



A kiegyensúlyozott táplálkozás alapjai és annak fontossága!

Az élelmiszer előállítás iparosítása által megjelentek a többszörösen feldolgozott és készételek.

Szervezetünk számára **létfontosságú zsírsavak egyensúlya** ezzel felbomlott. Modern táplálkozásunkban **túlsúlyba kerültek az Omega-6 zsírsavak és szinte teljesen hiányoznak az Omega-3 DHA és EPA zsírsavak.** Ennek számtalan súlyosabb következménye van, mint első hallásra gondolnánk! Az orvostudomány **esszenciális zsírsavaknak** nevezi ezeket, ami arra utal, hogy nélkülözhetetlenek testünk egészségéhez. Szervezetünk nem képes előállítani, szóval egyetlen megoldás marad: **táplálkozás útján** jutni hozzájuk, de a lényeg az egyensúlyukban rejlik! Az **Omega-6 gyulladáskeltő** hatású és megtalálható a legtöbb naponta fogyasztott ételünkben, míg az **Omega-3 gyulladás csökkentő** szerepet játszik, és növeli a vitaminok és ásványok felszívódását a sejtfal áteresztőképességének helyreállításával, ami a sejten belüli anyagcserét is optimalizálja.

Az Omega-3 hiány legveszélyesebb következménye a **krónikus gyulladás**, amit a szakemberek **néma gyilkosnak** is neveznek, mert nem mindig érezhető a jelenléte. Az állandó, alacsony fokú krónikus gyulladás mint egy lavina, hozza magával a különféle betegségeket. A teljesség igénye nélkül felsoroljuk csak azokat, ahol az **Omega-3 kutatások* alapján jelentős szereppel bír: szív- és érrendszeri betegségek, oxidatív stressz, depresszió, szorongás, korai öregedés, terméketlenség, libido, bőrproblémák, elhízás, kettes típusú cukorbetegség, emésztési zavarok és más gyomor problémák, látásszervi betegségek, degeneratív betegségek (Alzheimer's, dementia), daganatos betegségek, rák, SM, stroke, ízületi megbetegedések, arthritis, asztma és allergiák, autoimmun betegségek, pajzsmirigy és hasnyálmirigy problémák, más krónikus betegségek...**

Kiegyensúlyozott értéknek számít az 5 : 1 arány, azaz ha csak 5x több Omega-6 van a szervezetünkben mint Omega-3, az még rendben van. Az eredeti 1 : 1 állapot lenne az ideális, de **ha 4 : 1 vagy kisebb értékkel büszkélkedünk**, az már nyomós **70%-al csökkenti a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát**, ami világszinten az első számú halálozási ok.

Az Európai átlag 20 : 1 értéket számol, azonban az általunk végzett 250.000+ vérteszt eredménye azt mutatja, hogy **Magyarország, Románia és Bulgária esetében 45 : 1 az átlag**, szemben Izland és Norvégia 10-15 : 1 értékkel. A vegetáriánus életmód sem jelent megoldást erre a problémára. A növényi eredetű Omega-3 (lenmag, chia, alga) többnyire csak az ALA zsírsavat tartalmazza. Nincs bizonyíték arra, hogy az algából származó DHA ugyanolyan hatásos volna a szív, az agy és a vér egészségére, mint az algával táplálkozó halból származó DHA.

Világszerte megnövekedett a várható élettartam, azonban **rövidebbek lettek azon éveink száma, amelyet egészségben töltünk.** Az életkor előrehaladtával **egyre inkább szembesülünk a krónikus gyulladással**, amit **leginkább a modern táplálkozásunk határoz meg.** A tökéletes az volna, hogy életünk hosszabb részét teljes egészségben éljük. Az Omega-3 fogyasztás nem csak éveket ad hozzá életünkhöz, hanem életet is biztosít megélt éveinkbe.

A most, még hihetetlennek hangzó és kételyekbe tűnő, de mégis roppant egyszerű változtatás kulcsa nálunk van: **Kezdjük el használni vad-tőkehal alapú DHA és EPA Omega-3-at minél hamarabb!** Sajnos az üzletekben található tenyésztett / fagyasztott halak nem tartalmaznak kellő mennyiségű és minőségű Omega-3-at egészségünk javításához. **Minden Omega-3 kiegészítő termék sem egyforma!** A jó választás érdekében fontos tudomást szereznünk a minőséget és hatékonyságot szabályozó tényezőkről.

Íme néhány meghatározó tényező:

- Mint bármilyen táplálék esetében első és legfontosabb annak forrása. Egy jó minőségű Omega-3 halolaj nem tápszerrrel felhizlalt halból készül, ami tele van Omega-6 adalékokkal, hanem **vadon élő, lehetőleg mélyvízi halból**, amelynek tápláléklánca visszavezethető a kis halakon és krillen át az algáig. **Erre tökéletes alany a tőkehal.**
- Másodsorban a víz tisztasága, hőmérséklete és a környezet szennyezettsége. A nehézfémek elkerülése érdekében, egy jó minőségű Omega-3 készítmény északi / sarkvidéki és iparmentes környezetből származik, illetve még így is **szűrve, tisztítva és tesztelve van esetleges nehézfémekre.**
- Harmadjára az avasodás, tartósítás és adalékok. Mikor zsírsavakról beszélünk, nagyon fontos megértenünk, hogy a zsírsav csak akkor jótékony hatású, mikor **nincs benne kémiai tartósítószer vagy adalék és teljes mértékben friss.** Az olajok esetében a frissességet TOT.OX skálán mérik (Total oxidation). Egy jó minőségű Omega-3 halolaj TOT.OX értéke 4-6 között található. Ezeknek **illata semleges és íze is kellemes.** *Ha ez az érték 20-nál magasabb, akár káros is lehet egészségünkre.* Gyári tartósítása rozmarin kivonattal történjen, mely évekig is frissen tartja kémiai adalékok nélkül, a sötétben és szobahőmérséklet alatt tárolt bontatlan terméket, ha Nitrogénnel palackozták.
- A zsírsavak formája és terjedelme (a spektrum). Egy hatékony Omega-3 termék **triglicerid formában és a zsírsavak teljes spektrumában** található, az emberi test természetes zsírsav profilja szerint. Ez 50%-al nagyobb felszívódást és magas bio-kompatibilitást eredményez. A Full-Spectrum termék polifenolokban és antioxidánsokban gazdag **Omega-9-et is tartalmaz**, hidegen préselt oliva olajból. A tőkehalban természetes módon előforduló **D3 vitamin** is kiemelkedően pozitív hatással gazdagítja.
- A legjobb, ha folyékony formában és természetes ízesítéssel (pl: citrom, narancs) ellátott olajat fogyasztunk, jóízűen! **Folyékony formában könnyen ellenőrizhető a termék frissessége, tisztasága** és nem terheljük szervezetünk kapszulákkal. *A kapszulákban levő olaj nagyon kevés és legtöbbször avasodott.* A folyékony olajat bátran lehet használni nyersen, de saláta öntetként, gyümölcslével, Smoothie-ba keverve, brüszketten, fűszerekkel, kenyérral, még kellemesebb. Lényeg, hogy jóízűen fogyasszuk, ezzel is elősegítve jótékony hatásait.

Az általunk ajánlott, minden kritériumnak megfelelő Omega-3 a Norvég Eqology cég EQ Pure Arctic Oil PREMIUM vagy GOLD halolaja.

A választás sosem volt egyszerűbb! Az EQ Pure Arctic Oil egyedi összetétele minden igényt és elvárást kielégít. Többet is kínál, mint amit kerestünk. Valószínűleg a világ legjobb és leghatékonyabb halolajáról beszélünk.



Kiváló minőségét és hatékonyságát nemcsak a több generációs halfeldolgozási tapasztalat és egyedi, szabadalmazott összetétele garantálja, hanem **számos nemzetközi tanúsítvány is alátámasztja:**

1. **GMP Standards** (Good Manufacturing Practice): gyógyszeripari gyártási követelmények, garantálja a termék minőségét, biztonságát és hatékonyságát.
2. **MSC Tanúsítvány** (Marine Stewardship Council): A vad halállomány és halászat fenntarthatóságát és az óceánok védelmét garantálja.
3. **CoC Tanúsítvány** (Chain of Custody): Az olaj nyomon követhető és ellenőrizhető a tengerparttól egészen a palackig, biztosítva integritását és tisztaságát.
4. **Cologne List**: Doppingellenőrzött táplálékkiegészítők listája. Bizonyítja az Ecology Omega-3 termék tisztaságát és biztonságát a sportolók számára.
5. **Halal és Kosher minőség**: Biztosítja, hogy megfelel a legmagasabb tisztasági szabványoknak, melyek az iszlám és zsidó közösségek számára is megfelelőek.
6. **Big Blue Partner**: Az Ecology Omega-3 büszke támogatója a környezetvédelmi programnak. A vásárlással Ön is hozzájárul az óceánok műanyag-mentesítéséhez.
7. **Superior Taste Awards**: Egy független, nemzetközi szervezet elismerése, mely garantálja, hogy a termék kiváló ízzel, textúrával és minőséggel rendelkezik.

Átlagos adagolás: A fogyasztás **első hónapjában napi 20 ml**, a következő hónapokban pedig **napi 10 ml**.

Személyreszabva: Első hónapban **testsúly-kilogrammonként 0,30ml/nap**, köv. hónapokban **napi 0,15ml/kg**.

(Pl: 100kg esetén napi 30, majd 15 ml)

Vérteszt alapján: 30:1-nél nagyobb O6:O3 arány vagy 3%-nál kisebb Omega-3 Index esetén minimum 12 hónapig folyamatosan a fenti dózisban.

Normál esetben folyamatos használata 12-24 hónapig ajánlott, majd 1-2 hónap opcionális szünet után ismételni. Használata **nem ütközik az étkezéssel, alkoholfogyasztással vagy dohányzással**. Érdekeség, hogy az Omega-3 rendszeres fogyasztása bizonyítottan öt évvel hosszabbíthatja meg életünket, míg a dohányzás átlagosan négy évvel rövidítheti azt. Még dohányzás esetén is, az Omega-3 fogyasztással +1 évet nyerhetünk. Mindemellett nem támogatjuk a rendszeres dohányzást.

Omega-3 Felsőhatár? Az Omega-3 DHA+EPA zsírsavakból naponta akár 5,000 mg-ot is fogyaszthatunk biztonságosan. Tudományos kutatások eredményei** alapján **a magas dózisu Omega-3 hosszútávú használata jótékony hatással bír a szívinfarktus, szívhalál, hirtelen halál kockázatának csökkentésében** azoknak, akik már átestek szív- és érrendszeri betegségen.

** <https://pubmed.gov/23958480/>

** <https://efsa.europa.eu/pub/2815>

** <https://www.fda.gov/128043>

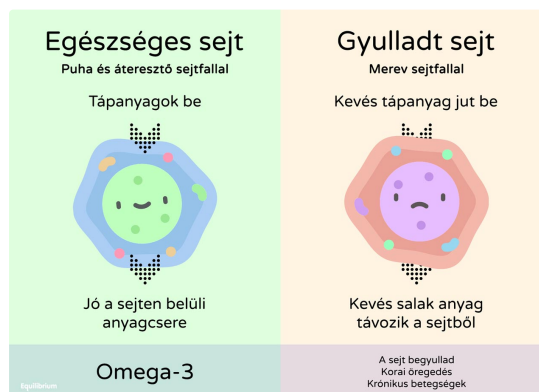
DHA és EPA dús halolaj 80%, hidegen sajtolt organikus extraszűz olíva olaj 20% (TerraCreta), természetes citrom/narancs íz, D3-vitamin, természetes rozmaring kivonat: E vitamin – tokoferolban gazdag antioxidáns.

EQ Pure Arctic Oil PREMIUM (citrom & narancs)	10 ml – ben	20 ml – ben
Energia	83 kcal	166 kcal
Zsír	9,2 g	18,4 g
Telített	1410 mg	2820 mg
Egyszeresen telítetlen	4720 mg	9440 mg
amelyből Omega-9	3270 mg	6540 mg
Többszörösen telítetlen	2180 mg	4360 mg
amelyből Omega-3	1830 mg	3660 mg
– DHA (> mint az EPA, fontos jellemző)	770 mg	1540 mg
– EPA	650 mg	1300 mg
EPA + DHA	1420 mg	2840 mg
Polifenolok		
D3-vitamin (RDI / napi ajánlott referencia = 15 mcg)	8,3 mcg	16,6 mcg

D3-vitamin: hozzájárul a prosztata egészségéhez, az immunrendszer és az izmok megfelelő működéséhez, valamint a kalcium és a foszfor megfelelő felszívódásához. A D3-vitamin elősegíti a vér normál kalcium-szintjének, valamint a csontok és fogak jó állapotának fenntartását.

Tárolás: A bontatlan terméket tartsa sötét és száraz helyen. A megnyitott üveget használja fel max. 90 napon belül és tárolja hűvösben. Az olívaolaj 4°C alatt zavarossá válhat; Szobahőmérsékleten pár perc alatt helyreáll.

Ha többé-kevésbé egészségesen táplálkozunk, ami azt jelenti, hogy: otthon készített ételt fogyasztunk naponta, friss zöldséget és gyümölcsöt, fehérjében gazdag ételeket (pl. hús, tojás, hal, tejtermékek), gyorskaját és édességet csak alkalmanként, nem túlzott a cukor és szénhidrát (pl. Croissant) bevitelünk, valamint iszunk napi 2-3 liter vizet. Ebben az esetben kiegészítők terén Omega-3 halolajon kívül már nem lehet szükségünk csak némi szerves **magnéziumra**, esetleg **Cink-re**. Szezonálisan **Vasra, C és D3 vitaminra**, 30/65 év felett **K2 vitaminra**. Ízületi fájdalmak vagy bélfőrá problémák esetén pedig **Kollagénnre**. Mindenek előtt az **Omega-3 azért fontos, hogy növelje a sejtek felszívóképességét, a sejtfal rugalmassá tétele által**, mert különben, a kiegészítők csak drága vizeletet eredményeznek, pénzkidobás, nameg fölösleges máj, vese és gyomor terhelés!



Lázár Csaba, 2023.10.15

Vásárlás

www.tree.top/omega3csabaio