaalset immuunsüsteemi.



Peamised eelised:

- ✓ Normaalne **ajutalitlus** ¹
- ✓ Hea **südamele** ²
- ✓ Hea **immuunsüsteemile** ³
- ✓ Suurendab ohutult ja tõhusalt keha EPA ja DHA taset
- ✓ Aitab reguleerida normaalse oomega-6 ja oomega-3 rasvhapete vahekorra
- ✓ Suurendab keha polüfenoolide taset ja aitab kaitsta vereliipiide oksüdatiivse stressi eest ⁶
- ✓ Aitab hoida silmade tervist ja head nägemist ⁷, vere triglütseriidide normaalset taset ⁸, normaalset vererõhku ⁹, normaalset vere kaltsiumisisaldust ¹⁰, normaalset luustruktuuri ¹¹, soodustab lihaste normaalset talitlust ¹², hammaste tervist ¹³ ja rakkude jagunemist ¹⁴.

Sünergiline valem

AJUTALITUS

Heakskiidu on saanud tervisealane väide, et EPA- ja DHA-happed aitavad tagada normaalse ajutalitluse¹. Raseduse ja rinnaga toitmise ajal toetab DHA-hape lapse aju normaalsel arengul¹. 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 talitluse².

HEA SINU IMMUUNSÜSTEEMILE

BalanceOil sisaldab D-vitamiini, mis on väga oluline immuunsüsteemile, kuna aitab tagada selle normaalse talitluse³.

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 keskkonnanasaasteained. Balance toodete valmistamisel kasutatakse vaid rangetele EPA- ja DHA-hapete sisalduse nõuetele vastavat kalaõli, mis on tõendatult puhas raskemetallidest ja muudest mürgainetest. Lysi, BalanceOil valmistaja, täidab kõiki seaduslikke tootmisnõudeid ning peab kinni toidu ja farmaatsiatoodete valmistamise headest tavadest (GMP).

BalanceOil valmistamisel on kasutatud spetsiaalset külmpressitud neitsioliiviõli, mille valiku määras selle suur polüfenoolide sisaldus (üle 350 mg/kg)⁵. 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).

KALA- JA OLIIVIÕLI / SÜNERGIA = TULEMUSED

Kaasaja töödeldud toit sisaldab ülemäärast oomega-6 rasvhappeid, oomega-3 rasvhappeid aga liiga vähe. Meie teadlaste väljatöötatud BalanceOil'is on oomega-3 rasvhapped kombineeritud õiges koguses õigete polüfenoolidega – tulemuseks on sünergiline segu, mis annab hämmastavaid tulemusi.

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 tarvitatel inimestel 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.

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.

HOIUSTAMINE: Hoidke avamata pudeleid 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.

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

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 (250 % RDA-st)	12,6 ug	
(400 % RDA-st)		20 ug

*) % soovituslikust päevasest kogusest (RDA), 90/496/EEC Direktiiv

KOOSTISOSAD:

kalaõli (anšoovis, makrell, sardiin), külmpressitud oliiviõli, tokoferoolide segu (antioksidandid), apelsin/sidrun/münt maitse, vitamiin D3 (kolekalsiferool).



Korduma kippuvad küsимused

Mis on oomega-3?

Oomega-3 tähistab pika ahelaga polü-küllastumata rasvhapete rühma, mille puhul on ahela esimene kaksikside (metüülrühma poolsest 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 eikosapentaenahappel (EPA, C20:5-omega-3) ja dokosaheksaenahappel (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-linoleenahappeid (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 organismi loomuliku ja tervisliku arengu ning kasvu kindlustamiseks. Mitmete teadusuuringute tulemused kinnitavad, et oomega-3 rasvhapped (EPA ja DHA) mõjuvad hästi näiteks südame-veresoonkonna talitlusele², loote arengule¹, kognitiivsele võimekusele ning meeleolule 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-d 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 Islandilt.

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 optimeerib 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. Jäätmete 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).

Kas kalaõli sisaldab genetiiliselt 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 kohaselt peaks meie toit sisaldama oomega-6 ja oomega-3 rasvhappeid vahekorras alla 5:1

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 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 (oomega-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 gr ja 100 kcal kohta, või kokku vähemalt 80 mg eikosapentaenen- ja dokosaheksaeenhapet 100 gr ja 100 kcal kohta. Analüüsitud ja sertifitseeritud kohapeal.

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

6. Oliiviõli polüfenoolid aitavad kaitsta vereliipide oksüdatiivse stressi eest. Väite võib esitada vaid sellise oliiviõli puhul, mis sisaldab vähemalt 5 gr hüdroksütürosooli ja selle derivaate (oleuropeeni kompleks ja türosool) 20 gr kohta. Väite esitamisel tuleb tarbijat teavitada sellest, et kasulike toimete avaldumiseks peab päevane oliiviõli 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 esitamisel 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 esitamisel 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 gr 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 esitamisel 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 vererõhu normaalset taset. 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 normaalse talitluse. 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.