

A Zinzino **Skandináv Egészségprotokoll** alapelvei a vérteszta alapú, személyre szabott táplálkozás, táplálkozás-kiegészítés, megelőző egészségügyi szolgáltatások, beteg education és természetes összetételű termékek, az egészségmegőrzés elősegítése.

Balance-, HbA1c-, D-vitamin tesztek

A Skandináv Egészségprotokoll oszlopa a különleges vér-mintavételi eljárás, az úgynevezett szárított vérfolt-teszt (DBS), amelynek elemzését a norvég Vitas Analitika végzi el.¹ A Balance teszt DBS elemzése során a vörösvérsejtek membránjában 11

zsírsavmennyiség kerül elemzésre.² A vörösvérsejtek élettanából következik, hogy az elemzések az elmúlt 120 nap átlageredményét mutatják. Ezekből specifikus

aránypárok kerülnek meghatározásra, mint az omega-6 : omega-3 arány, a sejtmembrán fluiditása vagy az omega-3 zsírsavindex. A vércukorterhelése (HbA1c) egyértelműen összefügg a késői súlyos szövődményekkel, a látásromlással, a lábszárfekélyel és az infarktussal.³ A D-vitamin-szintet pedig kutatók összefüggésbe hozták az infekciókkal szembeni védelemmel és a daganatok bizonyos fajtáival.⁴

Linkek:

Balance Teszt:

<https://zinzinowebstorage.blob.core.windows.net/product-sheets/BalanceTest-hu-HU.pdf>

Cukorterhelés teszt (HbA1c):

<https://zinzinowebstorage.blob.core.windows.net/product-sheets/HbA1c-Test-hu-HU.pdf>

D-vitamin teszt:

<https://zinzinowebstorage.blob.core.windows.net/product-sheets/VitaminD-Test-hu-HU.pdf>

A Vitas 1994 óta rendelkezik tapasztalattal magas színvonalú, személyre szabott analitikai szolgáltatás nyújtásában. Nagyszabású, uniós finanszírozású vizsgálatokban volt analitikai partner, ahol több tízezer vérmintában táplálkozási biomarkereket elemzett. Az így kapott adatok kulcsfontosságúak voltak a publikációban a BMJ, a Nature Communications és a Lancet Diabetes and Endocrinology területén.

Omega-6 : 3 arány jelentősége

Az omega-6 többszörösen telítetlen zsírsavak (PUFA) túlzott mennyisége és a nagyon magas omega-6 : omega-3 arány, ahogyan a mai nyugati étrendben megtalálható, számos betegség, köztük a szív- és érrendszeri betegségek, daganatok, valamint a gyulladásos és autoimmun betegségek patogenezisét segítik elő, míg az alacsony omega-6 : omega-3 arány ellenkező hatást hatást fejt ki.⁵

Az Északi Miniszterek Tanácsa azt javasolja, hogy az omega-3 bevitel legyen naponta legalább 2,2 g egy felnőtt esetében, továbbá hogy az omega-6 : 3 arány kevesebb mint 5 : 1 legyen.⁶

Kutatások szerint a szív- és érrendszeri betegségek másodlagos prevenciójában a 4 : 1 arány a teljes halálozás 70%-os csökkenésével járt. A 2,5 : 1-es arány csökkentette a végbélsejtek proliferációját vastag- és végbélrákos betegeknél. A mellrákos nők alacsonyabb omega-6 : omega-3 aránya csökkent kockázattal járt együtt. A 2-3 : 1 arány elnyomta a gyulladást a rheumatoid arthritisben szenvedő betegeknél, az 5 : 1 arány pedig jótékony hatással volt az asztmás betegekre, míg a 10 : 1 arány káros következményekkel járt. Ezek a vizsgálatok azt mutatják, hogy az optimális arány a vizsgált betegségtől függően változhat.⁷

A szakirodalomban közel 3400 szakmai írás foglalkozik az omega 6 : 3 arány jelentőségével.⁸ Ezek között 471 tanulmány foglalkozik kifejezetten az omega 6 : 3 arány és

a krónikus gyulladások, illetve a gyulladást kiváltó citokinszintek emelkedésével.⁹ A subklinikus krónikus gyulladások széles spektrumú okai közül a fertőzéseken túl¹⁰, az abdominalis adipozitás¹¹, a mikrobiom változásai¹² és a stresszfaktorok¹³ emelhetők leginkább ki. A gyulladás csökkentéséhez a legjobb eredmények az életmód helyes megválasztásával és természetes hatóanyagokkal érhetők el.

A **Skandináv Egészségprotokoll** a vérteszt mellett négy termékből álló kombinációt alkalmaz, amely több oldalról, egymás erejét támogatva képes hatni a mikrogyulladásos folyamatokkal szemben. A termékek norvég gyártásúak, egy GMP minősítésű gyártóegységben készülnek¹⁴. Ezt a minősítő rendszert használja a gyógyszeripar is és a komolyabb élelmiszergyártók is. Minden termék 100%-ban természetes, semmilyen mesterséges segédanyagot sem tartalmaznak, természetesen GMO mentesek¹⁵. Mivel a cég nyílt részvénytársaság (Stockholmi értéktőzsde), rendszeresen ellenőrizik¹⁶. A cég is évente auditálja a saját termékeit egy független, minőségbiztosítással foglalkozó céggel.¹⁷ Ezzel együtt mi itthon is bevizsgáltattuk a minőséget, a certifikáció nálam elérhető. Fontos magyarországi tényező, hogy ilyen minőség mellett is az árak lényegében a patikában kapható minőségi étrend-kiegészítők árával egyeznek meg.

1. **Balance Olaj+** - vadon élő halak természetes forrásból származó, magas omega-3-tartalmú (EPA + DHA + DPA) olajának, olívából kivont polifenoloknak és D3-vitaminnak egy kiváló minőségű keveréke. A készítmény olaj formátum, testsúlyra egyszerűen adagolható, időseknek, betegeknek is könnyű lenyelni.

Napi dózisban 3,5 mg polifenolt (antioxidáns), 2470 mg omega-3, 700 mg omega-7 zsírsavakat valamint 800 NE D3-vitamint tartalmaz.

Egy korábbi metaanalízis egyértelműen bebizonyította, hogy a tisztított, kapszulázott halolaj önmagában alkalmatlan a cardiovascularis betegségek megelőzésére.¹⁸

Arra is fény derült, hogy ennek egyik oka a polifenolok hiánya¹⁹, ami a halakban természetes módon az omega zsírsavakkal együtt van jelen, a másik ok pedig az elégtelen dózis alkalmazása. Napi 300 mg omega-3 szinte a placebo hatással egyenlő. A Balance Olaj+ mindhárom hatóanyaga külön-külön is jól ismert a gyulladással szemben hat²⁰, így együtt pedig a hatás többszörös. Külön felhívnom a figyelmet az omega-3 mennyiségére. A halolajkapszulákban a napi dózisban általában rendszerint csak 300-600 mg omega-3 szokott előfordulni, ami gyulladáscsökkentő oldalról nem elegendő.²¹

Termékleírás:

<https://zininowebstorage.blob.core.windows.net/product-sheets/BalanceOil-plus-hu-HU.pdf>

2. **ZinoBiotic+** - prebiotikum. A prebiotikumok fontosságáról bőszes szakirodalmi bizonyíték áll rendelkezésre.²² A bélflóra helyreállításával az agresszív gyulladást kiváltó faktorokat, az endotoxemiát előzhetjük meg.²³ Az élelmi rostok csökkentik a táplálkozást követő inzulinhiugrásokat a szénhidrátfelszívódás

A ZinoBiotic+ jelentős mennyiségben tartalmaz nyolc különféle élelmi rostot. Emésztésnek ellenálló kukoricakeményítő, zabból származó gluténmentes béta-glükánok, inulin, frukto-oligoszacharidok, emésztésnek ellenálló burgonyakeményítő, útifűmaghéj, részben hidrolizált guargumi guarbabból, emésztésnek ellenálló keményítő zöld banánból.

lassításával. Fokozzák az epesavak koleszterinfelvételét, ezáltal hozzájárulnak a normális koleszterinszint fenntartásához. Fokozzák a bélmotilitást, ezzel segítik az emésztést. Ezeken túl a rostokból a bélbaktériumok rövid szénláncú zsírsavakat (SCFA) állítanak elő, melyek gátolják a másodlagos epesavak létrejöttét, és kutatások a vastagbélrákkal szemben is protektív hatást írtak le.²⁴

A piacon lévő egyéb rosttermékek általában csak egy- vagy kétféle ételmi rostot tartalmaznak, amely nem elég a vastagbél teljes hosszának védelméhez. Por alakú, bármilyen folyadékban elkeverhető, szag és ízmentes, így könnyű elfogyasztani.

Termékleírás:

<https://zinzinowebstorage.blob.core.windows.net/product-sheets/ZinoBiotic-plus-hu-HU.pdf>

3. **Xtend+** - egy vegán, rendkívül komplex hatóanyagkombináció 22-féle vitaminnal és nyomelemmel, plusz élesztőből származó 1-3, 1-6 béta-glükánnal (*Saccharomyces cerevisiae*), valamint algakivonattal a fogíny védelmére²⁵. Az Xtend+ termék összetevői együttesen több, mint száz olyan egészségügyi előnyt kínálnak, amelyeket az EFSA (az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság) már igazolt. Az Xtend+ jelentősége úgy foglalható össze, hogy e termék mellett az egészség megőrzésére más vitamin- vagy nyomelemkészítményt már nem kell szedni. A 1-3, 1-6 béta-glükán az egyik legtöbbet kutatott és igen biztonságos immunmoduláns²⁶,

Termékleírás:

<https://zinzinowebstorage.blob.core.windows.net/product-sheets/Xtend-plus-hu-HU.pdf>

Összetétel: Olajfalevél-kivonat (*Olea europaea*), Aquamin Mg (tengeri planktonból kivont természetes magnéziumkivonat), C-vitamin acerola-kivonatból (*Malpighia glabra*), B-vitamin komplex őrölt hajdinacsírából (*Fagopyrum esculentum*), tengerifű kivonat (*Ascophyllum nodosum*), kurkumakivonat (*Curcuma longa*), közepes láncú triglicerid (MTC) olaj kókuszdióból, cink (kelátkötésű cink-biszglicinát), brokkolikivonat (*Brassica oleracea*). Mind a 4-féle tokoferol és mind a 4-féle tokotrienol, zöldtealevél-kivonat (*Camellia sinensis*), paradicsomkivonat (*Solanum lycopersicum*), ionos ásványianyag-komplexum (Concetrace®), lutein bársonyvirág-kivonatból (*Tagetes erecta*), zeaxantin bársonyvirág-kivonatból (*Tagetes erecta*), bór (nátrium-tetraborát), K2-vitamin (MK-7 menakinon), vas (kelátkötésű vas-biszglicinát), szelén (szelén-metionin), Q10-koenzim (ubidekarenon), molibdén (nátrium- molibdát), mangán (kelátkötésű mangán-biszglicinát), algából kivont béta-karotin (*Dunaliella salina*), vegán D3-vitamin (kolekalciferol) mint Vitashine, réz (réz-biszglicinát), króm (króm-klorid), mindez növényi kapszulában.

4. **Viva+** - nootropikus készítmény. Célja a stressz enyhítése, a hangulat javítása és a jó közérzet erősítése. Támogatja az idegrendszer és az agy egészséges működését, hozzájárulva a fáradtság és kimerültség csökkentéséhez. A Viva+ az affron® márkanevű szabványosított és a szabadalmaztatott, tiszta, prémium minőségű, spanyol sáfránybibe-kivonat (*Crocus sativus* L). Az affron egy sokat kutatott sáfránykivonat, amely klinikai vizsgálatokkal igazoltan a depresszió enyhítésére is alkalmas.²⁷

Termékleírás:

<https://zinzinowebstorage.blob.core.windows.net/product-sheets/Viva-plus-hu-HU.pdf>

Teljesen természetes összetevők:
Spanyol sáfránybibe kivonata
C-vitamin acerolabogyóból,
B-vitaminok hajdinából kivonva, Magnézium tengeri planktonokból kivonva, segédanyagok rizsből és növényi olajból.

¹ <https://www.vitas.no/about/publications>

² Palmitinsav (PA), sztearinsav (SA), olajsav (OA), linolsav (LA), alfa-linolénsav (ALA), gamma-linolénsav (GLA), dihomogamma-linolénsav (DHGLA), arachidonsav (AA), eikozapentaénsav (EPA), dokozapentaénsav (DPA) és dokozahexaénsav (DHA).

³ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=hba1c>

⁴ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=vitamin+d+cancer>

⁵ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=omega%203%20omega%206%20ratio>

⁶ Nordic Nutritional Recommendations, 2012

⁷ The importance of the ratio of omega-6/omega-3 essential fatty acids. A P Simopoulos, Biomed Pharmacother 2002 Oct;56(8): 365-79. doi: 10.1016/s0753-3322(02)00253-6.

⁸ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=omega%203%20omega%206%20ratio>

⁹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=omega+3+omega+6+ratio+inflammation>

¹⁰ Az atherosclerosis új rizikófaktorai Dr. Heltai Krisztina PhD dolgozat 2008.

¹¹ Adipose expression of tumor necrosis factor-alpha: direct role in obesity-linked insulin resistance. Hotamisligil GS1, Shargill NS, Spiegelman BM.

Plomgaard, P, Nielsen, AR, Fischer, P, Mortensen, OH, Broholm, C, Penkowa, M, Krogh-Madsen, R, Erikstrup, C, Lindegaard, B, Petersen, AMW, Taudorf, S, Pedersen, BK: Associations between insulin resistance and TNF-α in plasma, skeletal muscle and adipose tissue in humans with and without type 2 diabetes. Diabetologia 50: 2562- 2571, 2007.

¹² Musso G, et al. Obesity, diabetes, and gut microbiota. Diab Care. 2010;33:2277–2284

Everard A1, Cani PD. Diabetes, obesity and gut microbiota Best Pract Res Clin Gastroenterol. 2013 Feb;27(1):73-83. doi: 10.1016/j.bpg.2013.03.007..

¹³ Bailey MT1, Dowd SE, Galley JD, Hufnagle AR, Allen RG, Lyte M. Exposure to a social stressor alters the structure of the intestinal microbiota: implications for stressor-induced immunomodulation. Brain Behav Immun. 2011 Mar;25(3): 397-407.

¹⁴ <https://www.vitas.no>

¹⁵ <https://zinzinowebcdn.azureedge.net/filelibrary/Faun-GMO-Statement.pdf>

¹⁶ <https://www.zinzino.com/site/HU/hu-HU/rolunk/investor-relations/>

¹⁷ https://sport.wetestyourtrust.com/supplement-search?search=zinzino&sort_bef_combine=search_api_relevance_DESC&field_date_certified=All&view_type=grid_layout

¹⁸ Association Between Omega-3 Fatty Acid Supplementation and Risk of Major Cardiovascular Disease Events A Systematic Review and Meta-analysis Evangelos C. Rizos, MD, PhD; Evangelia E. Ntzani, MD, PhD; Eftychia Bika, MD; et al JAMA. 2012;308(10):1024-1033. doi:10.1001/2012.jama.11374

¹⁹ <https://drpaulclayton.eu/blog/in-2018-why-would-anyone-take-fish-oil/>

²⁰ Klinikai és gyakorlati dietetika Az élettudományi-klinikai felsőoktatás gyakorlatorientált és hallgatóbarát korszerűsítése a vidéki képzőhelyek nemzetközi versenyképességének erősítésére, Szerkesztette Figler Mária Szerzők dr. Polyák Éva, Breitenbach Zita, Szekeresné Dr. Szabó Szilvia

²¹ High-Dose Omega-3 Fatty Acids in Cardiovascular Prevention: Finally Living Up to Their Potential? PMID: 31485851 DOI: 10.1007/s40256-019-00363-3

²² <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=prebiotics>

²³ Anderson, Innate immunity modulates adipokines in humans. J Clin Endocrinol Metab. 2007 Jun;92(6):2272-9. Epub 2007 Mar 20

²⁴ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=SCFA>

²⁵ <https://zinzinowebstorage.blob.core.windows.net/product-sheets/Xtend-plus-hu-HU.pdf>

²⁶ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=beta+glucan>

²⁷ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=affron>