



SUPER OMEGA 3 ACTIV

Prim. MUDr. David Kasal

Vážené a milé členky, vážení a milí členové velké LR rodiny,

posílám pozdrav z Chrudimi a při té příležitosti bych se s Vámi chtěl podělit o další informace, které můžete využít u svých klientů. I když nás ještě trápí období chřipek, nebudeme se dnes zabývat informacemi, jak tuto onemocnění ošetřovat, protože této problematice se věnoval kolega Dr. Kampe v posledním čísle magazínu.

Dnes se podrobněji zaměřím na popis jednoho preparátu, který jsme poslední dobou trochu opomíjeli – Super Omega 3 activ.

Tento preparát svými účinky zasahuje do řady oblastí. Můžeme ho pravidelně užívat a zlepšovat tak zdravotní stav nejen svůj, ale i známých v našem okolí, a to prakticky celoročně.

Samozřejmě se dozvíte, v jakých případech tento preparát nejlépe uplatníte a jaké dávkování bude nevhodnější.

Ve druhé části dnešního sdělení se můžete těšit na kazuistiku popisující zlepšení atopického ekzému, které je zdokumentováno i na přiložených fotografiích.

Super Omega 3 Aktiv

Než si podrobně řekneme o účincích našeho skvělého výrobku, musíme si alespoň trochu objasnit, z čeho se náš výrobek skládá a v čem spočívá jeho účinnost.

Základním kamenem našeho preparátu jsou nenasycené a vícenenasycené mastné kyseliny (MK) – **omega 3 mastné kyseliny**. Tyto látky (MK) jsou esenciální – nepostradatelné pro náš organismus, jsou nedílnou součástí buněčných struktur (hlavně buněčné stěny), podílejí se i na správných funkcích našeho organismu a zasahují do dějů jednotlivých orgánů a jejich systémů. Naše tělo si je však nedokáže vyrobit v dostatečném množství, a proto je nezbytný příjem těchto látek ze stravy. Jsou například bohatě obsaženy v mořských rybách (makrela, sardinky, tuňák...), v menším obsahu je najdeme i v rostlinách (pupalkový, lněný, nebo řepkový olej).

Vědci „objevili a potvrdili účinek“ omega-3 nenasycených mastných kyselin, když v sedmdesátých letech studovali potravu grónských Eskymáků. Zjistili u nich jen nepatrný výskyt „civilizačních“ onemocnění jako je **onemocnění srdce, diabetes mellitus, revmatická artritida – autoimunitní zánět kloubů**, a to i přesto, že jejich strava obsahuje celkově velké množství tuků. Odpověď našli právě v omega-3 nenasycených mastných kyselinách. Množství tuku ve stravě Eskymáků není důležité – důležitý je jeho druh.

Proč a jaké látky jsou pro nás tedy nejdůležitější?

Efektivní a prokázaný účinek těchto nenasycených mastných kyselin se projevuje ve 3 základních oblastech:

1. Ovlivňuje kardiovaskulární systém (srdce, cévy) a metabolický syndrom.

V této oblasti MK upravují metabolismus tuku – snižují LDL cholesterol a tuky (triacylglyceroly) v krvi, naopak pomáhají zvyšovat HDL cholesterol a tím přispívají ke snížení rizika onemocnění arteriosklerózou. Dále snižují hladinu krevního cukru. Nedostatek příjmu omega 3 nenasycených MK v dětském věku může vést k hypertenzi v dospělosti.

2. Ovlivňuje centrální nervový systém a činnost mozku.

Omega 3 MK jsou mj. stavebním kamenem nervových buněk, v dětském věku podporují zrání mozku. Jejich účinek se využívá při hyperaktivitě dětí, zlepšují koordinaci a pohybové schopnosti nejen u zdravých dětí, ale i u dětí s poruchou pohybové koordinace. Dále tyto látky podporují funkční schopnosti mozku, jako je paměť, koncentrace a schopnost učení.

3. Mají vliv na imunitní systém.

Jejich hlavní efekt je imunomodulační, kdy se omega 3 MK začleňují do buněčné membrány T-lymfocytů a tím zajišťují správnou funkci T-lymfocytů, ovlivňují rychlost a schopnost těla rozpoznat virus, bakterie nebo jiné cizorodé látky, podněcují okamžitou reakci organismu na infekci a zánět. Pomáhají zmírňovat alergické reakce.

Hlavními a velmi účinnými představiteli vícenenasycených neboli Omega 3 nenasycených mastných kyselin jsou **DHA = kyselina dokosahehexaenová** a **EPA = kyselina eikosapentaenová**.

DHA - je zodpovědná a má pozitivní klinicky ověřený účinek na nervový systém a zdravý vývoj mozku v dětském věku, pomáhá udržovat duševní zdraví, preventivně působí proti stařecké demenci a chrání před rozvojem Alzheimerovy choroby. Dále také ovlivňuje imunitní systém.

EPA – účinkuje hlavně na kardiovaskulární systém, pomáhá udržovat zdravé srdce a pružné cévy – zesiluje a podporuje účinek antitrombotický (blokuje tvorbu krevních sraženin), antiarytmický (prevence poruch srdečního rytmu) a vasodilatační („rozšiřuje cévy“ a tím snižuje krevní tlak). Dále má pozitivní účinek na další příznaky tzv. metabolického syndromu (cukrovka, obezita, vysoké hladiny cholesterolu a triglyceridů).





V naší populaci, zejména mezi dětmi, je nízký příjem těchto látek – u dětí by přirozeně odpovídal 2 porcím mořských ryb týdně, u dospělých až 3 porcím týdně. Jistě mi téměř všichni dáte za pravdu, že naše středoevropská kuchyně dostatečné množství mořských ryb neobsahuje. Nebo máte doma 2x týdně lososa, sledě nebo tresku? Logicky si potom můžeme odpovědět i na otázku, proč u nás raketo- vě stoupá počet onemocnění cukrovkou, revmatické obtíže, alergie, nebo proč máme v populaci velké množství onemocnění srdce a cév doprovázené vysokou hladinou cholesterolu. Také u dětí se nedosta- tečný příjem MK ve stravě projevuje - v populaci stoupá výskyt ADHD (syndromu poruchy soustředěnosti projevující se hyperaktivitou, im- pulsivností, i již zmíněných alergií. Zde se nám potom otvírá vcelku velké pole naší působnosti, můžeme poměrně efektivně zasáhnout a pomoci v řadě obtíží a onemocnění, která trápí naše klienty.

Co můžeme nabídnout?

Náš skvělý produkt **Super Omega 3 activ**. Tento výrobek je uni- kátní, obsahuje cennou kombinaci **přírodních nenasycených a vícenenasycených mastných kyselin**, které jsou získány formou přírodního rybího tuku ze sardinek, makrel a tuňáků volně žijících v jihoamerickém Pacifiku, dále pupalkový olej a přírodní **beta glukan** z ječmene.

Jedna **tobolka našeho prostředku Super omega 3 activ obsa- huje** tyto nejdůležitější složky:

- EPA = kyselina eikosapentaenová – 320 mg (3 tobolky – 958 mg)
- DHA = kyselina dokosahexaenová – 218 mg (3 tobolky – 655 mg)
- Beta glukan (z ječmene) – 30 mg (3 tobolky – 91 mg)

Obecné doporučení:

Maximální využití Super Omega 3 activ je směřováno do oblasti prevence vzniku onemocnění nebo jako doplnění léčby již stávajících onemocnění. Je vhodné ho používat dlouhodobě.

Dospělí + děti od 12 let - 3 x 1 tobolka denně, nekousat, zapít vodou

Děti od 6 do 12 let - 2 x 1 tobolka denně

Děti od 3 let - 1 x 1 tobolka denně – po domluvě s lékařem na infolince

U kterých onemocnění je vhodné používat Omega 3 activ?

◆ **kardiovaskulární systém**

Omega-3 nenasycené mastné kyseliny hrají důležitou roli i v prevenci srdečně-cévních onemocnění. Redukují totiž shlukování krevních destiček, zabraňují vzniku krevních sraženin, a tím snižují i riziko rozvoje trombózy.

Použití:

- prevence infarktů, mozkových cévních příhod
- srdeční arytmie
- projevy arteriosklerózy – aktivace endotelu cév
- vysoký krevní tlak
- trombotické stavy
- vysoká hladina cholesterolu a tuků v krvi
- vysoký podíl při redukci hmotnosti – (7% celkového denního příjmu)

◆ **mozek a nervový systém**

Omega-3 mastné kyseliny slouží jako „izolační materiál“ obklopující nervová vlákna a jsou také důležitou součástí buněčných membrán v CNS (centrálním nervovém systému)

Použití:

- laktační psychóza a poporodní deprese (velmi dobrý vliv potvrzen sledováním 14 000 žen ve 23 zemích)
- prevence vzniku depresí (potvrzeno dlouhodobým sledováním)
- Alzheimerova choroba
- ochrana mozku před ztrátou a poškozením paměti
- zlepšení schopností mozku - paměť, koncentrace a schopnost učit se
- zrání a rozvoj mozku a vyšší IQ u dětí – podávání v období těhotenství a kojení dítěte (potvrzeno Norskou studií)
- prevence rozvoje syndromu ADHD
- poruchy učení (dyslexie, dysgrafie), poruchy motorické zručnosti u dětí

◆ **imunitní systém**

Omega-3 mastné kyseliny zásadně zasahují také do imunitního systému, kde mají hlavně účinek imunomodulační s ovlivněním funkce T lymfocytů, ovlivňují (omezují) zánětlivou reakci i autoimunitní reakci organismu a dále tlumí projevy alergie.

Použití:

- tlumí alergické projevy (tvorbu IL 2), dále některé formy astma bronchiále (zejména komplikace astmatu) a atopického ekzému
- dlouhodobé užívání EPA + DHA vede u dětí s astmatem k poklesu výskytu astmatického syndromu
- potlačuje zánět v těle i autoimunitní onemocnění, (Lupus, Crohnova choroba, Ulcerózní kolitida, Revmatoidní artritida, Sklerosis multiplex, Diabetes mellitus)
- může mít vliv i na lupénku
- udržuje pružné, zdravé klouby a chrupavky, působí preventivně na rozvoj osteoartritydy

