

# Omega-6 ja -3 rasvhapped Sinu kehas.

- Omega-3 ja Omega-6 rasvhapped on **IGA RAKU** membraanis.
- Omega-3 ja Omega-6 on meie kehas **asendamatud** ja neid **PEAB** saama toiduga.
- Sinu keha koosneb 100 trillionist ( $10^{18}$ ) rakust, mis kõik vajavad **normaalseks funktsioneerimiseks nende rasvhapete tasakaalu!**
- Omega-3 on väga tähtis toidu komponent hoides korras **immunsüsteemi**, **närvisüsteemi**, **südametegevuse** ning hoides ära **allergiaid** ja **põletikke**, sealhulgas liigesepõletikku ja astmat

1. Kui Sinu keha Omega-6 ja Omega-3 rasvhapped on pikaajaliselt tasakaalust väljas ning kehas on põletikku soodustav keskkond, soodustab see:

- Südame- ja veresoonkonnahaigusi (kõrge vererõhk, südame isheemiatõbi, südamelihase infarkt)
- Naha kehva kaitsevõimet ja kvaliteeti
- Liigespõletikke
- Alzheimeri tõbe
- Astmaatilisi reaktsioone, allergiaid
- Mitmeid vähivorme
- Viljakuse probleeme
- \_Seoseid on leitud ka ülekaalulisuse, depressiooni ja järjest sageneva laste hüperaktiivsusega

<i>Kuidas inimesed on loodud</i>	<i>1:1</i>	<i>Selle suhte alusel on keha biokeemia loodud</i>
<i>Tänapäevane lääne dieet</i>	<i>15:1</i>	<i>Taimsed õli ja liha on eelistatumad kui kala</i>
<i>Südame-veresoonkonna haigused</i>	<i>4:1</i>	<i>70 % langeb suremus nendesse haigustesse</i>
<i>Soolte-, rinna- ja esnäärmevähk</i>	<i>3:1</i>	<i>Väheneb risk kasvujate arenguks</i>
<i>Põletikulised haigused</i>	<i>3:1</i>	<i>Langeb liigespõletiku sagedus</i>
<i>Autoimmuunhaigused</i>	<i>5:1</i>	<i>Soosib astmaatiliste reaktsioonide langust</i>

## 2. Omega-6 ja Omega-3 tasakaalu olulisus Sinu kehas

Kõik inimesed saavad viia oma kehas Omega-6 ja Omega-3 rasvhapete suhte väiksemaks kui 3:1 120 päevaga, olenemata sellest, kust nad alustasid, tarvitades Zinzino Balance Oil 'i!

Zinzino Balance Oil koosneb kalaõlist ja rohkete antioksidantidega oliiviõlist

Kalaõli tootja on Islandi ettevõtte LYSI

- Tegevuse aluseks on mitmed rahvusvahelised kvaliteedistandardid (ISO9001, HACCP, BRC, GMP)
- Kalaõli valmistatakse külmpressimise teel külma vee kaladest (olenevalt hooajast nt. andšoovis, skumbria jt)
- Kalaõli ei sisalda kalavalku, seega sobib ka allergikutele

**NB! Omega-3 on looduslik verevedeldaja**

**Ettevaatust verd vedeldavate ravimite tarvitajad!**

## 3. Omega-3 tase Sinu veres:

Teadusuuringute andmetel, kui Omega-3 tase on 8% täisveres, siis väheneb 20% suremus erinevatesse põletikuga seotud haigustesse, 35% südamega seotud surmadesse, 45% väheneb tõenäosus südamega seotud äkksurmadesse.

Kui võtta Omega-3 toidulisandina lisaks kolesterooliravimitele 2 grammi päevas, on täheldatud LDL-kolesterooli langust:

Ainult ravimitega: langus 2%

Ravimid+ Omega-3: langus 9%

## Zinzino BalanceTest:

Analüüsijaks on St. Olavs University Hospital Laboratory Norra  
Mõõdab veres olevatest rasvhapetest 98%

Küllastunud rasvhapped

Omega-9 rasvhapped

Omega-6 rasvhapped

Omega-3 rasvhapped

- Arvutatavad indeksid:

Sinu keha kaitseprotsent põletikuliste haiguste eest

Omega-3 tase (EPA+ DHA)

Omega-6 (AA) ja Omega-3 (EPA) suhe

Arahhidoonhappe (AA) formeerumise efektiivsus

Rakumembraani voolavuse indeks

Mentaalse tugevuse indeks

- Indeksite normtasemed:

Sinu keha kaitseprotsent alates 90% norm.

Omega-3 tase(EPA+DHA) alates 8% norm.

Omega-6 (AA)/Omega-3 (EPA) tasakaal 3:1 norm.

Arahhidoonhappe formatsioon (AA) : alates 30% norm.

Rakumembraani voolavuse indeks : 4:1 norm.

Mentaalse tugevuse indeks: 1:1 norm.

Värvide seletus :

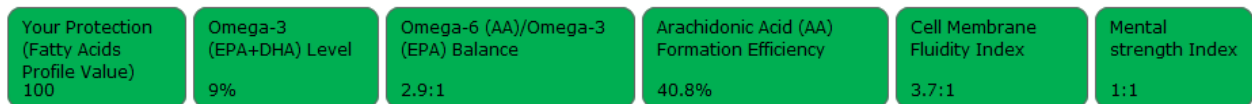
Punane : Pro-Inflammatory (Põletikku tekitav toitumine)

Kollane : Semi-Inflammatory (Pool-põletikuline toitumine)

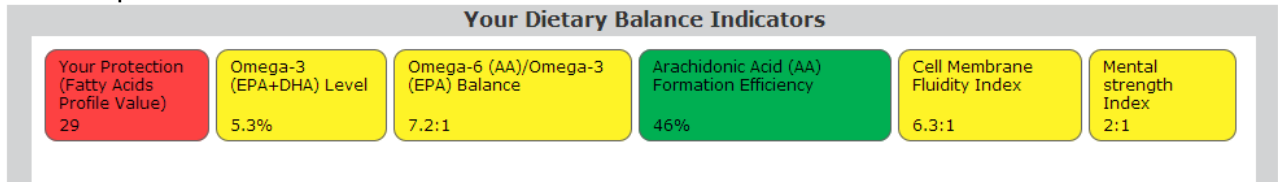
Roheline : Anti-Inflammatory (Põletiku vastane toitumine)

Testide tulemused:

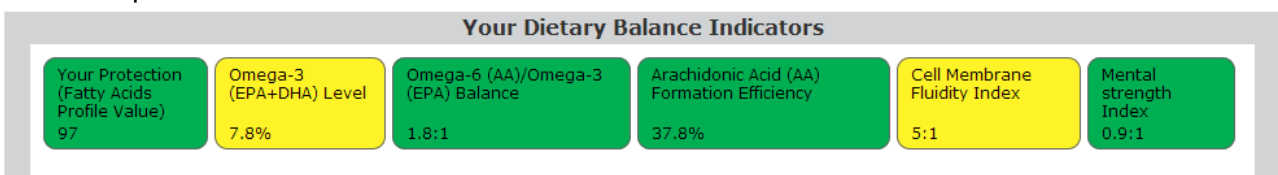
Kadi 0 ja 120 + päeva



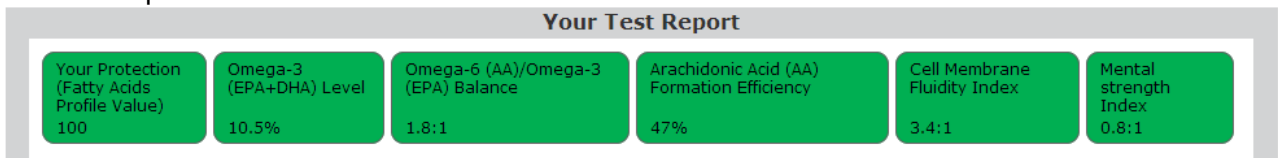
Hardi 0 päev



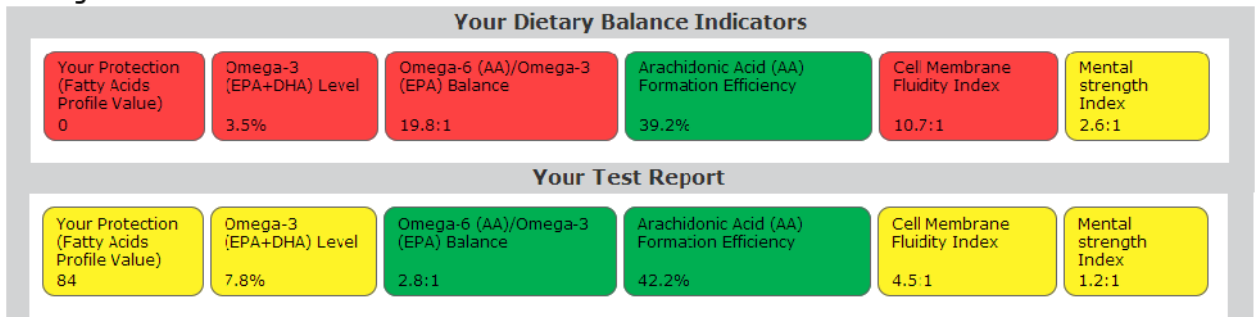
Hardi 76 päev



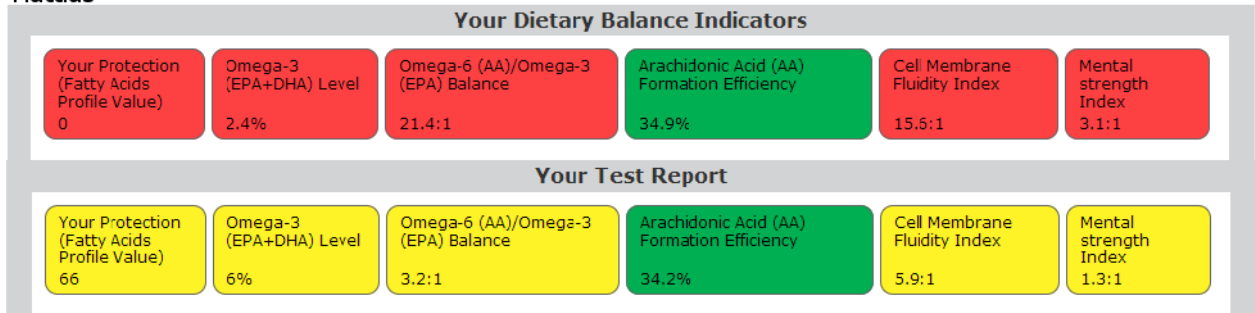
Hardi 140 päev



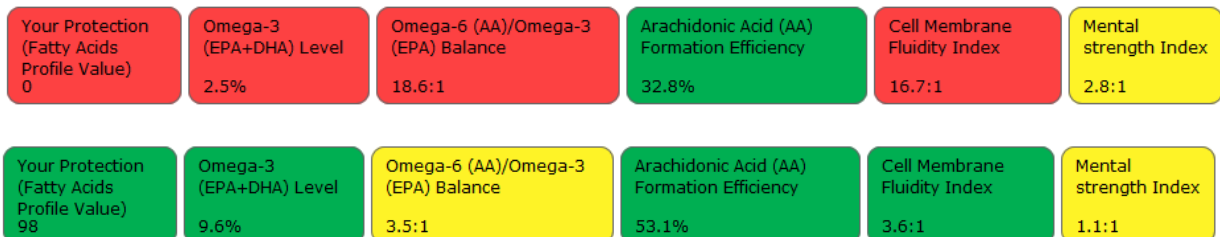
Georg



Mattias



Frants 0 ja 120 + päeva



Koostanud Hardi Pöder, Kadi Helme

Kõik esitatud faktid pärinevad teadusuuringutest ning on kontrollitavad.

\*Kontaktisik Kristel Ojasaar, kristelojisaaar@gmail.com, +3725050378