

Ulei de peste Omega 3 de la Calivita - produsul natural antidepresiv, cardio-stimulator si anticancerigen

Tabelul de corespondenta produs-afectiuni

Produsele naturiste CaliVita	Afectiuni si simptome in care sunt recomandate
------------------------------	---



Omega 3

Continut: 100 capsule

- | | |
|--|--|
| - Accident vascular - prevenire | - Guta |
| - Accident vascular - tratament | - Hemoptizii |
| - Activitate fizica - stimulare | - Hepatita |
| - Acufene | - Hipercolesterolemie |
| - Alzheimer (boala) | - Hipertensiune arteriala |
| - Angina pectorala | - Infarct miocardic |
| - Anti-imbatrănire | - Insuficienta cardiaca |
| - Anti-inflamator | - Laringita |
| - Antisudorific | - Leucopenie |
| - Aparat cardiovascular | - Memorie (imbunatatire) |
| - Arteriopatie obliteranta | - Miopie |
| - Artrita reumatoida | - Miros neplacut al corpului |
| - Ateroscleroza | - Mucopurulenta tract respirator |
| - Atrofie musculara | - Obezitate |
| - Bioritm (reglare) | - Palpitatii, aritmie cardiaca |
| - Bronsiita | - Picioare grele, obosite |
| - Cancer - prevenire, antirecidiva | - Pneumonie |
| - Cancer cerebral | - Psoriazis |
| - Cancer de col uterin | - Reumatism articular |
| - Cancer de colon | - Rinita alergica |
| - Cancer de ficat | - Schizofrenie |
| - Cancer osos | - Scleroza |
| - Cancer la plamani | - Silicoza |
| - Cancer de vezica | - Spondilita anchilopoietica |
| - Cardiopatie ischemica | - Spondiloza |
| - Cataracta | - Steatoza hepatica |

- [Chisturi hepatice](#)
- [Chisturi hidatice](#)
- [Circulatie sanguina deficitara](#)
- [Ciroza hepatica](#)
- [Degeraturi](#)
- [Dezechilibrare hormonala](#)
- [Diabet](#)
- [Dureri musculare \(mialgii\)](#)
- [Electrosmog](#)
- [Epistaxis](#)
- [Fragilitate capilara](#)
- [Glaucom](#)
- [Tabagism](#)
- [Tonus fizic - stimulare](#)
- [Tromboflebita](#)
- [Tuberculoza](#)
- [Tulburari de vedere](#)
- [Tumori benigne](#)
- [Ulcer varicos](#)
- [Varice](#)
- [Vasodilatator](#)
- [Vitiligo](#)
- [Von Willebrand \(Boala\)](#)

Pe scurt: Omega 3 este un preparat pe baza de ulei de peste concentrat, cu rol benefic in sfera afectiunilor circulatorii, in stres, anxietate, depresie si probleme neuro-psihiice unde actioneaza prin stimularea tonusului cerebral, totodata potejeaza celulele, testurile si organele corpului de transformari si mutatii maligne, este de asemenea indicat in afectiunile cronice reumatismale si in afectiunile pielii unde manifesta efect protector si regenerator.

Prezentarea in detaliu a produsului naturist **Omega 3** de la Calivita



Grasimile sunt in general un factor nociv pentru organism, fiind asociate cu obezitatea si diferite boli cardiovasculare. Exista insa o categorie aparte, asa-numitele "grasimi benefice omega 3", cu rol deosebit de important si pozitiv in procesele de autoreglare si homeostazie derulate la cele mai

importante nivele in organism (in principal in creier, inima, plamani, articulatii, sistem nervos, celule).

Acizii grasi nesaturati Omega 3 au un rol foarte important pentru sanatate si trebuie introdusi in alimentatie, deoarece nu se sintetizeaza singuri in corp. Studii efectuate asupra eschimosilor au aratat beneficiile regimului alimentar format in cea mai mare parte din produse de peste si diverse fructe de mare, si anume:



Prin aportul sporit de acizi grasi Omega 3 scade frecventa bolilor cardiovasculare, a celor imunitare si pe sistem nervos.

In anul 1995, dr. Joseph Hibbeln si un cercetator american au formulat pentru prima data ipoteza ca absentia acidului gras omega 3 poate avea un rol important in declansarea depresiei, a bolii maniaco-depresive si a starilor maniaco-depresive postnatale.

Uleiul de peste are in compozitie acizi grasi nesaturati cu lanturi lungi de atom de carbon, cei mai importanti fiind acidul eicosa-penta-enoic si acidul docosa-hexa-enoic. Acesti acizi grasi nesaturati sunt

implicati in sinteza prostaglandinelor, reglatoare a numeroase procese biochimice in intreg organismul uman.

Prosostaglandinele - stimulate de acizii grasi nesaturati din uleiul de peste - se implica in raspunsul imun, functionarea corespunzatoare a aparatului cardiovascular, reducerea nivelului de colesterol si al trigliceridelor, totodata impiedica agregarea trombocitara scazand astfel riscul de arteroscleroza, hipertensiune arteriala si infarct de miocard. Deoarece reduc viscozitatea sangelui, contribuie la imbunatatirea conditiilor de circulatie sanguina, crescand aportul de oxigen al tesuturilor, acest lucru antrenand consecinte favorabile la nivelul creierului si al muschiului cardiac.

Un raspuns deosebit de favorabil il declanseaza in corp si in cazul afectiunilor psiho-emotionale sau ale sistemului nervos (de exemplu depresia, scleroza in placi), in protejarea pielii si in afectiunile bronho-pulmonare.

Care sunt, mai exact, beneficiile acizilor grasi Omega 3 asupra organismului uman?

- **Rol antidepresiv.** In anul 1995, dr. Joseph Hibbeln si un cercetator american au formulat pentru prima data ipoteza ca lipsa acidului gras omega 3 poate avea un rol important in declansarea depresiei, a bolii maniaco-depresive si a starilor maniaco-depresive postnatale. Experimentele derulate in anii urmasori au demonstrat efectele de ameliorare si sau chiar de vindecare in cazuri de depresie severa, anxietate sociala sifrecvente tentative de sinucidere in urma consumului de ulei Omega 3 (prin componenta EPA - acidul eicoso-penta-enoic).
- **Rol de combatere a bolilor cardiovasculare.** S-a constatat ca acizii grasi Omega 3 sunt implicati in sinteza prostaglandinelor, implicate la randul lor in buna functionare cardiovasculara, reducerea nivelului de colesterol si a trigliceridelor, impiedicarea procesului de agregare trombocitara (asistand astfel la diminuarea riscului de arteroscleroza, hipertensiune arteriala si infarct de miocard), reducerea viscozitatii sangelui, imbunatatirea conditiilor de circulatie sanguina, cresterea aportul de oxigen la tesuturi - inclusiv la nivelul muschiului cardiac si al creierului.
- **Anticancerigen.** Mecanismul de actiune al acizilor grasi omega-3 se manifesta in primul rand la nivel celular. Este bine stiut faptul ca membrana celulara este alcatuita din acizi grasi si ea este cea care permite nutrientilor sa intre si sa hraneasca celula, iar deseurilor celulare sa se elimine. In momentul in care membrana celulara este alterata, procesul fiziologic de comunicare intracelulara este intrerupt si astfel cresc sansele aparitiei formatiunilor celulare maligne. Atunci cand membrana celulara contine acizi grasi omega-3, acestia o protejeaza procesele degenerative maligne si deci aparitia aberatiilor celulare canceroase. Cercetarile efectuate pe animale de catre medicul american David P. Rose au aratat ca acizii Omega 3 pot preveni cancerul la san precum si pe cel de colon (intestin gros).
- **Rol in digestie si buna functionare a tractului gastro-intestinal.** Acizii grasi omega-3 joaca un rol important in producerea de prostaglandine cu rol important in buna functionare a sistemului digestiv si proceselor gastro-intestinale.
- **Diminuarea imbolnavirilor pulmonare.** In 1994, revista medicala "New England Journal of Medicine" a demonstrat ca fumatorii care consuma ulei de peste manifesta un risc de a se imbolnavi de boli cronice pulmonare mult mai mic (bronsita - cu 33% mai mic, respectiv emfizem pulmonar - cu 66% mai mic).
- **Mai multe sperante celor afectati de psoriazis.** Cercetatorii japonezi au administrat Omega 3 pacientilor suferinzi de psoriazis, inregistrand ameliorari dupa doua-trei luni de tratament, aceste ameliorari evoluand pe toata durata tratamentului cu ulei de peste. Uleiul de peste are efecte protectoare asupra pielii.

- **Rol benefic in poliartrita reumatoida, reumatism, osteoporoza.** Deoarece acizii grasi din uleiul de peste cresc sinteza de prostaglandine si prostaciline, acestia au si efecte antiinflamatoare, fiind recomandati in tratamentul inflamatiilor cronice (afectiuni reumatismale). Efectul antiinflamator nu prezinta si efectele secundare nocive ale ibuprofenului sau Aspirinei.
- **Ajuta in deficit de atentie, dislexie, Alzheimer.** Prin efectele benefice la nivel cerebral poate interveni favorabil in procesul de recuperare din aceste afectiuni. Se mai poate recomanda si in unele boli ale sistemului nervos (cum ar fi scleroza in placi).
- **Ajuta in ciroza si chisturi hepatice precum si in insuficienta renala,** unde actioneaza prin neutralizarea grasimilor nocive si a metolitolilor toxici acumulati.

Ce este atat de special la acizii grasi Omega 3?

Stephen Cunnane, profesor de medicina si fiziologie la Universitatea Sherbrooke din Quebec si expert in ceea ce priveste acizii grasi Omega-3, spune: "Nu exista niciun alt organ important in organism, care sa contina mai multi acizi DHA decat creierul". Acizii grasi nesaturati din compozitia uleiului de peste Omega 3 joaca un rol deosebit in dezvoltarea si sanatatea creierului, mai ales la copii.

Omega 3 poate fi comandat online chiar acum, putand fi livrat oriunde in tara

Prin intermediul site-ului **Terapii-Naturiste.com**, poti intra in posesia produsului Omega 3 in 2-4 zile. Totodata ai garantat **CEL MAI MIC PRET** de distributie din Romania la toate produsele din gama Calivita!



Omega 3

Omega 3 - ulei de peste concentrat extras din ulei de somon.

Un flacon are 100 de capsule si costa 76,34 RON (cel mai mic pret de distributie). O capsula contine:

- Ulei concentrat de peste 600 mg care are in componenta:
 - EPA (acid eicosa-penta-enoic): 180 mg
 - DHA (acid docosa-hexa-enoic): 120 mg

Administrare: 2-4 capsule pe zi sau in functie de recomandari.

Cum pot acizii grasi nesaturati Omega 3 sa iti imbunatateasca sanatatea in diferite etape de viata?

Pentru a intelege mai bine ce sunt acizii grasi Omega-3, trebuie sa stii ca exista trei tipuri principale de astfel de acizi care se gasesc in produsele alimentare: acid alfa-linolenic (ALA), acid eicosapentaenoic (EPA) si acid docosahexaenoic (DHA).

Pentru nou-nascuti, mama este singura sursa de DHA, prin laptele matern. Studiile arata ca in timpul dezvoltarii fetale si in primii ani de viata, DHA este esential pentru dezvoltarea organelor vitale ale copilului. De asemenea asigura un creier sanatos, acuitate vizuala si un sistem nervos

functional.

Dupa perioada alaptarii, copiii trebuie sa inceapa sa primeasca EPA si DHA din alimentatie. Acest lucru ii ajuta in dezvoltarea cognitiva si comportamentala, imbunatatirea vederii si intarirea sistemului imunitar.

Pentru perioada adolescentei, acizii grasi Omega-3 sunt importanti in sensul controlului hormonal ce duce la modificarile din organism caracteristice varstei. Studiile arata ca DHA si EPA previn depresiile, agresivitatea si tulburarile de comportament la care sunt atat de predispusi adolescentii. De asemenea impiedica aparitia timpurie a bolilor cardiovasculare si afectiunilor inflamatorii precum poliartrita reumatoida sau sindromul colonului iritabil.

In cazul adultilor, studiile au aratat ca EPA si DHA din acizii grasi Omega3 pot preveni infarctul miocardic, moartea subita, inflamatiile din artrita, boala Crohn. De asemenea lupta impotriva maladiei Alzheimer si degenerescentei maculare.

Omega 3 - un ajutor natural de nadejde in lupta cu depresia

Oricine poate fi lovit de traume si pierderi in viata cotidiana ce pot duce la depresii modice (distimie) sau severe (mergand pana la tentativa de suicid). Se considera ca o persoana e deprimata daca manifesta minimum 4 dintre urmatoarele simptome:

- * energie redusa;
- * somnul modificat;
- * apetit alimentar anormal (adesea pierdut, dar posibil exacerbata);
- * concentrare greoaie;
- * scaderea respectului fata de propria persoana si lipsa increderii in rezultatele propriei munci;
- * prezenta sentimentului de vinovatie;
- * agitatie psihomotorie (te foiesti de colo-colo, iti framinti miinile frecvent);
- * lentoare in luarea deciziilor si dificultate la efectuarea eforturilor obisnuite;
- * ginduri sinucigase.

Se pare ca in depresie este tulburat echilibrul dintre anumite substante din creier, printre care serotonina, norepinefrina si dopamina. In aceasta stare de dezechilibru din creier, acizii grasi omega-3 intervin ca antidepresivi prin tendinta de restabilire a balantei celor 3 componente.

Beneficiile uleiului de pe te Omega 3 Calivita

Beneficiile pentru s n tate ale uleiului de pe te Omega 3 Calivita ajuta în tratamentul diferitelor boli cardiace, colesterol ridicat, depresie, anxietate , ADHD, sistemul imunitar sl bit, cancer , diabet , inflamație, artrit , IBD, SIDA , boala Alzheimer, tulbur ri oculare, degenerescenta maculara si ulcere. Aceasta ajut , de asemenea, la pierdere în greutate (de mare ajutor), sarcina sanatoasa, fertilitate i de îngrijirea pielii (in special pentru afectiuni, cum ar fi psoriazisul i acneea).

Cele mai multe dintre beneficiile pentru s n tate ale ulei de pește pot fi atribuite prezenței acizilor gra i esențiali, omega 3 cum ar fi acidul **docosahexaenoic** (DHA) i acidul **icosapentaenoic** (EPA). Alți acizi grasi esentiali utili în uleiul de pe te includ acidul **alfa-linolenic** sau acidul-ALA i acidul **Gamma-linolenic** sau GLA.

În timp ce uleiul de pește are o multime de calități benefice, există multe noutăți și fabulații în jurul posibilităților aplicațiilor ale sale, și nu toate dintre ele sunt corecte, astfel încât să fiți precauți atunci când citiți literatură despre acest ulei util. Mai jos, vom explora diverse beneficii, dovedite de uleiul de pește, dintre care unele sunt bazate pe dovezi științifice concrete în timp ce altele sunt bazate pe studii pe animale.

Calitatea uleiului de pește depinde în mare măsură de tipul de pește din care s-a extras uleiul.

Beneficiile pentru sănătate ale uleiului de pește Omega 3 CaliVita

Beneficiile pentru sănătate ale uleiului de pește sunt următoarele:

§ Sănătatea inimii: Conform American Heart Association (AHA), studiile clinice au arătat că omega 3 este eficient în reducerea incidenței **bolilor cardiovasculare**. Uleiul de pește este o mare sursă de omega 3 și, prin urmare, reduce riscul de boli de inimă și aritmii cardiace. De asemenea, scade nivelul de colesterol rău (LDL), și crește nivelul de colesterol bun (HDL). Uleiul de pește previne acumularea de trigliceride și reduce nivelul de trigliceride în exces. Cercetările preliminare au arătat de asemenea că uleiul de pește poate fi folosit pentru prevenirea aterosclerozei la pacienții coronarieni. Astfel, uleiul de pește este eficient în prevenirea accidentelor vasculare cerebrale și utilizarea regulată de ulei de pește poate ajuta la evitarea morții subite în afecțiunea cardiacă. Conform American Heart Association, aceste rezultate preliminare trebuie încă să fie confirmate de mai multă cercetare în detaliu.

§ Pierdere în greutate: Uleiul de pește a fost, de asemenea, popularizat ca un ajutor în pierderea în greutate. Cercetările efectuate de către profesorul Peter Howe de la Universitatea din Australia de Sud au arătat că uleiul de pește îmbunătățește eficacitatea exercițiului în încercarea de a reduce greutatea. Voluntarii care au primit ulei de pește în dieta lor au pierdut în greutate mai mult, comparativ cu cei care nu au consumat regulat ulei de pește. Exercițiul combinat cu ulei de pește a avut un efect pozitiv asupra formei corpului a pacienților participanți.

§ Imunitate îmbunătățită: Se crede că un consum regulat de ulei de pește ajută în stimularea sistemului imunitar, permițând astfel să crească rezistența la apariția bolilor comune, cum ar fi răceli, tuse și gripa. Acizii grași omega-3 prezenți în uleiul de pește consolidează sistemul imunitar prin activarea **citokinelor și eicosanoidelor** prezente în corpul nostru.

Practic, ulei de pește are potențialul de a îmbunătăți sistemul imunitar, dar este necesară continuarea cercetărilor. Uleiul de pește este, de asemenea, benefic pentru pacienții care suferă de **lupus**, care este o boală autoimună caracterizată prin faptul că sistemul imunitar ataca propriile organe și țesuturi. Studiile au arătat, de asemenea, că ulei de pește ajută la reducerea febrei asociate, erupțiilor cutanate și oboseală.

§ SIDA: Cercetările efectuate de către Programul **Științe nutriționale** de la Lexington a pledat pentru uleiul de pește ca un tratament pentru SIDA. Cu toate acestea, o mare parte din cercetare trebuie încă să se desfășoare în acest sens.

§ Proprietăți anti-inflamatorii: Uleiul de pește este eficient în reducerea inflamației în sânge și țesuturi. Consumul regulat de suplimente de ulei de pește, este util pentru cei care suferă de boli inflamatorii cronice. Uleiul de pește este eficient în tratarea tulburărilor **gastro-intestinale, boala celiacă, sindromul de intestin scurt și boala inflamatorie intestinală (IBD)**, inclusiv **boala Crohn și colita ulcerativă**.

Pentru pacienții care suferă de boala **Crohn** de multe ori este dificil de a absorbi vitamine, grăsimi și suplimente esențiale. Suplimentele de ulei de pește sunt o dietă eficientă pentru astfel de pacienți.

Din punct de vedere **colita ulcerativa**, ulei de pește previne acumularea de **leucotrien pe colon**. Cercetare, de asemenea, s-a făcut pentru a crește reputația antiinflamatorilor din ulei de pește, în special în combinație cu alte suplimente alimentare și medicamente.

§ **Artrita**: Uleiul de pește este util în tratamentul **artritei, reumatismului, simptomele Raynauds** și afecțiuni similare. Folosind uleiul de pește poate ajuta la reducerea nevoii de doze mari de antiinflamatoare nesteroidiene. Royal Adelaide Hospital și Universitatea din Newcastle, ambele fiind situate în Australia, au raportat faptul că cantități mari de ulei de pește au arătat efecte pozitive asupra tratamentului **artritei**. În caz de **osteoartrita**, uleiul de pește poate fi de ajutor în reducerea impactului cu enzimele care distrug cartilaj.

§ **Depresie și Anxietate**: Datorită prezenței de acizi grași Omega 3, ulei de pește a fost promovat pentru ameliorarea depresiei, tristetei, anxietății, neliniștii, obosealilor mentale, stres, scăderea dorinței sexuale, tendințele sinucigase și alte tulburări nervoase. Cercetătorii de la Universitatea Case Western Reserve Școala de Medicină din Cleveland, Ohio, în publicația lor de cercetare intitulată "*uleiuri de pește și tulburarea bipolar : un tratament promitator, dar netestat*", afirmă că uleiul de pește poate fi util în stabilizarea stării de spirit și tratamentul tulburărilor bipolare. Nu este surprinzător, a adăugat, că s-a constatat că țările în care peștele este frecvent consumat au o incidență scăzută a **depresiei**. În mod similar, cercetările efectuate pe prizonieri au arătat că, atunci când deținuților li s-au dat fructe de mare care conțineau cantități mai mari de acizi grași omega-3, a existat o scădere semnificativă a ratei de omucidere și frecvenței de violență. Aportul de pește este, de asemenea, un bun remediu pentru **depresie**. Aprecierea unei cercetări studiu sugerează că consumul de pește poate fi benefic pentru sănătatea mintală a femeilor și de a reduce riscul de a dezvolta depresie.

§ **Tulburări oculare**: Este bine cunoscut faptul că uleiul de pește are capacitatea de a îmbunătăți acuitatea **vizuala**. De asemenea, ajută la evitarea **degenerescentei maculare** legate de înaintarea în vârstă. Institutul National Eye de la Institutul National de Sănătate din Statele Unite, intenționează să efectueze un studiu la nivel național pentru a evalua efectul uleiului de pește în tratarea degenerescentei maculare. Acest studiu va furniza dovezi științifice solide cu privire la beneficiile de ulei de pește pentru îngrijirea ochilor, permițând astfel agențiilor guvernamentale și medicilor de a recomanda insistent ulei de pește pentru degenerescenta maculară.

§ **Boala Alzheimer** : Cercetarea realizată la Universitatea de Stat Louisiana a arătat că acizii grași sunt eficienți în tratarea bolii Alzheimer. Deoarece uleiul de pește este una dintre cele mai bune surse de acizi grași esențiali, inclusiv EPA și DHA, ajută în tratamentul bolii Alzheimer. Mai multe cercetări efectuate la Universitatea din California la Los Angeles (UCLA) validează utilitatea ulei de pește ca un posibil remediu pentru boala. Asociația Alzheimer recomandă peștele cu conținut ridicat de acizi grași omega-3 pacienților, deoarece acționează ca o apărare împotriva bolii Alzheimer și demenței.

§ **ADHD**

Uleiul de pește are capacitatea de a trata ADHD datorită concentrației sale ridicate de acizi grași. În cazul în care copilul dumneavoastră suferă de hiperactivitate, dislexie, dispraxie, incapacitatea de a finaliza sarcinile, instabilitate emoțională, atitudine ezitantă, slabă coordonare, atenție de scurtă durată, memorie slabă pe termen scurt, concentrație scăzută, tendința de a întrerupe pe alții, nepăsare, grabă,

impetuozitate, impulsivitate, IQ redus, sau tulburari de invatare, uleiul de pește este un remediu dovedit de cercetare. Cercetările efectuate la Universitatea din Australia de Sud și CSIRO au demonstrat că atunci când copiilor cu ADHD li s-au dat doze de ulei de pește și capsule de evening primrose în decursul a 15 săptămâni, au arătat îmbunătățiri semnificative în comportamentul lor. Din moment ce creierul este format din aproximativ 60% grăsimi, în special acizi grași esențiali, cum ar fi omega 3 și omega 6, uleiul de pește ajută la îmbunătățirea funcțiilor creierului.

În plus, se crede că uleiul de pește este util în dezvoltarea normală a creierului.

§ Ingrrijirea pielii: Uleiul de pește este foarte bun pentru îmbunătățirea stării de piele uscată, fiind când-o strălucitoare și vibranta. Este util în tratarea diferitelor probleme ale pielii, cum ar fi eczeme, psoriazis, mâncărime, înroșirea pielii, leziuni ale pielii, și erupții cutanate. În ceea ce privește psoriazisul, acidul **EPA** prezent în uleiul de pește limitează creșterea de agenți pro-inflamatorii prin producerea de acid arahidonic. De aceea, uleiul de pește poate fi, de asemenea, de ajutor în **psoriazis**.

Consumul regulat de capsule cu ulei de pește ajută la reducerea dehidratării pielii. De asemenea, se susține de către unii cercetători că uleiul de pește ajută la prevenirea arsurilor solare, dar nu există cercetări veridice din spatele acestei afirmații.

§ Acnee: Uleiul de pește este un tratament eficient pentru acnee. EPA este cunoscut de a inhiba formarea de androgeni, ceea ce poate afecta formarea de sebum în foliculului pilos, ceea ce duce la acnee.

§ Cancer: Uleiul de pește este util în reducerea pierderii în greutate la pacienții care suferă de cancer pancreatic. Suplimentele de ulei de pește pot fi, de asemenea, de ajutor pentru pacienții care suferă de cancerul legat de hiperlipidemie.

§ Diabetul: Pacienții de tipul II diabet sunt predispuși la boli cardiovasculare, cum ar fi boala coronariană cardiacă, ateroscleroza, și accident vascular cerebral. După cum sa menționat mai sus, uleiul de pește este util în tratarea diferitelor probleme cardiace. Din cercetarea efectuată la Universitatea din Oxford s-a arătat că uleiul de pește poate fi util în reducerea nivelului trigliceridelor la pacienții cu diabet zaharat, de asemenea.

§ Ulcer: Prezența EPA și DHA în uleiul de pește face util în cazul ulcerelor provocate de medicamentele antiinflamatoare nesteroidiene.

§ Sarcina: Uleiul de pește este foarte benefic pentru femeile gravide, deoarece DHA prezent în uleiul de pește ajută la dezvoltarea ochilor și creierul copilului. De asemenea, ajută la evitarea nasterilor premature, greutatea mică la naștere, și avorturilor spontane. Cercetările efectuate în Danemarca, care au implicat 8729 de femei gravide, au concluzionat că o dietă cu cantități mici de pește a dus la un risc mai mic de a naște prematur.

Se crede de asemenea că femeile care nu au un aport suficient de EPA și DHA în dieta lor suferă de depresie după naștere, deoarece există un transfer de o anumită cantitate de masă a creierului de la mama la copil în ultimele etape ale sarcinii. Mai mult decât atât, atunci când femeilor gravide li sunt oferite suplimente de ulei de pește, copiii au coordonarea **ochi mana** îmbunătățită. Astfel, este foarte benefic să se consume ulei de pește, prin suplimente de ulei de pește, tablete, capsule, pastile în timpul sarcinii pentru dezvoltarea generală a copilului și bunăstarea mamei.

§ **Fertilitate**: preliminar cercetările efectuate pe bărbați au arătat că atunci când se adaugă în dietă un supliment cu ulei de pește, calitatea spermei este îmbunătățită. După ejaculare, spermatozoizii au crescut supraviețuirea împotriva atacurilor peroxidative ale lipidelor din tractul genital feminin, sporind astfel șansele de concepție. Cu toate acestea, din cercetare nu a fost găsit nici un impact în numărul și mobilitatea spermatozoidelor.

§ **Îngrijirea părului**: Uleiul de pește ajută la menținerea unui luciu bun al părului, pentru că omega-3 are proprietăți de creștere și de stimulare, deoarece oferă hrană pentru foliculii. Acesta ajută la dezvoltarea creșterii părului și în prevenirea căderii părului.

§ **Scleroza laterală amiotrofică**: Uleiul de pește este bogat în diverse substanțe nutritive, cum ar fi acizii grași omega-3. O recentă cercetare sugerează că aportul în regimul alimentar bogat în acizi grași omega-3 poate reduce sau întârzia debutul de **scleroză laterală amiotrofică** (ALS), cunoscută și ca boala **Lou Gehrig**.

§ **Circulația sângelui**: Este unanim acceptat faptul că uleiul de pește are capacitatea de a îmbunătăți circulația sângelui, împreună cu reducerea nivelului de trigliceride și de colesterol. Cu toate acestea, beneficiul de îmbunătățirea circulației sângelui a fost în primul rând studiat numai pe șobolani.

Se crede de asemenea că uleiul de pește ajută la prevenirea astmului și insuficienței renale.

Programul Național de Educație în prevenirea tensiunii arteriale din Statele Unite a avertizat împotriva publicității inexacte asupra uleiului de pește ca un mijloc eficient în scăderea tensiunii arteriale la pacienții care suferă de hipertensiune arterială. Conform raportului său, uleiul de pește determină scăderea tensiunii arteriale într-un mod foarte mic la pacienții hipertensivi. Cercetarea efectuată la Laboratorul Channing din Boston a arătat că doze moderate de suplimente de ulei de pește au un efect redus asupra stării de hipertensiune arterială la persoanele normotensive.

Puritatea Uleiului de pește

Trebuie să se acorde o atenție la calitatea uleiului de pește atunci când se cumpără. Uleiul de pește este obținut din aproape toți peștii - proaspăt de apă, de fermă, oceanic, de mare adâncime și pește de mică adâncime. Toți acești pești pot fi contaminați cu compuși toxici, cum ar fi mercur, arseniu, plumb, forme de calciu, furani, dioxine, PCB, și metilmercur, și poate afecta negativ organismul uman. De aceea, uleiul de pește utilizat trebuie să fie curat. Multe companii vând ulei de pește rafinat sau ulei de pește distilat, dar ar trebui să verificați întotdeauna dacă au fost respectate standardele și informațiile despre compania sau produsul care-l cumpărați, înainte de a fi adăugat la dieta dvs.

Uleiul de pește și vitamina E

Diverse credințe în jurul uleiului de pește și vitamina E includ:

- Uleiul de pește este supus oxidării și poate deveni rânțed, ceea ce duce la formarea de radicali liberi. Adăugarea de antioxidanți, cum ar fi vitamina E pentru ulei de pește poate ajuta la prevenirea formării acestor radicali liberi.
- Dozarea excesivă cu ulei de pește duce la scăderea nivelului de **vitamina E** în corpul uman. Această pierdere de vitamina E ar trebui să fie compensată cu suplimente de vitamina E din exterior (din suplimente).
- De combinația de ulei de pește și **vitamina E** pot beneficia tratamentul multor tipuri de cancer și boli de inimă atunci când sunt combinate, mai degrabă decât utilizate individual.

Cercetări preliminare au fost efectuate în ceea ce dovedește afirmațiile de mai sus; Cu toate acestea, trebuie să fie justificate cu cercetări mai amănunțite înainte de a trage concluzii puternice cu privire la utilizarea uleiului de pește și vitamina E într-un efort comun.

Atenție! Acizii grași nesaturați sunt deosebit de sensibili față de radicalii liberi; de aceea, în paralel cu administrarea uleiului de pește sau a uleiului de Primula, se recomandă consumul de preparate antioxidante.

Atenție la dozarea uleiului de pește. O dozare excesivă de ulei de pește poate avea alergii adverse și efecte secundare asupra organismului.

Beneficiile Produsului Omega 3 de la Calivita

- ✓ Cea mai ridicată concentrație și puritate;
- ✓ Raport excelent cantitate/calitate/preț;
- ✓ Recomandat în afecțiunile cardiovasculare, **impiedică agregarea trombocitară, și scade riscul de ateroscleroză, hipertensiune arterială și infarct de miocard;**
- ✓ Fortifică sistemul imunitar;
- ✓ Previne infarctul și accidentul vascular cerebral;
- ✓ Reduce colesterolul și trigliceridele;
- ✓ Îmbunătățește circulația sanguină;
- ✓ Elimină depresia și stresul;
- ✓ Participă la metabolismul grasimilor;
- ✓ Este tonic al sistemului nervos;
- ✓ Se recomandă sportivilor pentru performanțe deosebite;
- ✓ Previne formarea cheagurilor de sânge;
- ✓ Ameliorează astmul și rinitele alergice;
- ✓ Acționează eficient în inflamațiile dermatologice și osteo-articulare;
- ✓ Previne boala Alzheimer;
- ✓ Îmbunătățește starea generală de sănătate.

Noi beneficii ale consumului de ulei de peste bogat in acizi grasi nesaturati Omega 3

Un pas inainte in terapia bolilor depresive si a altor afectiuni ale sistemului nervos a fost facut cand oamenii de stiinta au ajuns la concluzia ca, in etiopatogenia bolilor amintite, un rol determinant il joaca si o carenta a unui grup specific de acizi grasi.

Cum putem depista in timp util riscul unei tentative de sinucidere la un bolnav suferind de depresie? "Prin recoltare de sange", a fost un raspuns care ne-a surprins pe multi si pe care l-am putut citi acum cateva saptamani in revista de specialitate Journal of American Psychiatry. Cercetatorii de la Universitatea Columbia din New York sustin teoria conform careia, cu cat cantitatea de acizi grasi omega 3 din sangele unei persoane este mai scazuta, cu atat este mai mare probabilitatea de sinucidere. Acest diagnostic este sustinut si de urmatorul argument al oamenilor de stiinta: numarul sinuciderilor in randul marilor consumatori de peste este cu 50% mai mic decat in rest. Medici japonezi, in urma unor experimente efectuate in China timp de doi ani, au descoperit o legatura surprinzatoare intre tentativele de sinucidere si cantitatea de acizi grasi nesaturati omega 3 din sangele sinucigasilor.

De altfel, pana nu demult, aceasta substanta era studiata de catre cercetatori prin prisma unei alte problematici. De aproape o jumatate de secol, din statisticile institutiilor de sanatate reiese ca, in timp ce in tarile civilizate rata de deces provocat de afectiuni cardiovasculare este tot mai mare, in rindul eschimosilor, consumatori de alimente aproape in exclusivitate de origine marina, aceasta boala este necunoscuta. S-a descoperit ca factorul protector este grupa de acizi grasi omega 3. Organismul nu poate sintetiza acesti acizi care sunt indispensabili pentru functionarea sa normala, singura cale de a beneficia de prezenta lor in organism este prin aport alimentar.

Conform cercetarilor efectuate in domeniul nutritiei, s-a constatat ca in alimentatia stramosilor nostri, timp de 1-2 milioane de ani, acizii grasi omega 3 si omega 6, la fel de importanti si unii si ceilalti, se gaseau in acelasi raport, in timp ce in zilele noastre, datorita consumului excesiv de uleiuri vegetate si carne, nivelul acizilor grasi omega 3 a scazut de douazeci de ori. Sau, mai exact, supra-alimentatia din lumea civilizata este doar o aparenta: in realitate, o buna parte a omenirii are o carenta mai mare sau mai mica de acizi grasi omega 3, ceea ce poate cauza numeroase boli specifice civilizatiei noastre. Pe baza acestor date, in anii 1960-1970 depresia a fost asociata pentru prima data cu concentratia scazuta de acizi grasi omega 3 din sange, cand epidemiologii au observat ca mortalitatea crescuta ca urmare a bolilor cardiovasculare este frecvent insotita si de depresie.

Referitor la corelatia dintre acizii grasi din peste si depresie, in anul 1995, dr. Joseph Hibbeln si un cercetator american au formulat pentru prima data ipoteza ca absentia acidului gras omega 3 poate avea un rol important in declansarea depresiei, a bolii maniaco-depresive si a starilor maniaco-depresive postnatale. Nu mult timp dupa aceste cercetari, un alt psihiatru american, Andrew L. Stoll, in cartea intitulata Legatura omega 3 (The Omega-3 Connection) a sustinut ca, in cazurile maniaco-depresive, efectele secundare ale medicamentelor administrate in vederea prevenirii recidivelor pot fi contracarate prin consumul de acizi grasi mentionati. Nu este surprinzator ca, de foarte curand, s-a descoperit ca si frecventa bolii maniaco-depresive este corelata cu consumul de peste.

Cu toate acestea, pana acum s-a acordat o atentie relativ mica cercetarii acizilor grasi aflati in natura. De exemplu, in anul 2002, un grup de medici englezi au relatat despre cazul unui barbat care, timp de sapte ani, nu a reactionat la nici un medicament administrat pentru depresie severa, anxietate sociala si frecvente tentative de sinucidere, dupa care, in urma consumului unui anumit tip de acizi grasi Omega 3, EPA, dupa numai o luna de zile a prezentat semne evidente de ameliorare, iar dupa 9 luni s-a vindecat complet. Psihiatru englez Malcolm Peet si colegii sai au repetat acest experiment sub

supraveghere medicala, constatand, la mai mult de doua treimi din numarul bolnavilor non-respondenti la medicatia clasica antidepresiva, o ameliorare certa dupa 12 saptamani de administrare zilnica a 1 gram de EPA. Unii cercetatori au ajuns la rezultate asemanatoare si in cazul starilor de depresie infantila si postnatala.

Aceste rezultate spectaculoase au fost completate si de o serie de observatii conform carora absenta acidului gras omega 3 este corelata nu numai cu bolile cardiovasculare, starile de depresie, ci si cu alte boli grave. Cercetatorii chinezi au inregistrat succese cu ajutorul suplimentarii de acizi grasi nu doar la bolnavii de schizofrenie, ci si in cazul suferinzilor de scleroza multipla, hiperactivitate, alergii si astm, boli autoimune sau prostata.

Acizii grasi nu trebuie insa priviti ca un panaceu. De exemplu, depresia nu se datoreaza exclusiv absentei acidului gras nesaturat omega 3, chiar daca majoritatea cercetatorilor accepta ca aceasta stare cauzeaza tulburari cerebrale care altereaza eficienta in lupta cu stresul, cu pierderile suferite si cu esecurile si provoaca starile de neputinta care pot duce la depresie. Profesorul australian Gordon Parker, directorul Institutului Black Dog, specializat in cercetarea si tratarea depresiei, impreuna cu colegii sai, intr-un articol publicat in Journal of American Psychiatry, au sugerat mai multa moderatie in aceasta privinta. Pe langa recunoasterea rezultatelor promitatoare, se asteapta noi cercetari pentru clarificarea numeroaselor intrebari ramase inca fara raspuns. De exemplu, daca acizii grasi omega 3 au efect antidepresiv sau se recomanda doar ca o completare a tratamentului si, de asemenea, cat de eficienti sunt pe termen lung si daca pot fi recomandati in prevenirea tulburarilor mentale.

Produsul [Omega 3](#) de la CaliVita contine ulei de peste natural extras din somon si hering, care prin insasi tehnologia de obtinere se prezinta la un standard de calitate foarte inalt si se recomanda, pentru ameliorarea problemelor psiho-emotionale impreuna cu alte produse CaliVita specifice acestui segment al afectiunilor. Mentionam in acest sens: [Noni](#), [Zen Thonic](#), [Stress Management B Complex](#), [Rhodiolin](#).

Acizi grasi omega 6

Informatii generale si recomandari pentru determinarea acizilor grasi polinesaturati

Acizii grasi omega-3 fac parte din familia acizilor grasi polinesaturati cu lant lung de atomi de carbon si sunt reprezentati de acidul alfa linoleic (ALA), acidul eicosapentanoic (EPA) si acidul docohexanoic (DHA). Acidul alfa linoleic este considerat esential deoarece nu poate fi sintetizat de catre organism, principala sursa de obtinere fiind alimentele. ALA poate fi convertit in organism in EPA si DHA dar cantitatile nu sunt semnificative (mai putin de 5%).

Pestele gras (hering, somon, macrou, ton) si uleiul de peste sunt principalele surse directe de acizi grasi omega-3, mai ales de EPA si DHA. Uleiul de peste brut contine 18 % EPA si 12 % DHA, dar prin prelucrari speciale poate fi concentrat, obtinandu-se un ulei cu 33 % EPA si 22 % DHA.

ALA se gaseste in concentratii mari in semintele de in, rapita, nuci si boabe de soia. In general, plantele contin ALA si nu EPA sau DHA ca atare. O alta sursa importanta de acizi grasi omega-3 o constituie in prezent si algele marine (microalgele *Cryptocodium* cohnii si *Schizochytrium*).

Acizii grasi omega-3 sunt recunoscuti in primul rand prin efectul lor benefic asupra afectiunilor cardiovasculare: reduc nivelul trigliceridelor (mecanisme propuse: scaderea sintezei hepatice a particulelor VLDL, cresterea activitatii lipoprotein lipazei), scad inflamatia si agregarea plachetara, stabilizeaza probabil placa de aterom, previn aritmiile si prin urmare pot contribui la scaderea riscului de aparitie a evenimentelor coronariene^{1:3}. Specialistii sustin ca o crestere cu doar 1% a cantitatii de omega-3 in alimentatie reduce cu 40% riscurile de infarct. Conform recomandarilor AHA (American Heart Association) persoanele diagnosticate cu boala coronariana trebuie sa primeasca zilnic 1 g EPA/DHA.

Ample cercetari sugereaza insa faptul ca omega-3 detin un rol important si in alte domenii ale patologiei, cum ar fi reducerea riscului de dezvoltare a anumitor tipuri de tumori maligne, tulburari neurologice sau complicatii legate de diabetul zaharat si sindromul metabolic. De asemenea anumite studii au constatat

asocierea acestora cu evolutia favorabila a sarcinii, integritatea sistemului osos la varstnici, acuitate vizuala buna si dezvoltare cognitiva adecvata in perioada infantila¹. Potrivit studiilor, consumul unei portii de peste gras (bogat in omega-3), cel putin o data pe saptamana, reduce riscul aparitiei maladiei Alzheimer. Simptomele deficitului de acizi grasi omega-3 includ: oboseala extrema, afectari ale memoriei, piele uscata, modificari ale dispozitiei pana la depresie si tulburari cardiovasculare^{1;3;7}.

Omega-6 reprezinta o alta clasa de acizi grasi polinesaturati care cuprinde acidul linoleic (LA), acidul gamma-linoleic (GLA) si acidul arahidonic (ARA). LA reprezinta principalul omega-6 din alimente, uleiul de porumb si floarea soarelui avand continutul cel mai ridicat; este considerat tot un acid gras esential deoarece nu poate fi sintetizat in organism. Cu exceptia laptelui uman, majoritatea alimentelor contin foarte putin GLA activ. ARA este prezent in carne si oua. In corpul uman, acizii grasi omega-6, in mod special acidul linoleic, sunt transformati in acid arahidonic, care este incorporat in membranele celulare.

Au existat mai multe dezbateri in randul specialistilor in nutritie cu privire la efectele daunatoare ale acizilor grasi omega-6, pornind de la ipoteza ca acestia ar promova inflamatia (prin faptul ca acidul arahidonic este implicat in stadiile precoce ale inflamatiei) si implicit ar creste riscul cardiovascular. Totusi acidul linoleic genereaza si molecule antiinflamatorii. Astfel, la nivelul endoteliului vascular, acizii grasi omega-6 au proprietati antiinflamatorii, suprimand productia de molecule de adeziune, chemokine si interleukine, care sunt mediatorii cheie ai procesului de ateroscleroza⁶.

Pentru administrarea corecta de suplimente nutritionale este important sa se cunoasca caile metabolice de transformare a acizilor grasi esentiali in forme bioactive (vezi figura). Exista 2 enzime – delta-6 desaturaza si delta-5-desaturaza – implicate in cascada acestor reactii metabolice, ale carora deficite au fost inregistrate in anumite conditii.

Pentru asigurarea unei activitati optime, delta-6 desaturaza are nevoie de cantitati suficiente de cofactori (vitamine si minerale): acid nicotinic (vitamina PP), [vitamina B6](#), [vitamina C](#), magneziu si zinc. Aceasta enzima poate fi inhibata de mai multi factori, ce includ varsta inaintata, stresul, alcoolul si dietele bogate in grasimi saturate, hipercolesterolemia si nivelurile scazute de magneziu. Se considera ca pana la 20% din persoane prezinta o activitate perturbata a delta-6 desaturazei, iar activitatea acesteia scade dramatic cu varsta. La acesti subiecti terapia adecvata este administrarea de uleiuri pre-formate, care scurtcircuiteaza enzima (spre exemplu ulei de primula – Evening Primrose).

Zincul este de asemenea critic pentru functionarea enzimei delta-5 desaturaza^{2;7}.

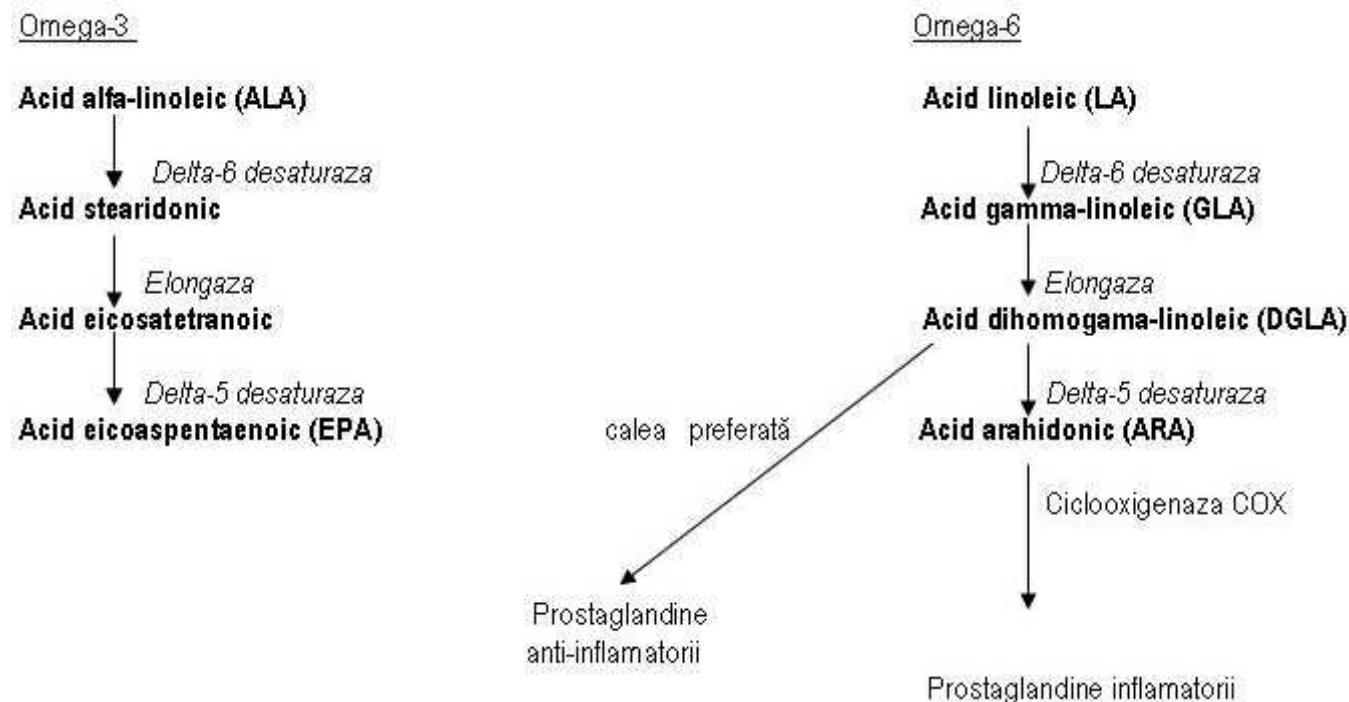


Fig. Caile de metabolizare ale acizilor grasi polinesaturati omega-3 si omega-6

Acest test evalueaza aportul nutritional si absorbtia intestinala de acizi grasi esentiali. Deficitul de acizi grasi esentiali este rezultatul unei alimentatii dezechilibrata sau al unui sindrom de malabsorbție intestinala a lipidelor. Acidul eicosapentanoic si acidul docosahexanoic sunt utilizati pentru a evalua un posibil efect protector fata de bolile cardiovasculare^{2,3,5,6}.

Pregatire pacient - à jeun (pe nemancate) de 12-14 ore; se va evita consumul de alcool cu cel puțin 1 zi inaintea recoltarii⁴.

Specimen recoltat - sange venos⁴.

Recipient de recoltare - vacutainer fara anticoagulant cu/fara gel separator⁴.

Prelucrare necesara dupa recoltare - se separa serul prin centrifugare si se congeleaza imediat; probele recoltate in afara laboratorului vor fi transportate in recipientul destinat probelor congelate⁴.

Volu m proba - minim 2 mL ser⁴.

Stabilitate proba - serul separat este stabil timp indelungat la -18°C⁴.

Cauze de respingere a probei - specimen hemolizat sau care nu a ajuns congelat la laborator⁴.

Metoda – cromatografie de gaze cuplata cu spectrometrie de masa (GC/MS)⁴.

Valori de referinta

OMEGA 3

Acid alfa-linoleic: >7 mg/L;

Acid eicosapentanoic: >4 mg/L;

Acid docosahexanoic: >9 mg/L.

OMEGA 6

Acid linoleic: >550 mg/L;

Acid gamma-linoleic: >4 mg/L;

Acid dihomogamma-linoleic: >18 mg/L;

Acid arahidonic: >97 mg/L⁴.

Interpretarea rezultatelor

Afectiunile in care sunt implicate cele doua tipuri de acizi grasi esentiali nu deriva din faptul ca unul are efecte pozitive si altul negative, ci din dezechilibrul raportului dintre concentratiile lor.

Dieta occidentala este deficitara in omega-3 si contine in exces omega-6, astfel incat se ajunge la un raport omega-6/omega-3 de 15/1 -16.7/1 (se considera ca omenirea a evoluat initial pe baza unei diete in care raportul era de aproximativ 1).

Valorile crescute ale raportului omega-6/omega-3 faciliteaza dezvoltarea multor afectiuni, cum ar fi bolile cardiovasculare, cancerul, bolile inflamatorii si autoimune, in timp ce concentratiile crescute de omega-3 exercita efecte protectoare. In profilaxia secundara a bolilor cardiovasculare, s-a constatat ca un raport de 4/1 reduce cu 70% rata mortalitatii totale. Un raport de 2.5/1 reduce proliferarea celulara la pacientii cu tumori colorectale, in timp ce un raport de 4/1, cu aceeasi cantitate de omega-3, nu are nici un efect. La femeile cu neoplasm mamar un raport scazut se asociaza cu un risc mai mic de evolutie nefavorabila. Un raport de 2-3/1 suprima inflamatia in cazul poliartritei reumatoide; un raport de 5/1 are un efect benefic asupra pacientilor astmatici, in timp ce un raport de 10/1 are consecinte negative. Aceste studii indica faptul ca valoarea optima a raportului depinde de afectiunea subiacenta⁸.

Dezechilibrele raportului de acizi grasi sunt frecvent observate la pacientii cu afectiuni inflamatorii cronice (artrita, ateroscleroza, eczeme, alergii, colon iritabil, bolile autoimune), tulburari de comportament si boli neuropsihice (dementia senila, ADHD: deficitul de atentie cauzat de hiperactivitate, tendintele agresive si anti-sociale, depresie, parestezii), la femeile insarcinate si la cele care alapteaza. Atat tabloul clinic cat si cel de laborator se imbunatatesc aproape intotdeauna dupa administrarea judicioasa de suplimente cu acizi grasi esentiali^{2,3}.

Adevrul despre omega 3, 6 si 9

Se spune ca nu exista o gramime ideala. Există însă niște grăsimi care ne sunt aliate dacă ținem cum se le consumăm și se păstrează în echilibru. Este vorba despre acizii grași esențiali omega 3 și omega 6.

Se spune ca nu exista o gramime ideala. Există însă niște grăsimi care ne sunt aliate dacă ținem cum se le consumăm și se păstrează în echilibru. Este vorba despre acizii grași esențiali omega 3 și omega 6.

“Fiecare membrană a celulelor corpului nostru conține în structura ei aceste grăsimi. Creierul, un organ vital, are nevoie pentru funcționare de acizi grași esențiali. Aceștia nu pot fi sintetizați de organism, de aceea trebuie să îi luăm din alimente. Acizii grași esențiali formează două serii: seria acizilor grași omega

3, cu efecte benefice, antiinflamatorii, și seria acizilor grași omega 6, cu efecte proinflamatorii”, explică prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi, directorul Institutului de Cercetări Alimentare.

Omega 3 vs omega 6

Cei buni sunt acizii grași omega 3 cu lanț lung: EPA (acidul eicosapentaenoic) și DHA (acidul docosahexaenoic). Aceștia se găsesc în carnea de pește gras oceanic, de apă rece: macroul, heringul, somonul, tonul, codul, sardina. În uleiul de in, de rapiță, de soia, în nuci, alune se găsesc acizii grași omega 3 cu lanț scurt (acidul alfa-linolenic). “Dacă nu avem probleme de sănătate, atunci organismul nostru poate să transforme acești acizii grași omega 3 cu lanț scurt în acizii grași omega 3 cu lanț lung, substanțe importante pentru buna funcționare a creierului”, arată prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi. Acizii grași omega 3 mențin elasticitatea vaselor sanguine, previn îmbătrânirea precoce și protejează sistemul nervos. Mai mult decât atât, acizii omega 3 sunt responsabili cu starea de bine, cu prevenirea depresiei. Acizii grași omega 6 se găsesc în grăsimile vegetale – uleiul de floarea-soarelui, de floarea-soarelui, de porumb. Dacă sunt consumați în exces, acizii grași omega 6 au efect proinflamator, contribuie la apariția a numeroase boli.

Pentru a nu avea probleme de sănătate, dieta noastră trebuie să respecte un anumit echilibru între cele două serii de acizii grași esențiali. Raportul dintre omega 3 și omega 6 ar trebui să fie de 1:1, 1:2, maximum 1:4, altfel spus, o parte acizii grași esențiali omega 3 la maximum patru părți acizii grași omega 6. În dieta modernă însă, acest echilibru nu există mai deloc, astfel încât găsim raporturi de 1:22, 1:24 între omega 3 și omega 6. Dieta noastră conține multe grăsimi saturate (luate din carne și lactate) și acizii grași omega 6 (luați din uleiurile vegetale), însă este foarte sărac în acizii grași omega 3 (pește).

Ce înseamnă acest lucru? Primul semn al dezechilibrului dintre acizii grași omega 3 și omega 6 este creșterea nivelului colesterolului. În timp pot apărea de asemenea diabetul de tip II, obezitatea, bolile cardiovasculare, afecțiuni de tip reumatoid, cancerul, boli neurodegenerative (Alzheimer, Parkinson). Aceste boli sunt anunțate mai întâi de o tendință de vasoconstricție, hipertensiune arterială, dislipidemie, depresii.

Echilibru

“Uleiul de cânepă este echilibrat în ceea ce privește raportul între cei doi acizii – 1 la 2, adică o parte acizii grași omega 3 la două părți omega 6. Uleiul de floarea-soarelui este cel mai dezechilibrat. În uleiul de floarea-soarelui, raportul dintre omega 3 și omega 6 este de 1 la 126. Dacă ne gândim că uleiul de floarea-soarelui este cel mai frecvent folosit în bucătărie, iar cele mai multe **produse** preparate **industrial** – snacksuri, chipsuri – sunt preparate fie cu ulei de floarea-soarelui, fie cu grăsimi sintetice, de tipul margarinelor, atunci nu trebuie să ne mai mirăm că diabetul, afecțiunile cardiovasculare sau obezitatea apar din ce în ce mai frecvent. De aceea, nu trebuie să facem exces de ulei de floarea-soarelui, din cauza acestor acizii omega 6, proinflamatori. Iar dacă mâncăm ulei de floarea-soarelui trebuie să îl compensăm cu pește, care conține omega 3. Iar dacă nu putem să consumăm pește din diferite motive, trebuie să luăm suplimente alimentare care să conțină acizii grași esențiali, ulei de pește, pentru buna funcționare a inimii, creierului, sistemului nervos, a sistemului circulator, a rinichilor, a ficatului, pancreasului”, ne sfătuiește prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi.

OMEGA 9. Uleiul de măsline, uleiul de cânepă și de rapiță conțin acid gras omega 9 (acid oleic). “Acidul gras omega 9 mononesaturat este cel care formează trigliceridele care circulă în sângele nostru. Acidul oleic are un rol deosebit în funcționarea sistemului cardiovascular. Totuși, dacă este supus procesului industrial de obținere a margarinei, acidul omega 9 devine periculos, favorizează ateroscleroza și perturbă metabolismul lipoproteinelor din ficat”, spune prof. dr. Gheorghe Mencinicopschi.

SUPLIMENTE. Echilibrul dintre acizii grași esențiali omega 3 și omega 6 poate fi menținut și cu ajutorul suplimentelor alimentare cu ulei de pește. “Cu o singură condiție: peștele din care au fost obținute suplimentele trebuie să fie pescuit din ape nepoluante. Dacă peștele provine din zone poluate este posibil să fie contaminat cu metil-mercur, care are efect neurotoxic”, arată specialistul nostru.

Concluzii

- Laptele matern conține cantități mari de acizi grași omega 3 cu lanț lung – acidul docosahexaenoic (DHA), ceea ce face ca laptele matern să nu poată fi înlocuit cu alt lapte. Dacă înlocuim laptele matern cu lapte de vacă, bebelușul nu va mai primi acizii omega 3 necesari pentru dezvoltarea sistemului nervos.
- Suplimentele cu ulei de pește administrate în cazurile de hipertrigliceridemie diminuează nivelul colesterolului și trigliceridelor.
- Nutriționiștii ne sfătuiesc să nu excludem grăsimile din dietă. Putem să mâncăm din toate câte puțin: și grăsimi animale, și grăsimi vegetale, dar în nici un caz grăsimi vegetale hidrogenate și parțial hidrogenate (margarină). S-a demonstrat că grăsimile de porc și untul sunt de zece ori mai puțin periculoase pentru artere decât grăsimile vegetale hidrogenate.
- Neuronii sunt cei mai afectați de consumul grăsimilor vegetale hidrogenate și parțial hidrogenate.



Cum sa comandati cu 10% mai ieftin (la pret de depozit)

**Beneficiati ACUM de 10% DISCOUNT la Toate Preturile produselor Calivita!
(acest discount se aplica atat primei comenzi, cat si comenzilor ulterioare)
PLUS Livrare Gratuita la prima comanda!**



Puteti beneficia de aceasta Super Promotie si de Pretul Special (de depozit), folosind o **legitimatie pentru reducerea de 10%, reducere care se va aplica automat la orice produs cumparat.**

Este foarte simplu sa primiti o astfel de legitimatie (Card de membru). Cum?

Dati [click aici](http://www.calivita.ro/registration/0402201050) (<http://www.calivita.ro/registration/0402201050>)

Urmati pasii, completati formularul si vi se va emite un card de membru, care va deveni activ doar în momentul în care ați pus în coșul de cumpărături produsele/promoția aleasă de dumneavoastră.

Faptul că vi se emite cardul de membru (codul pentru reducere)

NU implică nici o taxa lunar ulterioara sau o alta obligație fiscală din partea dvs.

Plățiți doar contravaloarea produselor Calivita comandate.

Pe viitor, NU sunteți obligați să dați un anumit număr de comenzi lunar -

Comandați numai CE, CAT și CAND aveți nevoie!

De ce să plătim mai mult dacă avem posibilitatea să plătim mai puțin (cu 10%) ?

Calivita oferă **Garantie 100%** produselor sale, cu **drept de returnare în 30 de zile.**

Ele sunt comercializate în întreaga țară încă din 1994.

Toate produsele Calivita au fost avizate de către FDA (Food and Drug Administration) și GMP (Good Manufacturing Practice).

Totodată, ele sunt avizate și de către Ministerul Sănătății din România.

Întrebări frecvente (FAQ): <http://www.terapii-naturiste.com/ajutor-clienti.htm>





Cum sa comandati cu 10% mai ieftin (la pret de depozit)

Dar asta nu este tot! Dupa inscriere, veti primi **Gratuit Pachetul de Start** care cuprinde:

- **Catalogul** de produse Calivita
- **Ghidul** produselor Calivita
- **DVD** motivational
- Abonament lunar la **Revista CaliNews**
- **Cardul de membru** Calivita (cu codul dvs pentru reduceri)



In PLUS... **Ca membru Calivita, veti beneficia si de alte avantaje:**

- veti primi produsele direct de la depozitul central Calivita Romania, la cel mai Scazut Pret de Distributie!
- veti primi *consultanta medicala gratuita* la unul din sediile companiei
- veti primi *revista CaliNews* cu informatii de actualitate si utile pentru sanatatea dvs
- veti fi anuntat si veti beneficia de toate Promotiile Calivita
- aveti posibilitatea de a participa la *excursiile si seminariile organizate de firma*
- *veti beneficia de transport GRATIS* prin Curier Rapid sau Posta Romana, in orice colt al tari



Cadou special! Vetii primi prin email, un link de unde puteti descarca **Gratuit cartea electronica "Mii de Retete, Remedii si Tratamente Naturale, pentru 300 de Afectiuni, explicate simplu, pe intelesul tuturor. (693 de pagini, in format PDF)**

Plus **BONUS** alte 100 de carti electronice (cu peste 10,000 de pagini in total) !

Detalii aici: <http://www.terapii-naturiste.com/carte-electronica-medicina-naturista.htm>





Cum sa comandati cu 10% mai ieftin (la pret de depozit)



Daca NU doriti sa completati formularul/sa va inscrieti, pentru a beneficia de toate beneficiile mentionate mai sus, dar vreti totusi **sa obtineti reducerea de 10%** pentru a putea cumpara produsul/produsele dorite, puteti alege una dintre variantele de mai jos (pe care o considerați ca fiind cea mai avantajoasă pentru dumneavoastră):

- Sunați la **0256.291.219 / 0744.399.819 / 0372.742.360** / spuneți că doriți să comandați pe codul **040 220 1050** (codul pentru cumpărături cu reducere) următoarele produse..., apoi spuneți adresa și numele la care să va trimită coletul, modalitatea de trimitere (poșta normală sau curier rapid) și numărul de telefon.
- Trimiteti un **email la adresa posta@calivita.ro**, scrieți că doriți să comandați pe codul **040 220 1050** (codul pentru cumpărături cu reducere) următoarele produse..., apoi spuneți adresa și numele la care să se trimită coletul, modalitatea de trimitere (poșta normală sau curier rapid) și numărul de telefon.
- Comandați direct la unul din magazinele Calivita din principalele orașe ale țării, furnizând următorul **COD DE MEMBRU: 0402201050 - Dan Paunescu**



Lista de magazine: <http://www.terapii-naturiste.com/magazine-Calivita-Romania.htm>

**COMANDAȚI DIRECT ÎN MAGAZINUL CALIVITA DIN ORAȘUL DVS.
CODUL DE MEMBRU 040 220 1050 – Dan Paunescu**

(Nu uitați să notați codul de membru în telefon sau pe un biletel și să îl prezentați în magazin pentru a beneficia de produse la cel mai mic preț – prețul de depozit.)



Daca doriti detalii/informatii suplimentare, sau daca doriti sa comandati, va rog sa ma contactati:

Dan Paunescu (Craiova)
<http://www.calivita.ro/registration/0402201050>

Tel: 0727 35 97 97
Email: info@terapii-naturiste.com

Alte carti electronice:
<http://www.terapii-naturiste.com/gratis/carti.htm>

Promotii si oferte Calivita:
<http://www.terapii-naturiste.com/promotii-oferte-Calivita.php>

Cum devin membru in reseaua Calivita:
<http://www.terapii-naturiste.com/cumpara-mai-ieftin--produse-Calivita.php>

Ce trebuie sa stiu despre afacerea Calivita:
<http://www.terapii-naturiste.com/cum-sa-fac-afacerea-Calivita.php>



Asistenta comenzi

0727 35 97 97



- * numar disponibil in intervalul 12:00-19:00
- * detalii puteti afla triminand intrebarile dvs. la adresa info@terapii-naturiste.com