Dane aktualne na dzień: 29-03-2024 09:15

Link do produktu: https://amael.pl/opti-omega-p-234.html



Opti Omega

Cena	**167,70 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**5 dni**

Opis produktu

Omega-3 to niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT), a właściwie wielonienasycone kwasy tłuszczowe, z pośród których wyróżnić można kwas eikozapentaenowy (EPA) i kwas dokozaheksaenowy (DHA), których najbogatszymi źródłami są: ryby morskie, fitoplankton, kawior, owoce morza, siemię lniane, orzechy oraz niektóre rośliny. Ludzki organizm potrafi syntetyzować EPA i DHA z kwasu alfa-linolenowego (ALA), jednak proces ten jest mało efektywny i wydajny.

Kwas DHA pełni niesamowicie istotną rolę w regulacji pracy układu nerwowego, sercowo-naczyniowego oraz odpornościowego. Przynosi ulgę w chorobach reumatycznych, wspiera powrót do równowagi hormonalnej oraz wspiera oczyszczanie organizmu z toksyn. Wspiera stabilizację ciśnienie tętnicze i wspiera procesy zapobiegające powstawaniu blaszek miażdżycowych, przyczyniając się do ochrony przed tą chorobą, a także jej skutkami – zawałem serca i chorobą wieńcową. Kolejnym działaniem DHA jest wspomaganie ukrwienia mózgu i przepływu bodźców nerwowych, w tym wpływ na działanie serotoniny i dopaminy, hormonów odpowiedzialnych za dobre samopoczucie. Jego ilość w mózgu zmniejsza się wraz z upływem czasu, dlatego im człowiek starszy, tym bardziej powinien dbać o uzupełnianie jego niedoborów. Zaniedbanie tego może skutkować objawami demencji oraz wahaniami nastrojów u osób starszych.

DHA dla matki z dzieckiem

Obok kwasu foliowego, kwas dokozaheksaenowy powinien być jednym z głównych składników odżywczych przyjmowanych dodatkowo przez kobiety spodziewające się dziecka. Prawidłowo spożywany w czasie ciąży wpływa na jej nieznaczne wydłużenie, zwiększa masę urodzeniową noworodka i obniża ryzyko przedwczesnego porodu. Do tego, wpływa pozytywnie na rozwój układu nerwowego dziecka podczas życia płodowego i po porodzie.

Odpowiedni poziom DHA jest więc ważny nie tylko w ciąży, ale i po urodzeniu dziecka. Dlaczego? Ponieważ odpowiednia podaż kwasu DHA zmniejsza ryzyko wystąpienia reakcji alergicznych i atopowych zmian skórnych u małego dziecka. To właśnie podczas karmienia piersią, noworodki wraz z mlekiem matki otrzymują optymalne ilości tego kwasu tłuszczowego. Dlatego po przejściu na sztuczne mleko, trzeba pamiętać o tym, żeby podawać tylko produkty, które są wzbogacone o nienasycone kwasy tłuszczowe takie jak omega 3 (w tym DHA) czy omega 6.

Kwas DHA dla każdego

DHA jest kwasem tłuszczowym, o którym powinny pamiętać nie tylko matki i kobiety w ciąży, ale i każdy z nas, ponieważ zapewnia prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Kwas ten jest bowiem budulcem błon komórkowych neuronów w korze mózgowej, a do tego – według badań – stymuluje wzrost komórek nerwowych, które rosną dłuższe i bardziej rozgałęzione. Oznacza to, że w znacznym stopniu wpływa na poprawę pracy układu nerwowego i najważniejszego z organów – mózgu.

Co więcej, jest bardzo istotny dla naszych oczu. Tutaj również jest elementem budulca błon komórkowych. Z tym, że zamiast neuronów, tworzy siatkówkę oka, a konkretnie jej czopki i pręciki, które z kolei są odpowiedzialne za widzenie nocne i postrzeganie barw. Odpowiednia podaż kwasów DHA jest bardzo ważna także u osób w starszym wieku. Ze względu na starzenie się organizmu, synteza tych kwasów jest coraz trudniejsza. Aby uniknąć zaburzeń ośrodka nerwowego i dla zachowania zdrowego umysłu, warto zadbać o odpowiedni poziom spożycia nienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym kwasu DHA.

Pamięć i nauka

W badaniu przeprowadzonym na modelu zwierzęcym określano wpływ DHA na zdolności uczenia się i zapamiętywania podczas dziesięciotygodniowej doustnej suplementacji kwasem dokozaheksaenowym (DHA). Wyniki tych badań sugerują wpływ DHA na poprawę pamięci referencyjnej i zdolności uczenia się.

Układ sercowo-naczyniowy

Bezsprzecznie kwas eikozapentaenowy (EPA) i kwas dokozaheksaenowy (DHA) pozytywnie wpływają na prawidłowe funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego, a suplementacją olejem rybim powinna zainteresować osoby, które narażone są na choroby mające z wiązek właśnie z układem sercowo-naczyniowym! Suplementacja EPA i DHA wpływa również na obniżenie trójglicerydów we krwi oraz wspiera prawidłowy stosunek omega-3 / omega-6, co wpływa m.in. na redukcję procesów zapalnych w organizmie.

Choroby autoimmunologiczne i stany zapalne

Suplementacja omegą-3 coraz częściej jest tematem badań w kierunku wsparcia organizmu w przebiegu chorób autoimmunologicznych i redukcji stanów zapalnych. W badaniach wykazano, iż doustna suplementacja EPA i DHA może okazać się pomocna w stanach chorobowych, którym towarzyszy stan zapalny -np.: w reumatoidalnym zapaleniu stawów oraz zaawansowanej miażdżycy. Omega-3 okazały się pomocne również w leczeniu tocznia, reumatoidalnego zapalenia stawów, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, choroby Leśniowskiego-Crohna i łuszczycy, czyli chorób autoimmunologicznych.

Narząd wzroku

Istnieją również dowody naukowe na korzystne działanie kwasów omega-3 na narząd wzroku. Szczególnie ważny w tej kwestii jest kwas dokozaheksaenowy (DHA), który odgrywa kluczową rolę w procesie prawidłowego widzenia, będąc elementem strukturalnym mózgu i siatkówki oka.

Ogólne samopoczucie i witalność

W kolejnym badaniu 35 dniowa suplementacja omega-3 pozytywnie wpłynęła na poprawę nastroju, wzrost wigoru i zmniejszenie stanów gniewu, lęku i depresji, a wyniki te sugerują silny wpływ kwasów omega-3 na układ nerwowy.