

ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3 И ОМЕГА-6

– «ЭЛИКСИР ЖИЗНИ» И СРЕДСТВО ДОЛГОЛЕТИЯ



Жиры, которые мы употребляем в пищу, различным образом влияют на наше здоровье. Существует несколько классификаций жиров, самый известный из них – это отнесение их к «полезным» и «вредным» для организма. Несмотря на то, что многие из нас уверены, что ежедневный рацион перенасыщен жирами, на самом деле ученые утверждают, что 90% населения получает с питанием недостаточное количество «полезных» жиров, что сказывается на состоянии здоровья украинцев. Особенно это заметно на поведении детей (кто из нас не говорил: «дети сейчас стали другие»), имеется в виду множественные отклонения в поведении детей.

«Вредные жиры» – это жиры гидрогенизированные, рафинированные и особенно трансизомерные. Потребление рафинированных жиров препятствует усвоению основных жирных кислот, которые мы получаем с пищей. Цена, которую мы платим за это – рост ожирения, заболеваний диабетом, сердечно-сосудистых и раковых заболеваний.

«Полезные» жиры так же известны, как «жирные кислоты». Жирные кислоты бывают **насыщенные, моненасыщенные и полиненасыщенные**. Животные жиры являются насыщенными. Насыщенные жиры способствуют повышению уровня холестерина, возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, рака и других серьезных болезней. Промежуточное место между насыщенными и полиненасыщенными жирами занимают моненасыщенные жиры (к ним относятся оливковое и арахисовое масло). Различают несколько типов полиненасыщенных жирных кислот: Омега-3, Омега-6 и Омега-9. Организм человека способен самостоятельно производить только Омега-9, тогда как жирные кислоты Омега-3 и Омега-6 могут быть получены только вместе с пищей, в организме они не синтезируются. Поэтому их называют **незаменимыми**.

Дефицит незаменимых жирных кислот является одной из причин возникновения хронических дегенеративных заболеваний: болезни сердца, гипертония, диабет, деформирующие артрозы и пр., а так же приводит к нарушению работы мозга, гормональным нарушениям, ускорению старения организма. Учеными доказано, что жирные кислоты Омега-3 и Омега-6 тормозят укорачивание теломеров – концевых участков хромосом, которые уменьшаются при каждом цикле деления клеток. Достигая критического значения – клетка теряет способность делиться и отмирает. При недостатке Омега-3 и Омега-6 гибель клеток ускоряется. В связи с этим, теломеры называют биологическими часами человека, а полиненасыщенные жирные кислоты средством, контролирующим биологические часы жизни. Так, при обследовании детей средних и старших классов в Московских школах обнаружили, что **53% мальчиков и 19% девочек имеют ускоренный тип старения**.

Омега-3 и Омега-6 обладают широким и глубинным действием на различные системы организма:

- служат источником энергии организма;
- являются строительным материалом клеток, в том числе, клеток мозга;
- регулируют уровень холестерина и простагландинов в крови;
- обеспечивают стабильность работы сердца и сосудов;
- нормализуют артериальное давление;
- участвуют в образовании гормонов и усиливают их действие;
- предотвращают развития аутоиммунных заболеваний (ревматоидного артрита, дисплазии соединительной ткани, сахарный диабет и т. д.);
- регулируют процесс воспаления;
- улучшают состояние кожных покровов, используются при псориазе, экземах, дерматитах;



- нормализуют жировой обмен;
- усиливают работу мозга, регулируют нервную и психическую деятельность;
- увеличивают продолжительность жизни;
- укрепляют иммунитет и устраняют аллергию;
- предотвращают онкологические заболевания, а также влияют на многие другие процессы в организме.

Полиненасыщенные жирные кислоты – пища для ума и лекарство для памяти.

Клетки мозга на 60 процентов состоят из жира, и это гораздо более высокая концентрация, чем в других частях тела. Ирония состоит в том, что люди практически не знают этого и постоянно стремятся устранить как можно больше жиров из своей диеты, хотя иметь достаточное количество жиров в своем рационе жизненно важно для развития мозга и поддержания его в хорошей форме. Человеку необходимо регулярно употреблять полиненасыщенные жирные кислоты, т.к. наш организм их не вырабатывает. Люди старшего поколения помнят, когда в СССР в 50-60-х годах в обязательном порядке, детям в школах и дошкольных учреждениях давали рыбий жир. Это способствовало повышению иммунного статуса ребенка, что позволяло противостоять целому ряду заболеваний. Где-то на рубеже 70-х годов перестали говорить о необходимости приема рыбьего жира и сейчас врачи столкнулись с множеством заболеваний, о которых человечество не знало еще 100 лет назад (аутоиммунные заболевания, дисплазия соединительной ткани и многие другие).

Омега-3 обеспечивает быстрый приток необходимой энергии, помогающий в передаче импульсов, несущих сигнал от одной клетки к другой. При ускорении передачи сигналов, информация лучше запоминается и хранится в памяти, а также легче извлекается оттуда по мере надобности. Это вещество особо необходимо развивающемуся в чреве матери эмбриону. Если у матери в период беременности не хватало незаменимых жирных кислот, у ребенка резко снижалась способность к обучению, ухудшалась память, зрение, он труднее справлялся со стрессом и отставал в развитии. Дети школьного возраста, регулярно принимающие полиненасыщенные жирные кислоты, становятся более внимательными, сосредоточенными, у них значительно повышается IQ.

Недавние исследования в области заболеваний, связанных с депрессивными состояниями и расстройствами нервной системы, обещают огромный прорыв в методах их лечения. **Оказывается, что причиной многих заболеваний является недостаток жирных кислот Омега-3.** Его недостаток может стать причиной аномального поведения детей, особенно подростков, а также серьезных психических заболеваний (циклотимии, маниакально-депрессивных синдромов, послеродовой депрессии). Официально признанные медикаменты, используемые при лечении таких пациентов, имеют множество побочных эффектов, в то время как жирные кислоты могут эффективно заменить подобные препараты.

Есть данные, что люди, страдающие тяжелой депрессией, с суицидальными наклонностями, организм которых не реагирует ни на одну из применявшихся терапий, после 6 месяцев приема жирных кислот полностью выздоровели. С помощью фитокомплексов, содержащих кислоты Омега-3 и Омега-6, были достигнуты хорошие результаты даже в лечении шизофрении. Ученые утверждают, что существует связь между уровнем Омега-3 и преступностью: если в организм беременной женщины не поступала Омега-3, у ребенка может быть низкая социальная адаптация, слабая моторика и риск стать правонарушителем. Установлена закономерность между уровнем агрессии и количеством Омега-3, потребляемой человеком.

Омега-3 и Омега-6 – идеальное средство профилактики сосудистых заболеваний

Полиненасыщенные жирные кислоты являются мощными гепатопротекторами. Кроме прямого действия по защите печени, они помогают ей управлять уровнем холестерина в организме, эффективно выводят «плохой» холестерин и одновременно повышают уровень «хорошего». Благодаря растворению отложений холестерина на стенках сосудов, полиненасыщенные жирные кислоты обеспечивают эффективную доставку питательных веществ ко всем органам, в том числе и к сердцу, что облегчает работу сердечной мышцы, улучшает кровоснабжение мозга и всех органов и тканей. При этом повышается эластичность и тонус сосудов, снижается вязкость крови, уменьшается нагрузка на сердце что, в конечном итоге, приводит к снижению (нормализации) артериального давления, устранению гипоксии тканей, нормализации обмена веществ.

Омега-3 – смазка для суставов

Замечено, что пациенты, регулярно принимающие полиненасыщенные жирные кислоты, реже жалуются на боли и скованность в суставах. У них не наблюдается нарушения функций суставов и их деформации, отстывает симптом «негнущихся суставов». Особенно это знают спортсмены, которые регулярно принимают полиненасыщенные жирные кислоты, т. к. без них не достигнешь высоких результатов.





Несколько лет назад украинскими учеными был разработан уникальный по своему составу лечебно-профилактический комплекс, содержащий полиненасыщенные жирные кислоты в наилучшем соотношении, учитывающий особенности питания украинцев и получивший название «**Комплекс Омега+**». Разработчиками и производителями данного комплекса получена масса положительных отзывов, что дает право сделать вывод: на рынке Украины равного по эффективности средства пока нет. Если учесть низкую

стоимость, а значит, высокую доступность комплекса «**Комплекс Омега+**», можно констатировать, что разработчики, производители и те, кто доставляет эти комплексы нашим гражданам, вносят свой положительный вклад в дело сохранения здоровья наших соотечественников.

«**Комплекс Омега+**» представляет собой уникальный комплекс полиненасыщенных жирных кислот, фосфолипидов, витаминов, микроэлементов и других, жизненно необходимых биологически активных веществ. «**Комплекс Омега+**» содержит в себе неисчерпаемые запасы жизненной энергии для человеческого организма! В науке известно, что наилучшими источниками полиненасыщенных жирных кислот являются: **концентрированный жир хрящевых рыб, масло тыквенное, льняное и зародышей пшеницы**. Все эти вещества включены в состав комплекса «**Комплекс Омега+**» и это обеспечивает его высокую эффективность.

«**Комплекс Омега+**» – мощное лечебно-профилактическое средство, не имеющее противопоказаний. Его невозможно передозировать. Его можно принимать в любом состоянии, в т.ч. и при заболеваниях. Если мы хотим, чтобы мы, наши дети и родители были физически и психически здоровы и прожили долгую жизнь, необходимо принимать «**Комплекс Омега+**» (1 – 2 капсулы в день) постоянно!

**Желаю Вам крепкого здоровья и долголетия,
врач высшей категории,
специалист по немедикаментозным методам лечения
Гавриш Е.И.**

Возвращенное здоровье. Результаты приема фитокомплексов компании «CHOICE».



Гринберг Валентина Алексеевна

50 лет, г. Днепропетровск

Были проблемы: Вегето-сосудистая дистония, головные боли, приступы страха, шум в ушах.

Принимала: «Брейкблок», «Ливсейф»,

«Антипаразит», «Клинхелп», «Фрилайф» – по схеме.

«Комплекс Омега+» – постоянно.

Результат: Чувствую себя здоровой, вышеперечисленные проблемы не беспокоят. Очень благодарна компании за ее фитокомплексы.

Ковальчук Галина 49 лет, г. Львов

Были проблемы: Варикозная болезнь, тромбофлебит (черные пятна по всем ногам, трофическая язва голени), спазмы сосудов головного мозга, страшные мигрени.

Принимала: 1 месяц – «Фрилайф», «Комплекс Омега+»;

2 месяц – «Клинхелп», «Комплекс Омега+»;

3 месяц – «О.К.», «Комплекс Омега+».

Результат: После первого месяца черные пятна посветлели, смягчилась толстая вена на ноге. После второго месяца пятна пропали вообще, трофическая язва закрылась. Параллельно намного улучшилось состояние сосудов – приступы головных болей стали слабее и бывают очень редко.



Лавриненко Екатерина Мойсеевна

67 лет, с. Пролиски, Киевская обл.

Были проблемы:

Повышенное давление, микроинсульт.

Принимала:

1 месяц – «Интеллект», «Баланс»,

«Комплекс Омега+»;

2 месяц – «Фрилайф», «О.К.», «Лайфгард».

Результат: Давление нормализовалось. Избавилась от последствий микроинсульта без использования химических препаратов.

Дошак Роман Нанович

57 лет, пос. Борислав, Львовская обл.

Были проблемы:

Частые головные боли и головокружения, общая утомляемость. Повышенный холестерин до 7,6.

Принимал:

В течение месяца «Комплекс Омега+» по 1 капсуле 2 раза в день за 15 мин. до еды.

Результат:

Ушли головные боли, головокружение. Холестерин упал до 5,1. Чувствую себя бодро, от утомляемости не осталось и следа.

