

Leitfaden zur Testauswertung-Team Arinor

~Balance Test~

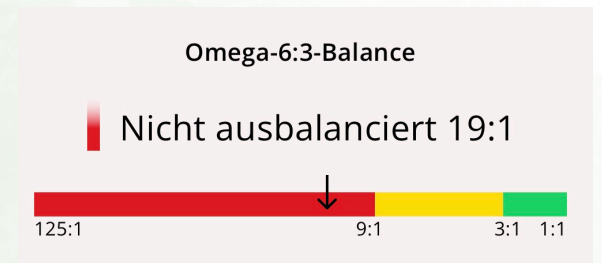
Omega 6:3 Balance

- Omega 6 Fettsäuren: Entzündungsfördernd
- Omega 3 Fettsäuren: Entzündungshemmend

→ Keine davon ist schlecht! Beide sind wichtig! Es geht nur um das richtige Verhältnis

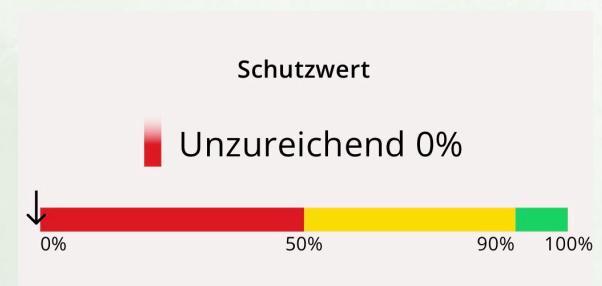
→ Ziel: genauso viele Omega 6 wie Omega 3 Fettsäuren

- Vergleich Körperfeuerwehr (Omega 3) und Brände (Omega 6)
- **grüner Bereich:** 1:1 bis 3:1 = alles bis 3 Brände am Tag kommt die Feuerwehr gut hin und kann regenerieren - optimaler Bereich
- **gelber Bereich:** 3,1:1 bis 9:1= deutlich mehr zu tun für die Feuerwehr, sind am Löschen dann kommt der nächste Notruf, Problem: zurückbleibende Glutnester könnten wieder entfachen, keine Regeneration
- **roter Bereich:** 9:1- unbegrenzt = Ausnahmezustand! überall brennt es die Feuerwehr weiß nicht was sie zuerst tun soll, zu wenig Löschmittel!



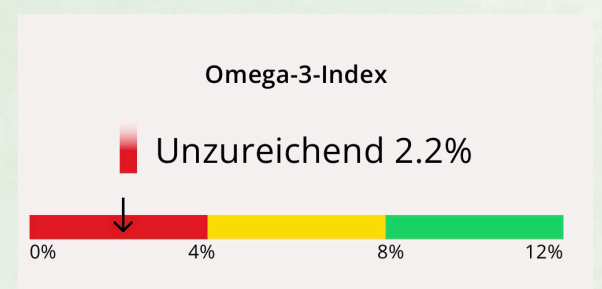
Schutzwert

- zeigt auf wie gut man im Bereich der Fettsäuren vor Zivilisationskrankheiten geschützt ist
- Gesundheit ist ein Verbund aus vielen Faktoren, betrachtet wird hier ein Bereich der Basis. Mit rein spielen aber viele Faktoren (gesunde Lebensweise wie ausreichend Schlaf, gute Ernährung, gute soziale Kontakte, Bewegung und vieles mehr)
- Beispiele Zivilisationskrankheiten: Bluthochdruck, Cholesterin, Diabetes, ADHS, Schilddrüse u.v.m.)
- **0%-50%, 50%, 1-90%, 90,1% -100%**



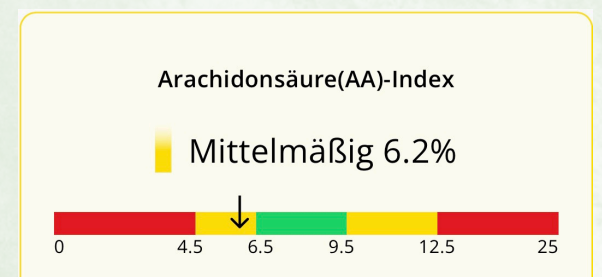
Omega 3 Index

- Ist eine wichtige medizinische Kenngröße, einige blickige Ärzte arbeiten bereits damit
- Die Omega 3 Fettsäuren DHA & EPA werden addiert und geschaut, wie viel % sie zusammen im Körper von allen gemessenen Fettsäuren ausmachen
- Dichte Studienlage! Zwischen 8% und 12% wesentlich weniger Zivilisationskrankheiten bzw. bestehende Krankheiten können schneller rückläufig gemacht werden
- **0%-4%, 4,1%-8%, 8,1%-12%**



Arachidonsäure Index:

- Ist der Gegenspieler zum Omega 3 Index und die wichtigste Entzündungsfördernde Omega 6 Fettsäure
- Bsp. Bienenstich: Für eine gesunde entzündungsreaktion des Körpers verantwortlich Biene sticht uns --> damit das Gift der Biene nicht frei durch unseren Körper zirkuliert und alle Abläufe stört, werden aus der Omega 6 Fettsäure entzündungsfördernde Botenstoffe gesendet. Diese lassen das Gewebe anschwellen und das Gift bleibt lokal begrenzt, wenn das abgebaut ist sendet der Körper entzündungshemmende Botenstoffe aus der Omega 3 Fettsäure, die das Gewebe abschwellen lassen
- Wenn zu wenig Omega 3 Fettsäuren, können die Entzündungsreaktionen nicht rückgängig gemacht werden
- Wenn zu viel Arachidonsäure, neigt der Körper zu Entzündungen
- *Erhöhte Arachidonsäure? Besteht die Ernährung aus zu viel Fleisch und Eiern?*
= Arachidonsäure Lieferant
- *Alles rot, Arachidonsäure grün und kein Veganer? Dann Fragen ob Problem mit Leber oder Darm bekannt ist*



Mentale Stärke:

- Sagt nichts über den IQ aus.
 - Gibt Auskunft darüber, wie gut man das Potenzial des Gehirns aufgrund der derzeitigen Fettsäurenverteilung nutzen (Stichwort: Kurzzeitgedächtnis, Langzeitgedächtnis, Fokusfähigkeit, Konzentration, Übertragung und Verarbeitung von Reizen und Emotionen, Nervenköstüm "Die Nerven liegen blank")
 - Unser Gehirn besteht zu über 50% aus Fettsäuren - vorrangig Omega 3 Fettsäure DHA
 - Synapsen im Hirn (zwischen den Nervenenden) bestehen zu großen Teilen aus DHA
- Super leistungsfähig auf Grund der Struktur der Omega 3 Fettsäure - Informationen werden übertragen wie ein Glasfaserkabel beim Internet
- Ist nicht genügend DHA vorhanden wird es durch Omega 6 ersetzt

Problem:

1.) weniger leistungsfähig aufgrund der Struktur, nicht dafür gemacht! Vergleichbar mit Internet auf dem Land vor 15 Jahren - mal kommt was, dann wieder nichts, sehr langsam, einige Arenale erst gar nicht versorgt oder ein Ferrari auf der Autobahn verglichen mit gleichem Auto auf Feldweg - kann sein volles Potenzial nicht abrufen

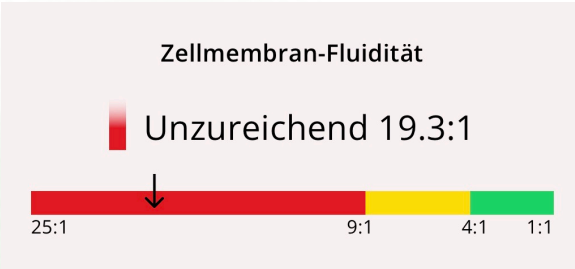
2.) Omega 6 Fettsäuren sind entzündungsfördernd - im Bereich des Gehirns gibt es keine positiven Entzündungen, jede Entzündung kann im Hirn zu einer Schwellung führen und diese wiederum zum Totalausfall, was der Körper natürlich unbedingt vermeiden möchte. Daher Verhältnis deutlich strenger

- **ab 3,1:1, 1:1 bis 3:1, 0,5:1 bis 1:1**



Zellmembran Fluidität:

- Zellmembran kommt zum Schluss, da sie so wichtig ist
 - Jede Zelle unseres Körpers (Harrspitze bis kleiner Zeh) ist umschlossen von einer Zellmembran
 - Die Zusammensetzung der Zellmembran entscheidet darüber wie viele Nährstoffe in die Zelle gelangen und wie viele Abfallstoffe sie verlassen können
 - Zellmembran besteht fast vollständig aus Fettsäuren
 - Struktur unterschiedlich Omega 6  Omega 3 
 - Bildlich: Viel Omega 6 iost wie ein Stapel Kopierpapier - fest und unflexibel
- Omega 3 eine andere Struktur wie eine Wellenlinie, wenn genügend Omega 3 in die Zellmembran eingebaut wird macht es die Zellmembran flexibel, durchlässig und elastischer
- Berechnung der Durchlässigkeit: **400 : Zellmembran Fluidität = Prozentuale Durchlässigkeit** wie viel Nährstoffe z.B. aus Nahrung, Supplements oder Medikamenten gelangen in die Zelle und wie viele Abfallstoffe raus
- Optimales Verhältnis wäre 4:1
 - Beispiel: Kaufe im Bioladen für 100€ ein, gehe nach Hause und schmeiße X% direkt vor der Haustür in den Müll
 - **ab 9,1:1, 4,1:1 bis 9:1, 1:1 bis 4:1**



Die Ursache für die Ergebnisse im ersten Teil der Testauswertung betrachtet man gemeinsam im unteren Teil, den Details der Fettsäurenanalyse

- Es wurden 11 Fettsäuren gemessen
- Man kann in der online Version auf das “+” drücken und erhält dadurch informationen in welchen Lebensmittelgruppen die Fettsäure vertreten ist

Gesättigte Fettsäuren:

- stehen in der Kritik Herz-Kreislauf Erkrankungen zu fördern - Überschuss von > 20% unbedingt vermeiden ab > 10 % Lebensmittelgruppen betrachten und ggf. eindämmen

Ölsäure:

- Kommt besonders in Raps- und Olivenöl vor, auch Rapsmagarine, keine wesentlichen gesundheitlichen Auswirkungen

Omega 6 Fettsäuren:

- **Arachidonsäure** wurde oben beim Bienenstich erläutert
- ACHTUNG: Wenn Arachidonsäure grün und alles andere rot unbedingt fragen: Vegan? Wenn nicht, dann kann es ein Indiz für Fettleber oder Darmprobleme sein
- Isst man Fleisch und Arachidonsäure zu niedrig kann es ein Zeichen für eine schwerwiegende Erkrankung sein. ABER wir sind keine Ärzte! Tipp geben: Checkup beim Arzt!!
- Die anderen 3 Fettsäuren können zusammen das Notfallprogramm des Körpers bilden. (Wenn alle ausgeglichen bei 0% alles i.O.)
- **Linolsäure** ist Mengenmäßig viel in unserer Ernährung vertreten (z.B. Sonnenblumenöl und Palmöl etc....) → Kann in Gamma-Linolensäure umgewandelt werden
- **Gamma Linolensäure** kann bei Bedarf in DGLA umgewandelt werden
- **DGLA** ist eine besondere Omega 6 Fettsäure, denn sie ist entzündungshemmend
- Wenn der Körper nicht genügend Omega 3 also Entzündungshemmer durch die Nahrung erhält baut er sich seinen eigenen Entzündungshemmer (DGLA) durch die Umwandlung der beiden vorherigen Fettsäuren selbst, um Entzündungen entgegenzuwirken
- **DGLA hoch** kann folglich ein Indiz für **stille Entzündungen** sein, liegt die DGLA bei 0% Abweichung sind vermutlich keine stillen Entzündungen vorhanden
- natürliche Quelle für DGLA könnten Nachtkerzen (Öl) oder schwarze Johannisbeeren sein

Omega 3 Fettsäuren:

- **Alpha Linolensäure** ist die einzige rein pflanzliche Omega 3 Fettsäure, leicht aufzufüllen durch Leinöl, Spinat, Wildheidelbeeren etc (+ in Auswertung drücken) und trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei
 - Die anderen 3 Omega 3 Fettsäuren sind rein aquatischer Natur, also in der Alge vorhanden oder im Fisch **der die Alge gefressen hat**
 - Faustformel: je größer der Fisch, desto mehr DHA, je kleiner der Fisch desto mehr EPA
 - Erklärung der drei Fettsäuren von unten nach oben
 - **DHA** schon bei mentaler Stärke angesprochen
- verantwortlich für Hirn-Kopf Bereich (Hirn, Augen und Nervensystem) Mangel z.B. Schwangerschaft- und Stilldemenz / Demenz/ Alzheimer etc
- **DPA** Bindeglied zwischen DHA und EPA verantwortlich für Haut/ Haare/ Nägel und Schleimhäute
 - **EPA** ist sehr wichtig für unseren gesamten Organismus
- verantwortlich für Herz- Kreislauf System, Stoffwechsel, Bildung von Gewebshormonen (z.B. Serotonin -Glückshormonen. Wenn nicht genügend EPA zur Bildung von Glückshormonen vorhanden ist, kann eine mögliche Folge eine Depression sein. Auch Melatonin- Schlafhormon wird gebildet dank EPA. Schlafprobleme?)
- **EPA** ist entzündungshemmende Fettsäure und Gegenspieler der Arachidonsäure., sorgt für Rückgang der Arachidonsäure Beispiel: EPA und Arachidonsäure teilen sich die gleichen Andockstellen im Körper. Vergleichbar mit Plätzen im Taxi. Wenn kein EPA vorhanden nimmt Arachidonsäure alle Plätze ein, wenn EPA erhöht wird, wird die Arachidonsäure zurückgedrängt und hat automatisch weniger Plätze im Taxi, wird also niedriger

Allgemeines / Hintergrundwissen:

- Das Gute: unser Körper regeneriert sich sehr schnell! Ein Zellzyklus dauert ca.5-6 Monate Der Körper ist Profi darin aus wenig noch etwas zu machen. Erst ab den letzten funktionierenden 30% der Nährstoffversorgung, wenn also schon 70% Mangel besteht, zeigt er die ersten Mangelercheinungen an!
- Organfett kann durch Omega3 umgewandelt werden - weißes Fett wird in braunes Fett umgewandelt und kann dann durch gesunde Ernährung und Sport abgebaut werden (Kann auch unterstützen eine Nichtalkoholische Fettleber zu regenerieren)
- Bei Erwachsenen 0,15ml/kg
- Bei Kindern 0,2ml/kg
- Bei Stillenden / Schwangeren 3ml extra zur normalen kg Dosis

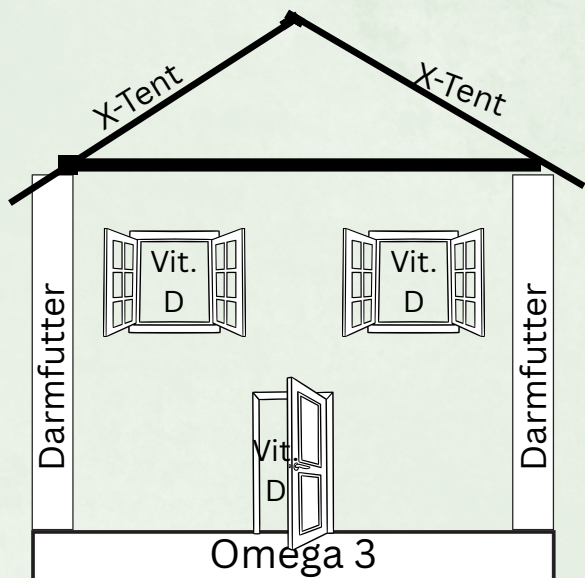


Allgemeines / Hintergrundwissen:

- Fisch essen tuts auch?
 - Jein! Man muss recht viele kleine Fische essen, um auf eine angemessene EPA-Versorgung zu kommen - Gefahr Schwermetallvergiftung/ Mikroplastik! (zudem ist Omega3 nicht/wenig Hitzestabil - Beim Erhitzen können sie oxidieren und ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften verlieren.)
 - Unterschied zu anderen Produkten:
 - individuelle **Dosierung** - Andere Produkte: z.B. 2 Kapseln / Tag für Erwachsene ist Quatsch, 70kg Person und 140kg Person beide Erwachsen! Unser Öl messbar aufs Körpergewicht
 - Kapseln haben oft zusätzliche Stoffe für das Material der Kapsel - schlechte
 - Aufspaltung durch den Darm erforderlich, manch ein Darm schafft dies nicht (es kommt noch weniger an)
 - Polyphenole im Balance Öl sorgen auf natürliche Art und Weise für **Oxidationsschutz**
- > bedeutet obwohl es Fischöl ist, nicht fischig! Weder Geruch noch Geschmack! Beiß mal auf eine Fischöl Kapsel drauf! Fischig? Dann ranzig und unbedingt entsorgen! Kein Öl der Welt sollte fischig riechen
- Jedes Öl (auch Leinöl und Co.) riecht fischig, wenn es ranzig ist. —> kein Öl der Welt sollte fischig riechen / schmecken.
 - Oft **falsches Verhältnis**, DHA höher + zu wenig EPA was uns nicht in einen grünen Bereich bringen wird Geund DHA aus den großen Fischen gewonnen (leichter auszupressen, mehr Öl) und EPA aus den kleinen (schwerer auszupressen, langwieriger)
- > richtiges Verhältnis: 2g Omega 3 am Tag davon 1.200mg EPA und 800mg DHA bei einer durchschnittlichen 70 kg Person
- Gibt auch eine Vegane Variante aus Algen oder eine wasserlösliche Variante (Aqua X) bei Leberschaden das “normale” hat beste Wirkung daher auxh bei Leberschaden ausprobieren, kann hier zu Schmerzen im Bereich der Leber führen! Zähne zusammenbeißen. Auch Aufstoßen danach ist normal, legt sich mit der Zeit!
 - Kinder benötigen mehr Omega 3, da Körper noch im “Bau” ist
 - Zinzino BalanceÖl darf nicht erhitzt werden!

Sprich gern das Health Protokoll an:

- Fundament muss stabil sein! Ohne Omega 3 keine Zellmembrandluidität und Entzündungshemmung! —> das wixhtigste
- stabile Wände dank Darmfutter Zinobiotic! Darm wichtigstes Organ auch bei Leberschäden absolut wichtig
- Dach als Schutz vor Witzerung : X-Tent Micronährstoffe! Alles was der Körper brauch
- Fenster und Türen für Licht und Luft: Vitamin D! Sehr wichtig
- Alles zusammen: optimaler Schutz
- Am wichtigsten jedoch das Omega 3!



Ps: Begeisterung schlägt wissen! Und sollten mal Fragen nicht beantwortet werden können, so reicht man die Antwort nach! Kein Problem!

Viel Erfolg bei deiner
Testauswertung! Du schaffst das!

