



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 Альцхаймера. 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