



## Uw BalanceTest resultaat

**Naam**

Regine Verhage

**Lengte**

**Geboortedatum**

*De uitleg van de verschillende indicatoren vindt u op pagina 2*

Indicator	Referentiewaarde	Test 1	Test 2	Test 3
		Datum	Datum	Datum
		Testcode:	Testcode:	Testcode:
		Gewicht kg.:	Gewicht kg.:	Gewicht kg.:
		Advies ml. per dag:	Advies ml. per dag:	Advies ml. per dag:
<b>1. Uw bescherming</b>	Minimaal 90 %	%	%	%
<b>2. Omega-3 niveau</b> EPA & DHA	Minimaal 8 %	%	%	%
<b>3. Balans omega-6 : omega-3</b> AA: EPA/DHA Arachidonzuur t.o.v. EPA/DHA	Maximaal 3.0 : 1	:1	:1	:1
<b>4. Omzetten LA =&gt; AA</b> Linolzuur naar arachidonzuur	Tussen 6.5 - 9.5 % optimaal is 8.5 %	%	%	%
<b>5. Celmembraan</b> Vloeibaarheidsindex Verzadigd vet : EPA/DHA	Maximaal 4.0 : 1	:1	:1	:1
<b>6. Mentale kracht index:</b> Omega-6 : omega-3	Maximaal 1 : 1	:1	:1	:1

Uitgebreide testresultaten inzien?  
<https://new.zinnotest.com/nl>  
Voer uw unieke BalanceTest code in.



## Toelichting Indicatoren

<b>1. Uw bescherming</b>	Bescherming tegen de vorming van laaggradige ontstekingen (oorzaak welvaartsziekten). De bescherming moet boven 90 % zijn.
<b>2. Niveau omega-3</b> EPA & DHA	Van alle vetten die door de voeding in het bloed circuleren (vlees, boter, olie, kaas etc.) moet minimaal 8 % omega-3 (vis, schaal-, schelpdieren) zijn. EPA = natuurlijke ontstekingsremmer. DHA = onmisbare voeding voor hersenen, ogen en zenuwstelsel.
<b>3. Balans omega-6 : omega-3</b> AA: EPA/DHA Arachidonzuur t.o.v. EPA/DHA	Natuurmensen hebben 1:1 (geen welvaartsziekten) gemiddelden: Europa 15:1 USA 25:1. Hoe groter het verschil, des te groter laaggradige ontstekingen, des te groter de kans op welvaartsziekten. Cortisol uit de bijnieren wordt gebruikt om de ontstekingen te remmen. Gevoel van chronisch energietekort.
<b>4. Omzetten LA =&gt; AA</b> Linolzuur naar arachidonzuur	Te hoge waarden geven ontsteking. Lage waarden vertragen wondgenezing.
<b>5. Celmembraan</b> Vloeibaarheidsindex Verzadigd vet : EPA/DHA	De mate van verharding van de celwand door overmaat aan verzadigde vetten, hierdoor kunnen de 'deuren en ramen' van de cel niet goed open. Gevolg: te weinig voedingsstoffen en zuurstof de cel in, te weinig afvalstoffen en CO2 de cel uit. Gevolg: kwalitatieve ondervoeding in combinatie met zuurstoftekort en vervuiling op celniveau.  Het functioneren van de cel raakt verstoord/cel wordt ziek. De cellen die afhankelijk zijn van het goed functioneren van deze cel, raken ook verstoord. Gevolg: het hele orgaan wordt ziek.
<b>6. Mentale kracht Index</b> Omega-6 : omega-3	Mate van hoeveel inspanning het kost, mentaal en fysiek, om de gezondheid te kunnen herstellen en handhaven. Wanneer er meer inspanning nodig is, ontstaat stress en uitputting, emotioneel niet welbevinden, onrust en slecht slapen. Vicious cirkel ontstaat. Dit vergroot de neiging om ontspanning te vinden via andere stoffen; suiker, alcohol, sigaretten, kalmeringsmiddelen, slaapmedicatie en/of drugs.