

A concrete wall with a white zigzag line and a staircase with green LED lights.

Farmakonutrice pro sportovce

Diagnostika

Omega 3 index

Důkazy podložená

nutriční intervence

ADAM ŠKODA

SEZNAMTE SE SE STANOVENÍM OMEGA 3 INDEXU

- **Státní zdravotní ústav** ministerstva zdravotnictví (**SZÚ**) upozorňuje, že se v následujících **20 letech** zvýší počet těch, kteří budou mít nejméně 4 zdravotní potíže (**rakovina, cukrovka, demence, deprese**), kdy se nebudou schopni sami o sebe postarat.
- Dle **SZÚ** dojde ke **zdvojnásobení** vícečetných onemocnění (multimorbidita). Vědci se shodují, že **Omega 3 index** (hladina **EPA + DHA** v krvi) je relevantním **ukazatelem rizika příčin ischemické choroby srdeční (ICHS)**, infarktu a všech dalších civilizačních chorob (**artritida, artróza, ADHD, diabetes, vysoký krevní tlak**)



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



Stanovení „Omega-3 indexu“

- **Poměr sumy omega-3 MK vůči všem MK v krvi rozhoduje o zdravotní funkci buněčných membrán.**
- Popisuje poměr sumy kys. eicosapentaenové (EPA), (+ docosapentaenové – DPA), docosahexaenové (DHA) vůči sumě všech významných mastných kyselin.
- **Hodnota větší než 8 je výborná** hodnota větší než 4 je hraniční, pod 4 je nedostatečná.

Výsledek testu:

1

Dieta obsahuje malé množství omega-3 MK s dlouhým řetězcem

4

Dieta obsahuje hraniční množství omega-3 MK s dlouhým řetězcem

8

Dieta obsahuje dostatečné množství omega-3 MK s dlouhým řetězcem

Nízký Omega 3 index je spojován s rizikem:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Náhlé srdeční smrti• Akutního koronárního syndromu• Smrti ze všech možných příčin• Ztráty kognitivních funkcí | <ul style="list-style-type: none">• Demence• Stárnutí buněk• Depresí• Onemocnění očí (suchost) |
|--|---|



A Low Omega-3 Index Is Just as Strong a Predictor of Early Death as Smoking



Neuroscience News

5 months ago

Summary: *People with lower EPA and DHA in red blood cell membranes, which correlates to lower scores on the Omega-3 index, were found to have an increased risk of cardiovascular disease and ultimately a decrease in lifespan compared to those who scored higher on the omega-3 index.*

zdroj: American Journal of Clinical Nutrition 16.6.2021

[Michael I McBurney](#), [Nathan L Tintle](#), [Ramachandran S Vasan](#), [Aleix Sala-Vila](#), [William S Harris](#)

Stanovení „Poměru omega 6 a omega 3 MK“

- Nadbytek omega 6 MK signalizuje možné prozánětlivé prostředí v organismu.
- Poměr přívodu omega-6 a omega-3 MK dietou byl historicky přibližně 2:1.
- Naše dieta má nyní často 10x i vyšší převahu omega-6 MK z obilovin a některých rostlinných olejů. Odpovídá tomu i složení krmiva pro zvířata.
- Výborný výsledek poměru by měl být do 5. Hodnota vyšší již není ideální.

Výsledek testu:

>8	5 - 8	1 - 5
Dieta obsahuje nadbytek omega 6 MK. Je více pro-zánětlivá.	Dieta obsahuje zvýšené množství omega 6 MK. Není ideální z hlediska prevence zánětů.	Dieta obsahuje výhodný poměr omega 6 a omega 3 MK z hlediska prevence



JAKÝ BY MĚL BÝT POMĚR OMEGA-6 A OMEGA-3

1:1



DNA je naprogramovaná na 1:1.

15:1



V současnosti je poměr omega-6:3 ve střední Evropě a také v České republice a na Slovensku 25:1

4:1



V roce 1960 byla potrava pěstována jinak a připravovala se lokálně. Nepoužívalo se tolik chemie. Náš poměr byl 4:1

4:1

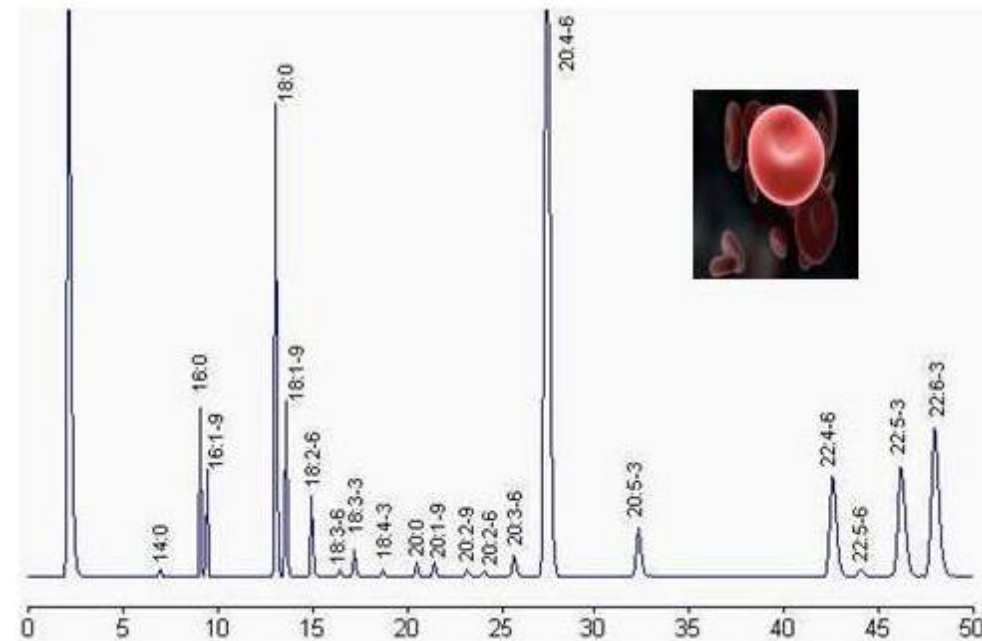


World Health
Organization

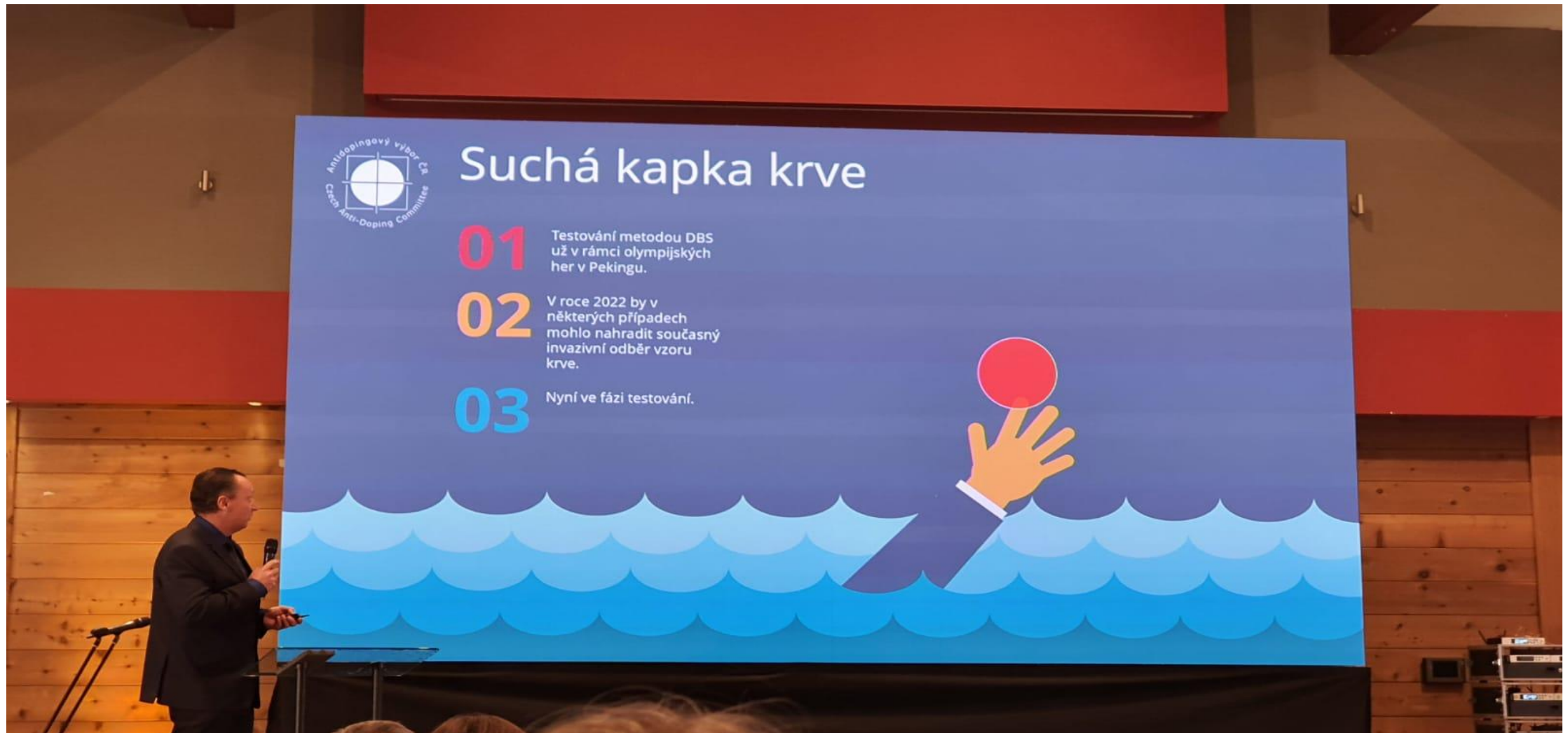
Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje Omega-6:3 poměr mít maximálně 4:1 ideálně méně.


TESTOVACÍ METODA

- DBS – Dried Blood Spot
- Plynová chromatografie (robot Hamilton)
- Výhody testu?
 - Jednoduchý | ekonomický | anonymní



MUDr. Tomáš Brož Dříteč 2021



 Suchá kapka krve

- 01** Testování metodou DBS už v rámci olympijských her v Pekingu.
- 02** V roce 2022 by v některých případech mohlo nahradit současný invazivní odběr vzoru krve.
- 03** Nyní ve fázi testování.

The slide features an illustration of a hand in a suit sleeve holding a red sphere above stylized blue waves.

Švédská společnost Zinzino AB
800 000+ analyzovaných testů na
Omega 3 index



Vzorky analyzuje norská
nezávislá laboratoř

VITAS Analytical Services

Oficiální partneři:

- Harvard University, US
- University of Cambridge, UK
- Kings College London, UK
- Max Plank Institute, Berlín, Německo
- University of Oxford, UK
- Massachusetts General Hospital, US
- Oslo University, Norsko
- Tufts University, US
- Lunds University, Švédsko
- ZOE, UK a US
- NESTLÉ
- WHO, Světová zdravotnická organizace
- Zinzino AB

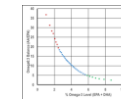


2021 – BalanceOil – Ověření konceptu

Zjistí

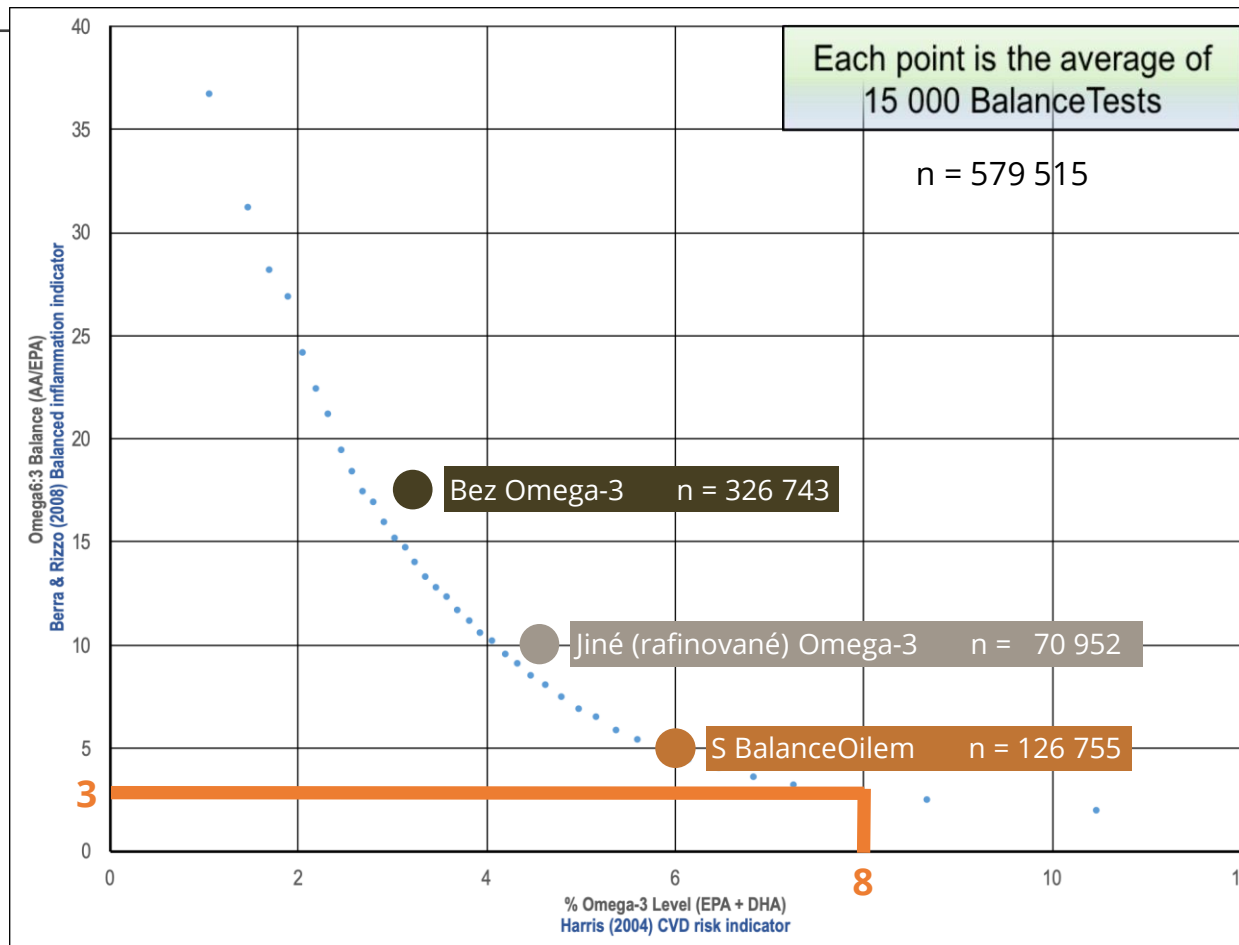
Poradí

Podpoří



Původ zdravotních norem - Harris (2004) vs Berra & Rizzo (2008)

Jaké jsou rozdíly mezi jednotlivci s **nízkým** a **vysokým** Omega-3 indexem ve srovnání k poměru mezi n-6 a n-3?



V ČEM JSOU ZÁSADNÍ ROZDÍLY U PRODUKTŮ S Ω -3? PROČ NEFUNGUJÍ, NEBO JEN OMEZENĚ?



WHAT IS THE BEST OMEGA 3 SUPPLEMENT ON THE MARKET TODAY?





Oil stability index

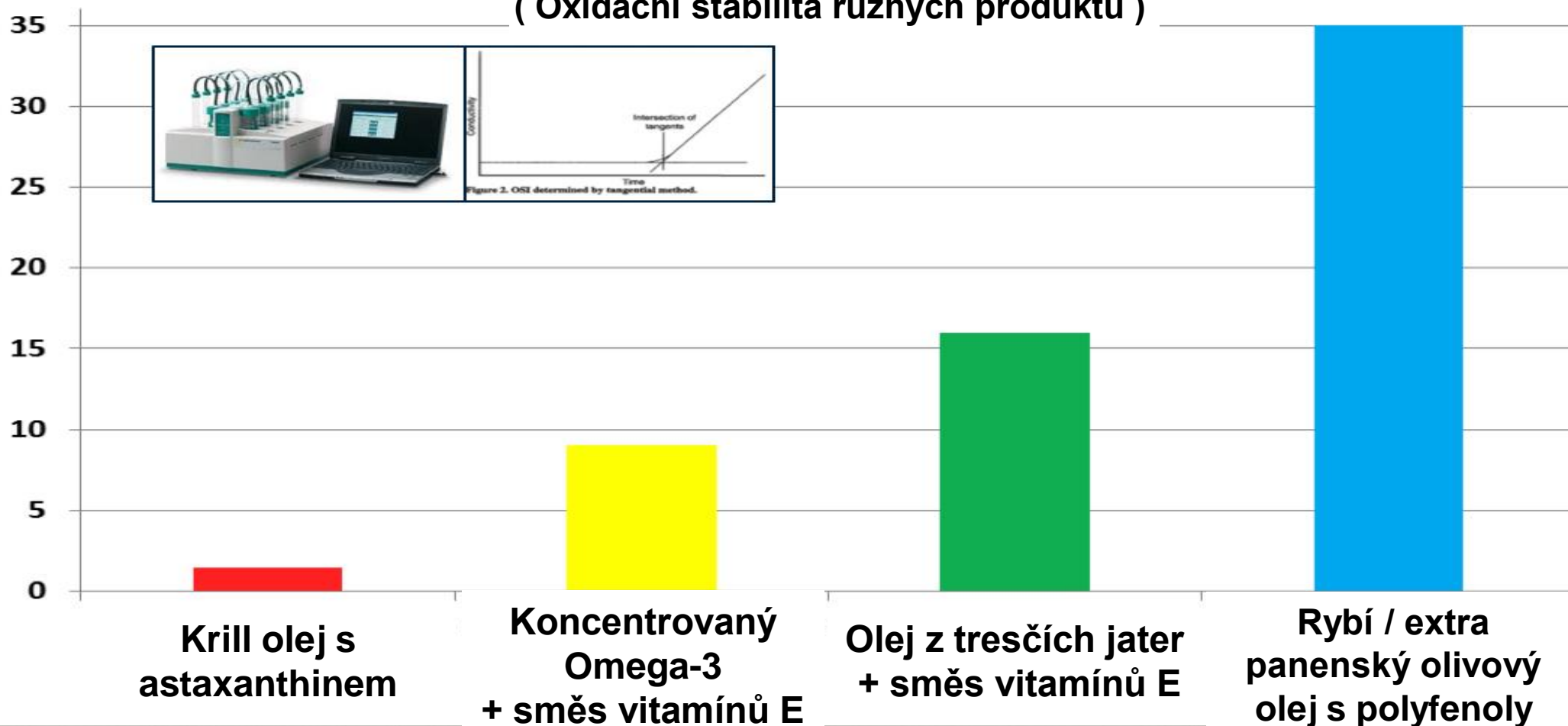
AOCS Official Method Cd12b-92

Average of 3 analysis at 70 C SINTEF - Fisheries & Aquaculture – 2010

Time, hours

Oxidative stability of different products

(Oxidační stabilita různých produktů)



ROVNOVÁHA = BalanceOil

Produkt,
který dokáže dostat
poměr Omega 6 a Omega
3 mastných kyselin
pod 3:1!!!!!!



Správná
funkce
buněk

Zrak

Krevní
tlak

Imunita

Zdravé
kosti

Elasticita
pokožky

Mozek

Srdce
a
cévy

Přínos pro sportovce - Z PRAXE



- Posílení imunity = menší absence = více tréninku
- Rychlejší regenerace – po tréninku, po zranění
- Zvětšení kapacity plic = zvýšení vytrvalosti a kondice
- Lepší a kvalitnější spánek
- Více energie (vyšší výkonnost)
- Celkové zlepšení zdravotního stavu
- Podporuje anabolické procesy a snižuje katabolické procesy ve svalech
- Zlepšení soustředěnosti
- Prevence proti civilizačním chorobám (kosti, klouby, chrupavky, svaly, šlachy, ↓ opotřebení)

Prodloužení aktivní sportovní kariéry

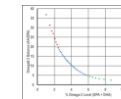
Farmakonutiční koncept

Zdokumentovaná a na důkazech postavená buněčná výživa

ZZjistí

Poradí

Podpoří



BalanceTest

test ze suché kapky krve pro zjištění stavu

Vitas AS

WHO akreditovaná laboratoř provádějící analýzu

BalanceOil

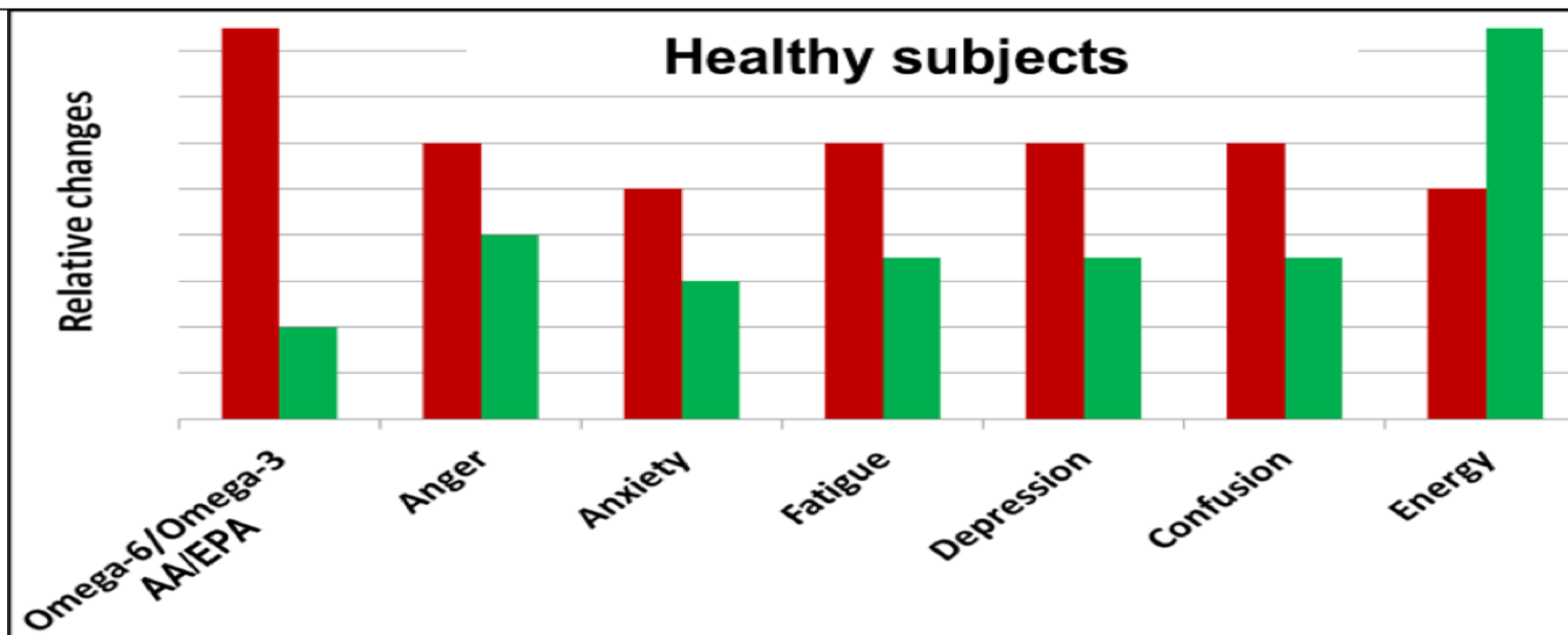
bezpečný potravinový doplněk postavený na vědeckých důkazech

BalanceOil je bioaktivní “naturální rybí olej” – připomínající více tučnou rybu – než jen rafinovaný Omega -3 rybí olej.

2005-2007 - Psychika



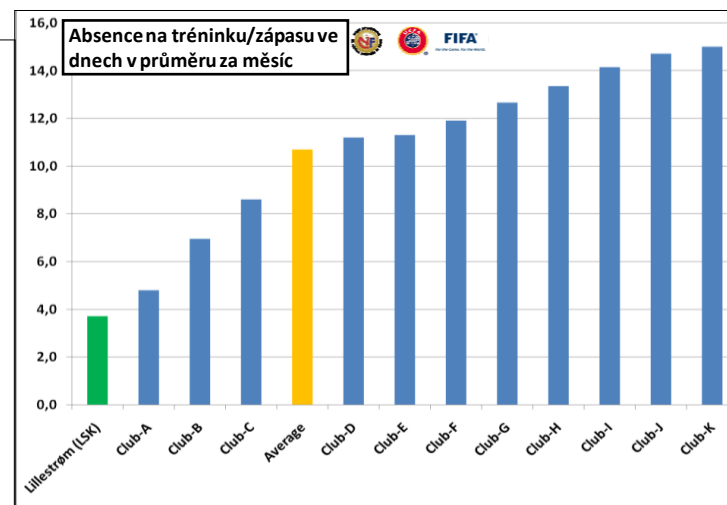
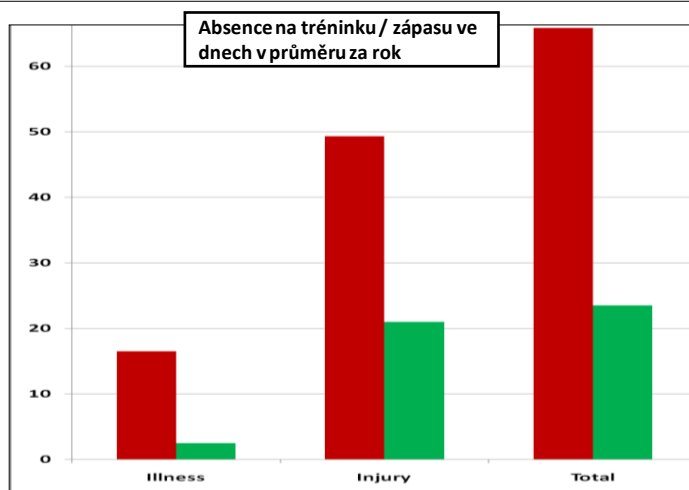
Zdravotní benefity hlášené po balancování poměru n-6 : n-3



Fontani, G....., A. M. Rizzo and B. Berra, 2005. Blood profiles, body fat and mood state in healthy subjects on different diets supplemented with Omega-3 polyunsaturated fatty acids. *European Journal of Clinical Investigation* (2005) 35, 499-507

Germano, M....., B. Berra and A.M. Rizzo, 2007. Plasma, red blood cells phospholipids and clinical evaluation after long chain omega-3 supplementation in children with attention deficit hyperactivity disorder (ADHD). *Nutritional Neuroscience*, February/April 2007; 10(1/2): 1-9

LSK snížili meziročně absence
z důvodu nemoci a zranění o 60 %
díky zlepšenému poměru z 12:1 na 3:1
v průběhu dvanácti měsíců.

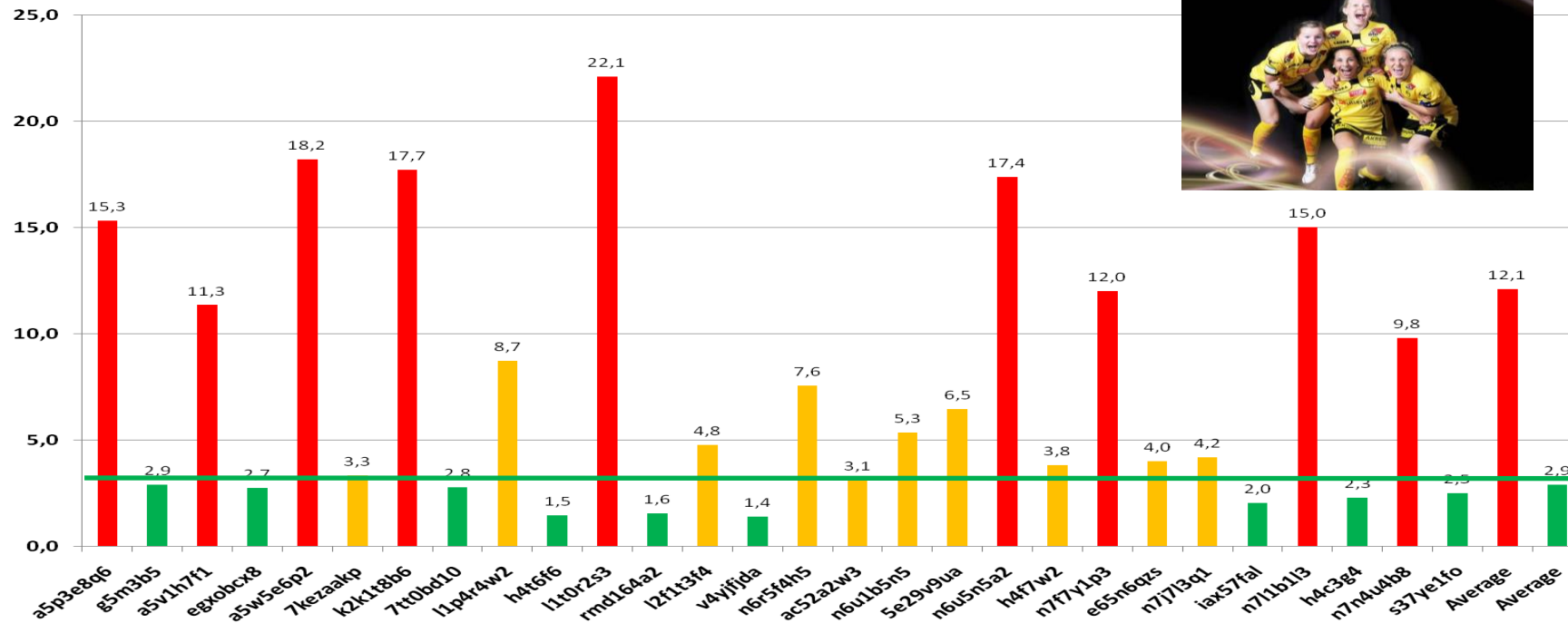


Běžný stav **ON** a **OFF** po snížení chronické zánětlivosti

Omega-6/Omega-3 fatty acid balance
Norwegian woman elite football team (n = 14)

Corresponding values Before (September) and After (December)

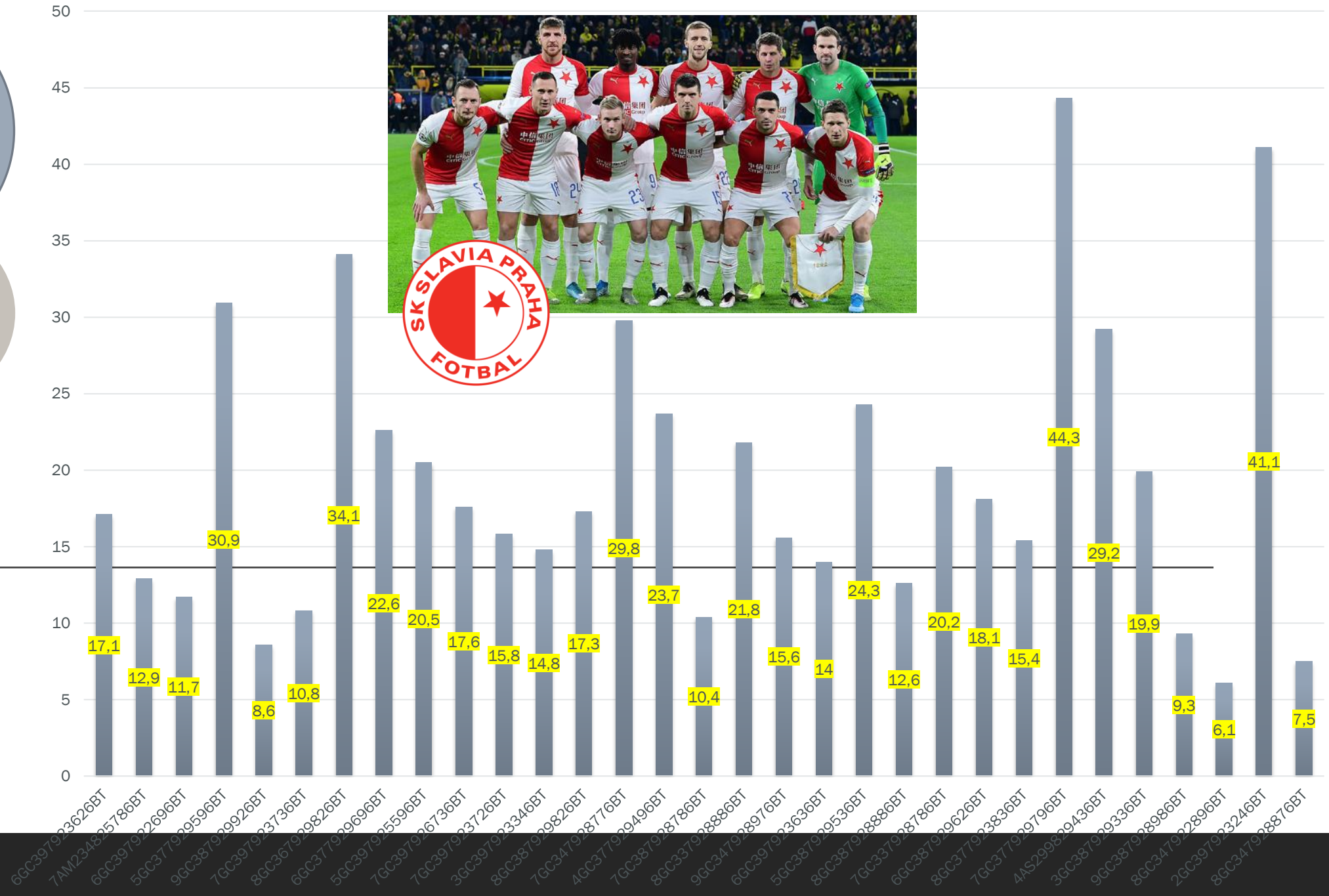
September 2011: **Omega-6/Omega-3 = 12,1:1**
December 2011: **Omega-6/Omega-3 = 2,9:1**



1.Test - Poměr Omega 6: Omega 3 v krvi

Průměr
19,3:1

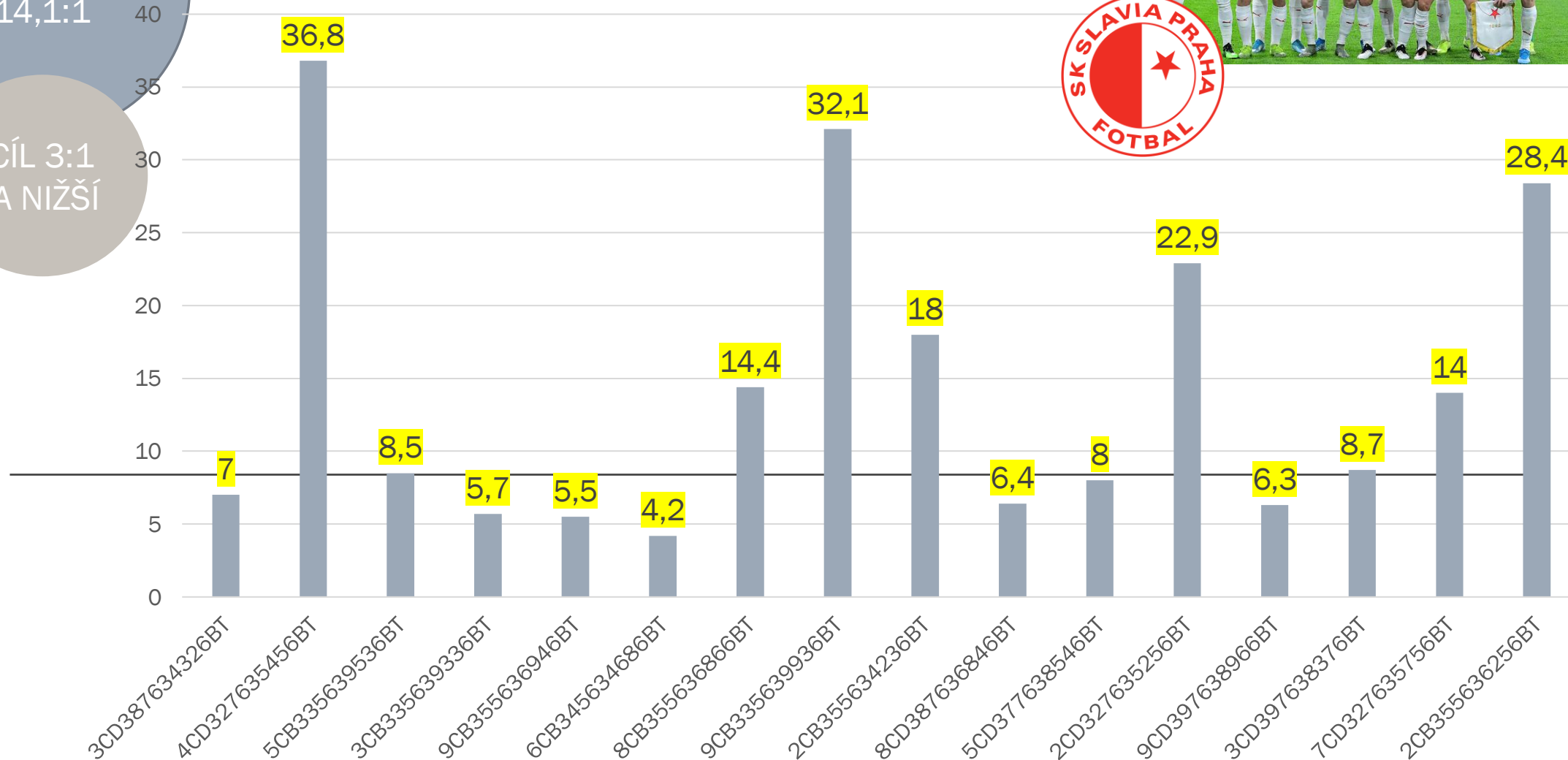
CÍL 3:1
A NIŽŠÍ



Průměr
14,1:1

CÍL 3:1
A NIŽŠÍ

2.TEST - OMEGA -6:3







Česká taneční reprezentace

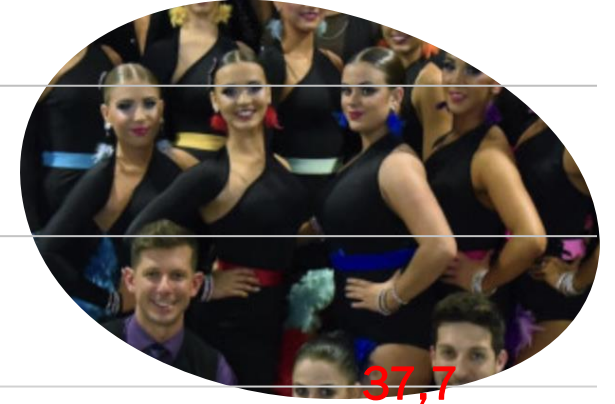
INFINITY DANCE

Česká taneční reprezentace INFINITY DANCE BRNO

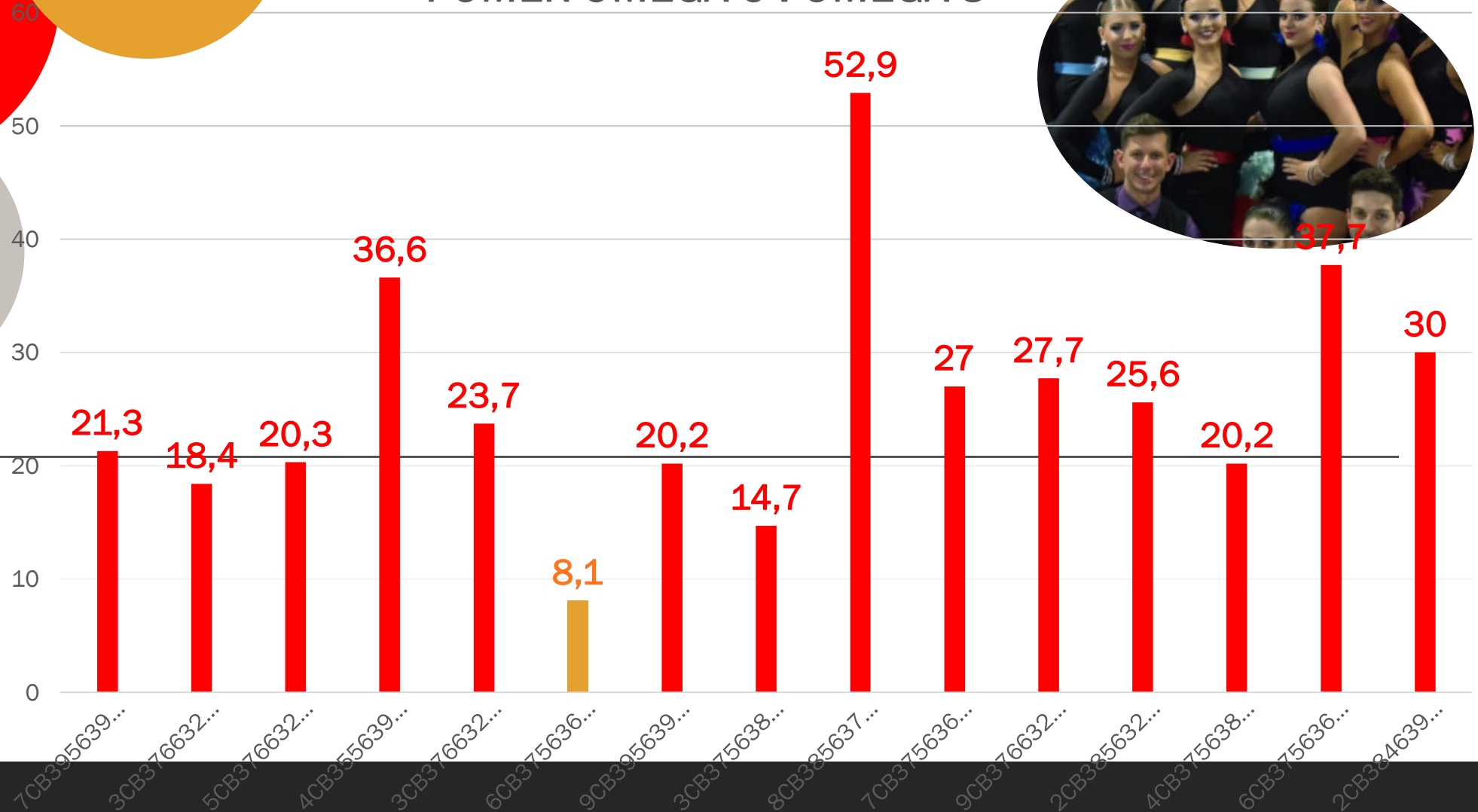
PRŮMĚR
25,6:1

LEDEN
2022

1. TEST
POMĚR OMEGA 6 : OMEGA 3



CÍL 3:1
A NIŽŠÍ



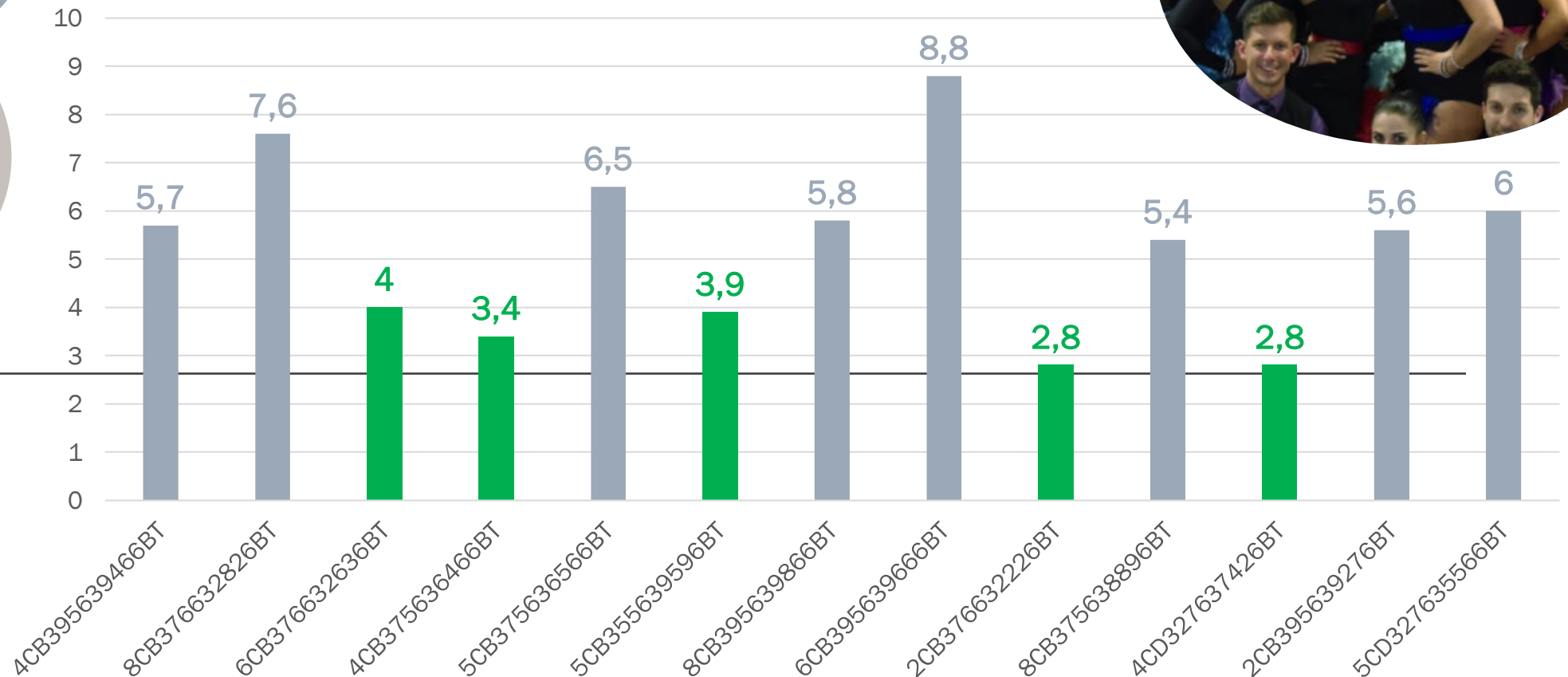
Česká taneční reprezentace INFINITY DANCE BRNO

PRŮMĚR
5,2:1

BŘEZEN
2022

CÍL 3:1
A NIŽŠÍ

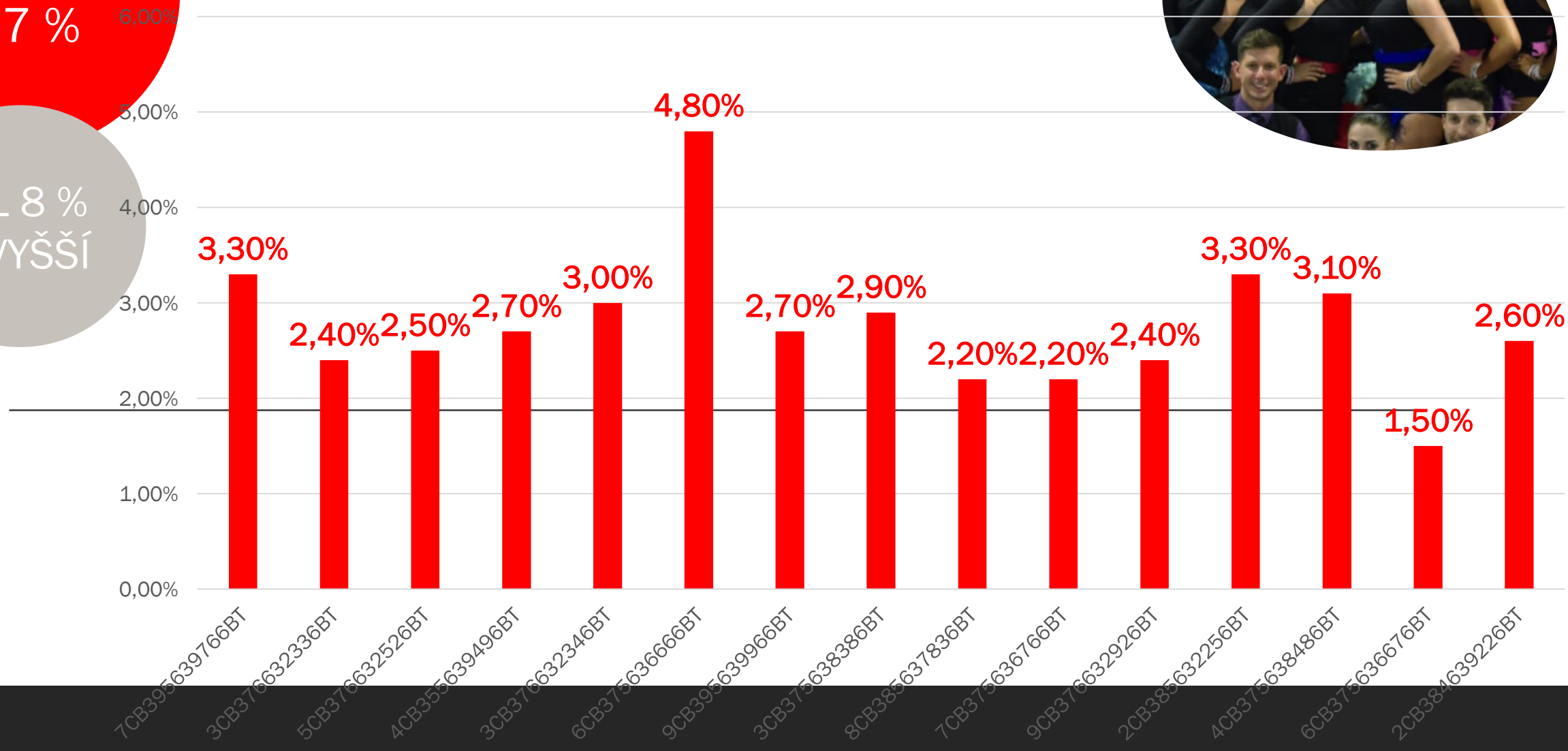
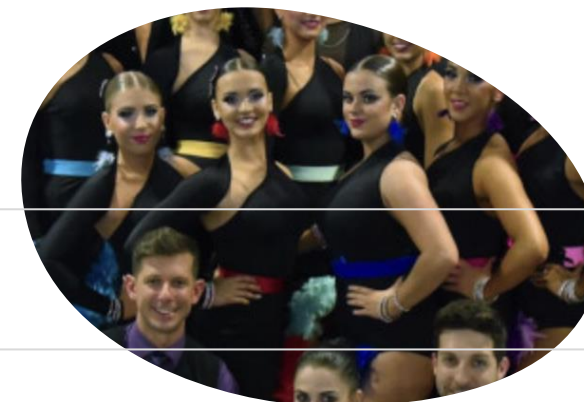
2. TEST POMĚR OMEGA 6 : OMEGA 3



PRŮMĚR
2,7 %

CÍL 8 %
A VYŠŠÍ

1. TEST - OMEGA 3 INDEX



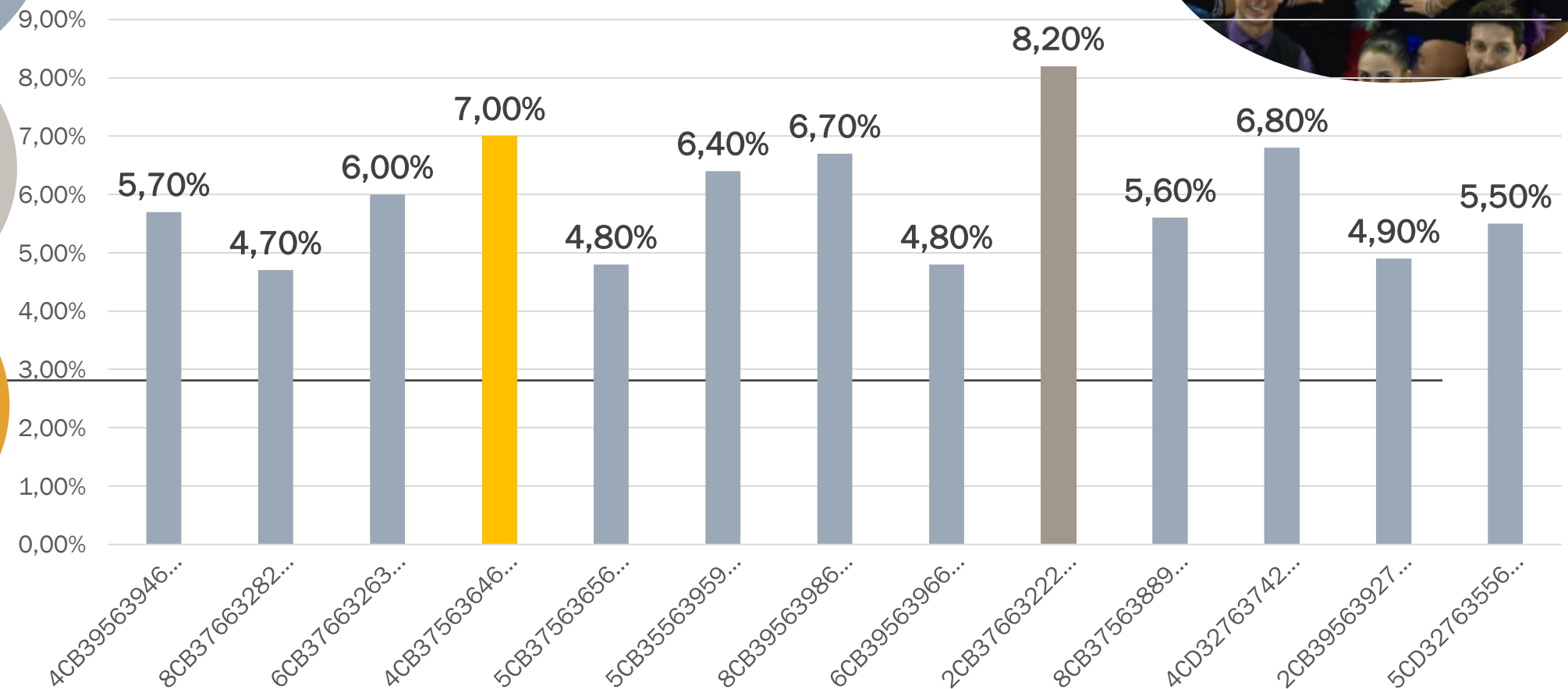


PRŮMĚR
6 %

CÍL 8 %
A VYŠŠÍ

BŘEZEN
2022

2. TEST - OMEGA 3 INDEX



1.TEST
52,9:1

2.TEST
6,5:1

Duc anh Nguyen

Velký výživový deficit,
subjektivně vnímány až do
zažívacích obtíží, po
nasazení Balance Oil
subjektivní snížení
únavnosti, zlepšení trávení a
subjektivní pocit menšího
podráždění a lepší
regenerace



1.TEST
20,3:1

2.TEST
3,9:1

Matěj Kutálek

Stabilizace váhy, výrazné
snížení nemocnosti (dříve
častá respirační
onemocněním s teplotami
trvajícím týden a déle, nyní
max dvoudenní symptomy)



1.TEST
30:1

2.TEST
8,8:1

Branislav Eliáš

Subjektivní pocit rychlejší regenerace, zlepšení soustředění a subjektivní pocit zlepšení činnost nervové soustavy, - koncentrace, zvládání stresu.



**Chtěli byste zjistit v
jakém stavu je váš
organismus?**



**Chtěli byste navýšit svůj
Omega 3 index?**



Date of Registration: 30th March 2015

Certificate Number: 0274

Informed-Choice LLC

Registered with Informed-Choice

This is to certify that the following product
is registered with Informed-Choice

BalanceOil

Name of Product

Zinzino AB

Company Name

Signed on behalf of Informed-Choice

WWW.INFORMED-CHOICE.ORG



Informed-Sport

Registered with Informed-Sport

This is to certify that the following product
is registered with Informed-Sport

BalanceOil

Name of Product

Zinzino AB

Company Name

Signed on behalf of Informed-Sport

Date of Registration: 30th March 2015

Certificate Number: IS 0364

DĚKUJI
ZA
POZORNOST