



# Лекция №3 **ОМЕГА-3**

**Обзор партнёра компании NSP  
спортивного врача И.И.Шашкова**

**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

**Открыватель Омега-3.** Все началось с поездки в Гренландию в 1970 г. Три датчанина, несколько собачьих упряжек, несколько лет исследований после поездки – так были открыты Омега-3. С тех пор осведомленность и понимание Омега-3 сделали гигантский скачок.

Д-р Дайерберг занимает уникальное место в исследованиях в области питания. Будучи молодым врачом, он заинтересовался, почему у эскимосов при жирной пище низкий процент сердечных заболеваний. Он отправился вместе с соотечественниками Хансом Олафом Бенгом и Аасе Брондумом Нильсеном на северо-западное побережье Гренландии.



**EUGR NSP CLUB**



# Омега-3 Омега-3 Омега-3

**Молодые датчане пытались понять, как гренландские эскимосы могли, потребляя жирную пищу, иметь один из самых низких на Земле процентов смертности от сердечных заболеваний.**

**«Мы решили сначала изучить их кровь, а затем их питание», - рассказывает он.**

**В начале 70-х гг. эскимосы еще оставались обществом охотников и рыболовов, питаясь в основном мясом тюленей и рыбой. При этом сердечные заболевания составляли всего 5,3% всех смертей мужчин-гренландцев в возрасте от 45 до 64 лет, тогда как у американцев, которые питались совсем по-другому, смертность от сердечно-сосудистых заболеваний составляла 40%.**

**Результаты этого исторического исследования были опубликованы в 1971 г. в журнале The Lancet.**



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

Исследователи обнаружили благоприятный уровень липидов в крови у эскимосов, но это еще не могло объяснить низкий процент сердечных заболеваний.

«Представив данные о липидах в The Lancet, мы исследовали 130 анализов крови на очень старом стеклянном хроматографе. После 2 лет исследований (сегодня на это ушло бы около 2-3 дней) мы доложили об обнаружении двух жирных кислот: эйкозапентаеновой и декозагексаеновой», - говорит д-р Дайерберг.

## Так появилась Омега-3.

Несмотря на взрывной успех Омеги-3 в науке и на рынке, кажется, что последнее слово еще далеко не сказано. Д-р Дайерберг цитирует литературу, в которой докладывается о достижении оптимального уровня липидов в крови, уменьшении тенденции тромбоза, стабилизации кровяного давления и сердцебиения, улучшении функции сосудов.



**EUGR NSP CLUB**



# Омега-3 Омега-3 Омега-3

**«Самая животрепещущая проблема 21-го века – питание. Ведь ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания все связаны с питанием. В связи с этим омега-3 будут играть решающую роль», - считает д-р Дайерберг**

**«Рекомендации будут все больше расширяться, включая добавки во время беременности и раннего детства. Это связано с данными об улучшении умственной деятельности.**

**Есть исследования, показывающие, что добавки Омега-3 могут повлиять на состав материнского молока и, соответственно, на мозг ребенка».**

**«Менее однозначен потенциал Омега-3 в предотвращении развития рака, несмотря на некоторые эпидемиологические исследования и исследования на животных, которые дали интересные результаты по раку простаты и молочной железы.**



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

**Будущее Омега-3 также включает исследование источников ресурсов. «Море ограничено, и могут понадобиться альтернативные источники», - говорит Дайерберг.**

**Для тех, кто согласен с Дайербергом, для тех, кто не любит или не может себе позволить сырую свежую рыбу, для вегетарианцев есть немало общедоступных растительных источников Омега-3. Омега-3 входят в состав семян льна, грецких орехов, брокколи, китайской и цветной капусты, дыни, тыквы, шпината, листьев и кожицы плодов винограда, бобов, фасоли и холодноводных видов рыбы: сельдь, макрель, осетрина, палтус и анчоусы.**

**Достоинства Омега-3 включают уменьшение опасности сердечно - сосудистых заболеваний, инфарктов, снижение симптомов повышенного давления, депрессии, синдрома**



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

гиперактивности и дефицита внимания, болей в суставах и других ревматических проблем, а также некоторых заболеваний кожи.

Некоторые исследования показали, что Омега-3 может укрепить иммунную систему и помочь защититься нас от разных заболеваний, в том числе от болезни Альцгеймера.

Как это происходит? Эксперты говорят, что Омега-3 способствует выработке химических элементов, которые помогают контролировать воспалительные процессы в суставах, кровотоке и тканях.

Не менее важно и то, что жирные кислоты Омега-3 способны уменьшить негативный эффект от жирных кислот Омега-6. Кислоты Омега-6 содержатся в яйцах, птице, крупах, растительных маслах, печеных продуктах и маргарине. Это тоже основные кислоты. Они поддерживают здоровье кожи, снижают холестерин и способствуют «загустеванию» крови,



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

улучшая тем самым ее свертываемость. Но если нет равновесия между Омега-6 и Омега-3, начинают возникать проблемы. Например, кровь становится слишком густой, начинают образовываться тромбы, а это прямой путь к сердечным приступам и инфарктам.

Недавние исследования показали, что хорошему здоровью способствует правильное соотношение Омега-3 и Омега-6 - приблизительно 4:1.

Большинство из нас даже не приближаются к этому соотношению. Чтобы его добиться, сократите потребление Омега-6, при этом увеличив потребление Омега-3.

**Как получить то, что нам нужно!**

По рекомендациям Американской ассоциации сердечных болезней, те, кто хочет защитить свое сердце, должны есть различные виды жирной рыбы не менее 2 раз в неделю. Те, кто



**EUGR NSP CLUB**



# Омега-3 Омега-3 Омега-3

страдает сердечными заболеваниями, должны получать не менее 1 г Омега-3 в день. 42 г рыбы содержат 1 г Омега-3.

Помимо рыбы, есть еще один источник Омега-3 – семена льна. Полезнее всего – цельные семена, в которых также содержится клетчатка (3 г на столовую ложку семян) и фитоэстрогены. Молотые семена льна можно добавлять в салаты и готовые вторые блюда и закуски по 1-2 чайные ложки. Это также улучшит вкусовые качества еды. Омега-3 можно также найти в масле канолы, в брокколи, дынях, фасоли, бобах, шпинате, листьях винограда, китайской капусте, цветной капусте, грецких орехах и тыкве.

## Омега 3 управляет нашим мозгом!

Жирные кислоты Омега 3 не только предотвращают закупорку артерий, они также улучшают работу мозга в любом возрасте – так утверждают исследователи.



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

## Вот как Омега 3 воздействует на работу мозга.

### **1. Борется с депрессией:**

Недостаточное употребление в пищу омега-3 может приводить к депрессии. Недостаток этих жирных кислот в рационе связан с явлениями депрессии у некоторых групп людей: алкоголиков, людей, страдающих множественным склерозом, женщин в послеродовом периоде. Более того, некоторые люди, ограничивающие потребление жиров (в т.ч. ПНЖК) в рамках диеты по снижению веса, часто испытывают депрессию.



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

## **2. Снижает агрессивность:**

**Японские ученые считают, что люди, употребляющие в пищу продукты с Омега-3, меньше подвержены проявлениям агрессии в результате стрессовых состояний. Этот наблюдаемый положительный эффект может стать ключом к вопросу о роли Омега-3 в предотвращении сердечных заболеваний. Как показали исследования, гормоны, образующиеся под влиянием стрессов, вызванных враждебностью или гневом, могут приводить к сужению артерий и ускорению процесса их закупорки, в то время как Омега-3 может подавлять выделение этих гормонов.**



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

## ***3. Стимулирует умственное развитие в раннем возрасте***

**Плод и младенцы должны получать достаточные количества жиров Омега-3 для оптимального развития мозга – так считает Уильям Коннор из Университета по проблемам здоровья (штат Орегон, США). Коннор рекомендует беременным женщинам несколько раз в неделю есть рыбу, особенно в последнюю треть беременности, т.к. именно в этот период происходит наиболее значительный рост мозга у зародыша. Он также подчеркивает предпочтительность грудного вскармливания младенцев.**



**EUGR NSP CLUB**



# Омега-3 Омега-3 Омега-3

## **4. Ослабляет разрушение мозга**

**По мнению Салема, ПНЖК могут уменьшать разрушение мозга, вызванное употреблением алкоголя. Он поясняет, что чрезмерное потребление алкоголя уменьшает количества жиров Омега-3 типа DHA, в частности, в мозге, что ведет к неврологическим расстройствам и нарушению зрения.**

**Некоторые ученые предполагают, что ПНЖК Омега-3 могут играть профилактическую роль в процессах дегенерации мозга, приводящих к потере памяти и слабоумию. Например, анализ мозга людей, умерших от болезни Альцгеймера, показал низкое содержание жиров Омега-3.**



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

## 5. Влияет на поведение

Согласно результатам исследований, проведенных в Университете Пердью, дети, страдающие от недостатка жиров Омега-3, могут иметь проблемы поведения и обучаемости, известные как синдром рассеянного внимания и гиперактивности.



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

**Омега 3 может уменьшить опасность рака прямой кишки.**

**По данным нового исследования, проведенного в Гарвардском и Колумбийском университетах, регулярное и длительное использование жирных кислот Омега 3 может уменьшить риск развития рака прямой кишки на 40%. Результаты исследования опубликованы в журнале Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention.**

**Исследование вносит дополнительный вклад в репутацию жирных кислот Омега 3, о которых известно, что они помогают улучшить познавательные способности, защищают от сердечно-сосудистых заболеваний и уменьшают риск некоторых видов рака.**



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

**По данным недавнего исследования, проведенного в университете Вагенинген в Голландии, количество случаев рака прямой кишки можно сократить на 12%, потребляя больше сырой свежей рыбы в неделю. Кроме того, каждая дополнительная порция такой рыбы в неделю уменьшает риск еще на 4%, говорится в статье по результатам этого анализа, опубликованной в American Journal of Epidemiology.**

**В рамках исследования, проводившегося в Гарвардском и Колумбийском университетах, в течение 22 лет наблюдались 21,376 мужчин. В течение этого периода было диагностировано 500 случаев рака прямой и толстой кишки. Наиболее высокое среднее использование рыбы ассоциировалось с сокращением на 40% риска этих заболеваний.**



**EUGR NSP CLUB**



# Омега-3 Омега-3 Омега-3

**Когда ученые сконцентрировали свое внимание на использовании жирных кислот Омега 3, они увидели следующее соотношение: самое высокое среднее потребление Омега 3 ассоциировалось с уменьшением на 26% риском рака прямой и толстой кишки по сравнению с самым низким средним потреблением.**

**Метаболизм жирных кислот производит химические вещества, которые называются простагландинами. Простагландины, вырабатываемые из жирных кислот Омега-3, имеют противовоспалительный эффект и могут защитить от развития рака, в то время как простагландины, вырабатываемые жирными кислотами Омега-6, при избытке в организме могут вызывать воспалительные процессы.**



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

## Полиненасыщенные жирные кислоты спасают жизнь

**Специалисты утверждают: жирные кислоты могут спасти больше жизней, чем дефибрилляторы**

**Рыбий жир, содержащийся в жирных сортах рыбы, например, лососе, может оказаться более эффективным для спасения сердечных больных от внезапной смерти, чем дефибриллятор.**

**Исследователь Томас Коттке из Кардиологического центра шт. Миннесота рекомендует, по крайней мере, три раза в неделю добавлять рыбу в рацион. Но! Речь идет только о свежей сырой рыбе.**

**Вареная рыба, жареная рыба, приготовленная рыба на гриле или в пароварке абсолютно бесполезна с точки зрения получения ПНЖК Омега-3. Приготовленная и хранившаяся рыба не приносит никакой пользы нашему организму, а её переваривание требует огромных затрат жизненной силы, которая берется от мозга и жизненно важных органов.**



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

В октябре в Американском Журнале профилактической медицины опубликованы результаты исследования, проведенного Коттке и его коллегами.

## Риск внезапной смерти

Исследователи разработали математическую модель, исследующую риск внезапной смерти от сердечной недостаточности для фиктивной группы людей в возрасте от 30 до 84 лет из шт. Миннесота.

Было исследовано несколько сценариев. Согласно первому сценарию, участники контрольной группы потребляли необходимые количества жирных кислот Омега-3. В реальной жизни типичная диета жителей Западных стран бедна кислотами Омега-3.

Согласно второму сценарию, все участники контрольной группы получили в свое распоряжение портативные автоматические дефибриляторы.



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

Эти же приборы были доступны в общественных учреждениях и публичных местах. Портативные автоматические дефибриляторы используются для реанимации и шоковой терапии при острых и хронических нарушениях сердечного ритма. Нарушение сердечного ритма и остановки сердца являются причиной внезапной смерти.

Согласно третьему сценарию, всем людям, страдающим от сердечной недостаточности и нарушений сердечного ритма, были вживлены дефибрилляторы.

Для всех трех сценариев риск внезапной смерти уменьшился. При этом сценарий с приемом биологически активных добавок Омега-3 дал наилучшие результаты – даже для здоровых людей.



**EUGR NSP CLUB**



# Омега-3 Омега-3 Омега-3

## Источники Омега-3

Модель Коттке основана на приеме жирных кислот Омега-3, содержащихся в рыбе. Как вы помните, в сырой свежей жирной холодноводной рыбе. Кислоты Омега-3 содержатся не только в рыбе, но также и в грецких орехах, льняном семени, масле канола, тыкве, дыне, бобах, фасоли, кожице плодов винограда, шпинате, виноградных листьях, брокколи, китайской капусте и цветной капусте.

Другой опцией являются биологически активные добавки Омега-3.

Однако, замечает Коттке, потребление в достаточном количестве кислот Омега-3 не компенсирует прочие факторы риска смерти от сердечных заболеваний, как, например, курение, недостаток физических упражнений и др.

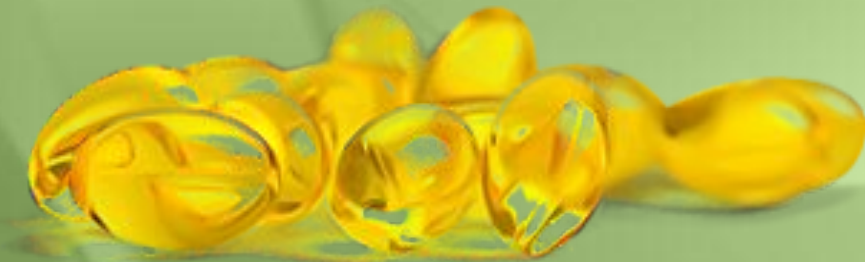


**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

**Вот короткий список советов, как улучшить ваш стиль жизни и тем самым снизить риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний:**

- Исключите курение;
- Питайтесь сбалансированно, в т. ч. много фруктов и овощей;
- Ограничьте употребление в пищу продуктов, содержащих насыщенные жиры;
- Будьте физически активны – например, делайте 10 000 шагов ежедневно;
- Регулярно съедайте небольшую порцию орехов;
- Введите в свой рацион питания Омега-3 нашей компании NSP по 2-3 капсулы 3 раза в день во время еды.
- Добавляйте в приготовленную вами пищу семена льна.



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

**Омега 3 усиливает чувство насыщения во время использования программы снижения веса**

**Люди с ожирением, которые получали биологически активные добавки Омега 3 в высоких дозировках во время использования программы снижения веса, испытывали чувство насыщения более длительный период времени.**

**Так утверждает новое исследование, проведенное в университетах Наварры, Исландии и Йорка, результаты которого опубликованы в журнале Аппетит.**

**«Мы показываем, что высокая доза жирных кислот Омега-3 может оказать влияние на ощущение насыщения после обеда в период использования программы снижения веса», - пишет ведущий автор Долорес Пара.**



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

**«Роль высоких доз жирных кислот Омега-3 в лечении ожирения нуждается в дополнительном изучении, поскольку они могут помочь пациенту лучше справиться с изменениями в привычках питания, которых требует снижение и поддержание веса».**

**Сейчас, когда 50% европейцев и 62% американцев имеют избыточный вес, индустрия питания начинает использовать потенциал продуктов для снижения и контроля веса. Уже сегодня эта категория оценивается в 10 млрд. долларов.**

**Исследователи привлекли 232 добровольца с ожирением и избыточным весом в возрасте 31 года и средним Индексом массы тела 28.3.**



**EUGR NSP CLUB**



# Омега-3 Омега-3 Омега-3

**В течение 8 недель им давали сбалансированную, энергетически ограниченную диету и в качестве добавок низкую (260 мг в день) или высокую (1300 мг в день) дозу Омега-3. В течение последних двух недель исследования измерялся аппетит.**

**Сочетание диеты для снижения веса и высоких доз Омега-3 приводило к уменьшению чувства голода сразу и через два часа после контрольных приемов пищи. Анализ крови также показывал более высокую концентрацию Омега-3, а улучшенное соотношение Омега-3 и Омега-6 давало большее чувство сытости.**

**«Самый важный вывод этого исследования состоит в том, что те, кто ест обед, богатый высокими дозами жирных кислот**



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

**Омега-3, чувствуют меньше голода и больше насыщения сразу и через 2 часа после еды по сравнению с теми, кто ест обед с низкими дозами Омега-3. Следовательно высокие дозы Омега-3 могут регулировать сигналы голода».**

## **Являются ли Омега-3 всемогущими?**

**Здоровье сердца, улучшение деятельности мозга, уменьшение опасности раковых заболеваний, улучшение настроения...Есть ли что-нибудь, чего Омега 3 не в состоянии сделать?**

### **Здоровье сердца**

**Самые обоснованные научные доказательства роли жирных кислот Омега-3 существуют по отношению к здоровью сердца**



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

и сосудов. Впервые об этом сообщили датские ученые в начале 70-х годов.

Кроме уменьшения опасности сердечно-сосудистых заболеваний, жирные кислоты Омега-3 улучшают сердечный ритм и сокращают опасность повторных сердечных приступов.

Недавнее исследование израильских и британских ученых показало, что вегетарианская Омега-3 улучшает тонус сосудов, сердечный пульс, уровень липидов в крови, нормализует кровяное давление и уменьшает склерозирование артерий.

## Умственная деятельность

Вторая область, наиболее изученная исследователями, - это влияние жирных кислот Омега-3 на умственную деятельность и предотвращение её ухудшения с возрастом.



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

Одно из исследований показало, что Омега-3 может помочь сократить накопление в организме определенного белка, связанного с развитием болезни Альцгеймера. Результаты клинического исследования, опубликованного в журнале *Archives of Neurology*, показали, что Омега-3 помогает бороться с постепенным ухудшением умственной деятельности у людей со слабой формой болезни Альцгеймера.

## Настроение и поведение

Вместе с улучшением умственной деятельности, исследования указывают на роль Омега-3 в улучшении настроения и поведения. Некоторые эксперименты, в частности, исследование французских ученых (результаты которого были опубликованы в *American Journal of Clinical Nutrition*), говорят о положительной роли Омега-3 в борьбе с депрессией.



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

## Рак

Небольшое количество исследований показало потенциальную роль Омега-3 в предупреждении некоторых видов рака, в частности, рака молочной железы, простаты, ободочной и прямой кишки.

## Зрение

Жирные кислоты могут также способствовать здоровью глаз и уменьшению риска возрастной атрофии глаз, которая является ведущей причиной слепоты после 50 лет.



**EUGR NSP CLUB**



# Омега-3 Омега-3 Омега-3

## Мать и дитя

Большинство исследований показывают важность жирных кислот Омега-3 в развитии здорового ребенка в период беременности и грудного вскармливания.

Недавнее канадское исследование показало, что увеличение использования Омега-3 во время беременности улучшает общее и умственное развитие, а также моторное развитие детей.

Увеличения использования Омега-3 может также положительно отразиться на таких заболеваниях, как диабет, кожные заболевания и лишний вес.



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

**Увеличение использования Омега-3 может также способствовать избавлению от диабета, кожных заболеваний и лишнего веса.**

**Использование матерью кислот Омега-3 во время беременности и грудного вскармливания улучшает формирование и работу мозга ее ребенка**

**Опубликованные результаты 15-летнего исследования, проводившегося в Великобритании, однозначны: у матерей, использовавших во время беременности в своем рационе жирные кислоты Омега-3, рождаются дети с более высоким умственным развитием.**



**EUGR NSP CLUB**

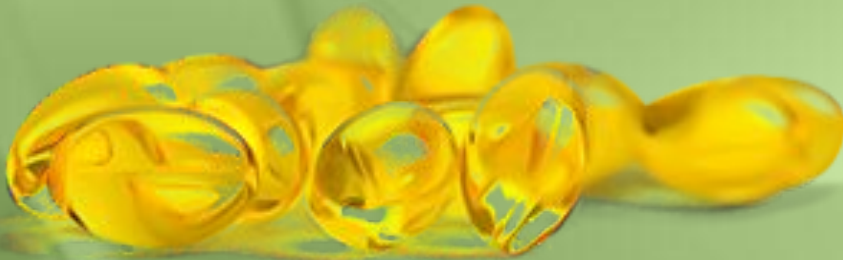
# Омега-3 Омега-3 Омега-3

**Кроме того, координация и моторика у таких детей выше среднего уровня. Даже языковые и коммуникативные навыки развиты у них лучше.**

**В течение 15 лет профессор Джин Голдинг из Бристольского университета проводила исследования, в котором приняли участие 14 000 беременных женщин. Профессор Голдинг также наблюдала за детьми этих женщин, и, в частности, за их умственным развитием.**

## **Улучшает работу мозга**

**Д-р Джозеф Хиблин из Национального института здоровья США на основании проведенного им исследования пришел к однозначному выводу: использование матерью во время**



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

**беременности кислот Омега-3 делает ребенка более умным. По его словам, Омега-3 улучшает работу мозга ребенка – умственные и языковые способности и моторику.**

**Целью исследований профессора Голдинга явилось изучение влияния таких факторов, как генетика, окружающая среда и образ питания матери, на детские болезни. При этом специальным объектом исследований стало потребление жирных кислот Омега-3.**

**Самый важный результат, к которому пришли профессор Голдинг и д-р Хиблин, заключается в том, что уровень умственного развития у детей, чьи матери во время беременности использовали Омегу-3 в незначительных количествах, в среднем ниже на 6 единиц по сравнению с теми, чьи матери употребляли жирные кислоты в достаточном количестве.**



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

**Еще один вывод: дети, чьи матери во время беременности использовали Омегу-3 в незначительных количествах, испытывают затруднения в коммуникации. У некоторых из них даже возникают патологические проблемы в установлении и поддержании контактов. Это вызывает особую обеспокоенность, потому что патологические проблемы коммуникации в детстве приводят к проблемам коммуникации во взрослом возрасте.**

## **Обычно не вырабатывается организмом**

**Что же такое Омега-3? Это полиненасыщенные жирные кислоты типа EPA и DHA, которые вырабатываются из жира глубоководных рыб. Эти кислоты обычно не вырабатываются человеческим организмом. Их источник - растения, главным образом, льняное семя, и сырая свежая рыба.**



**EUGR NSP CLUB**



# Омега-3 Омега-3 Омега-3

**Кислоты Омега-3 оказывают значительное влияние на мозг. Поскольку наш мозг на 60% состоит из жиров, потребление кислот Омега-3 улучшает умственное развитие детей.**

**В 2000 году были опубликованы результаты исследований канадских ученых, которые изучали связь между потреблением кислот Омега-3 и функцией мозга. Результаты показали, что биологически активная добавка Омега-3, которую давали пороссятам, привела к удвоению уровня серотонина и допамина в передней зоне коры головного мозга.**

**Серотонин - это вещество, являющееся химическим передатчиком импульсов между нервными клетками человеческого мозга и контролирующее аппетит, сон, настроение и эмоции человека.**



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

**Авторы нового исследования надеются, что полученные ими результаты подтвердят рекомендации обогатить наш рацион, и, в частности, рацион беременных женщин, продуктами, содержащими кислоты Омега-3.**

**Исследователи говорят: «Старая пословица гласит: «Человек-то, что он ест», но наше исследование приводит нас к выводу, что поведение человека в определенной степени зависит от его питания».**

**Авторы исследования рекомендуют ежедневно потреблять 2 столовые ложки льняного семени или семян тыквы, а также постоянно использовать биологически активные добавки, содержащие кислоты Омега-3.**

**Наш рецепт использования ОМЕГА-3 от NSP по 3 капсулы 3 раза в день во время еды.**



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

**Использование полиненасыщенных жирных кислот ряда Омега-3 в ортомолекулярной терапии.**

**Полиненасыщенные жирные кислоты ряда Омега-3 требуются при следующих состояниях и заболеваниях:**

- **Укрепление иммунной системы**
- **Синдром хронической усталости**
- **Аллергия**
- **Астма**
- **Укрепление нервной системы**
- **Депрессия**
- **Тревожность**



**EUGR NSP CLUB**



# Омега-3 Омега-3 Омега-3

- Бессонница
- Расстройства внимания и/или гиперактивность
- Мигрень
- Болезнь Альцгеймера
- Рассеянный склероз
- Укрепление сердечно-сосудистой системы
- Гипертония
- Атеросклероз
- Снижение уровня холестерина
- Снижение уровня триглицеридов и повышение липопротеидов высокой плотности
- Снижение липопротеина (а)
- Ишемическая болезнь сердца (стенокардия)



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

- Аритмия сердца
- Кардиомиопатия и застойная сердечная недостаточность
- Бронхиты и пневмонии
- Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки
- Язвенный колит и болезнь Крона
- Дисбактериоз
- Кандидоз
- Ревматоидный артрит
- Остеоартроз (остеоартрит) и остеохондроз
- Остеопороз
- Подагра
- Гипогликемия
- Гипотиреоз



**EUGR NSP CLUB**



# Омега-3 Омега-3 Омега-3

- Импотенция - снижение эректильной функции и либидо
- Бесплодие из-за сниженного сперматогенеза (олигоспермия)
- Гиперплазия предстательной железы
- Предменструальный синдром
- Фиброзно-кистозная мастопатия
- Фибромиома матки
- Избыточное менструальное кровотечение
- Климактерический синдром
- Дисплазия шейки матки
- Улучшение здоровья кожи
- Угри
- Себорейный дерматит



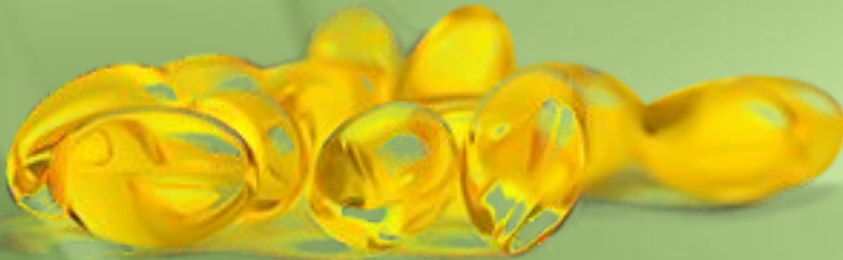
**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

- Экзема
- Псориаз
- Глаукома
- Алкоголизм
- Анемия



**Полиненасыщенные жирные кислоты ряда Омега-3 также необходимы в следующих ситуациях: функциональные расстройства ЦНС, сопровождающиеся снижением уровня психической энергии и интеллектуальных функций, состояния хронической усталости, реабилитация после острых нарушений мозгового кровообращения; реабилитация после инфаркта, ангиопатии; остеомиелит, переломы костей, трофические язвы; аутоиммунные заболевания; гломерулонефрит; беременность; кожные заболевания, косметические программы, профилактика онкологических заболеваний и др.**



**EUGR NSP CLUB**

# Омега-3 Омега-3 Омега-3

**“Если бы врачи верили в “медицину фактов”, они были бы обязаны применять на практике то, что наука признала полезным. Но если говорить о невероятных терапевтических свойствах жирных кислот класса омега-3, то слова “полезно” будет явно Недостаточно.”**

**Доктор Роберт Аткинс  
о жирных кислотах Омега-3.**



**EUGR NSP CLUB**