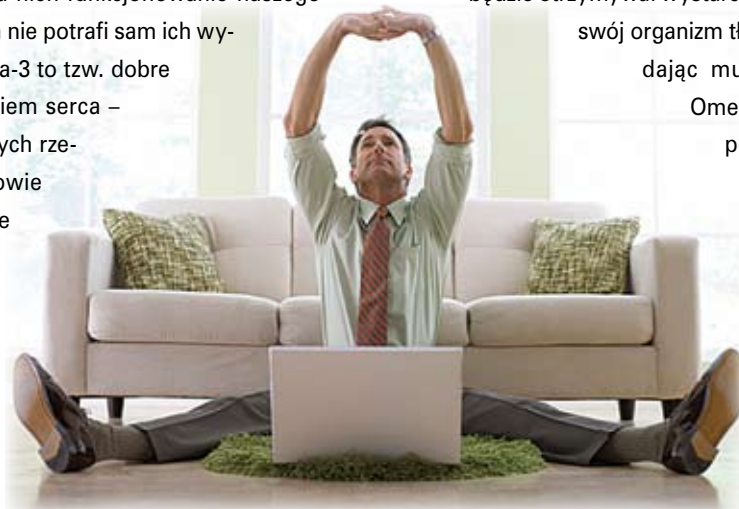




Super Omega-3

Czy ty też słyszałeś, że wszelki tłuszcz to wróg publiczny numer 1? Oj... czy na pewno tak jest? Nie tylko potrzebujemy niektórych tłuszczów, ale, co więcej, zależy od nich funkcjonowanie naszego mózgu i serca, ponieważ organizm nie potrafi sam ich wytwarzać. Kwasy tłuszczowe Omega-3 to tzw. dobre tłuszcze, równoznaczne ze zdrowiem serca – ale czy wiesz, że oprócz wielu innych rzeczy, wspierają one również zdrowie skóry i optymalne funkcjonowanie mózgu? Ponieważ Forever Living Products jest zaangażowane w dbałość o zdrowie i samopoczucie, suplement odżywczy **Forever Arctic-Sea Super Omega-3 (kod 039)** łączy w sobie



niezbędne kwasy tłuszczowe Omega-3 i Omega-9, które wspierają twój organizm, dostarczając mu substancji odżywczych.

Istnieją dwa typy niezbędnych kwasów tłuszczowych: Omega-3 i Omega-6. O ile Omega-6 jest dość powszechny w naszym codziennym pożywieniu, może w nim natomiast brakować Omega-3. Z kolei Omega-9 to nienasycony kwas tłuszczowy, występujący w produktach roślinnych, takich jako oliwa z oliwek – co może częściowo tłumaczyć pozytywne efekty diety śródziemnomorskiej.

Spożywanie tłuszczów Omega-3 rekomendowane jest przez instytucje naukowe, zarówno światowe, jak i krajowe. Biuletyn *American Heart Association* donosi, że ludzie o podwyższonym poziomie trójglicerydów mogą potrzebować 2-4 gramy kwasów tłuszczowych Omega-3 podawanych jako suplement. Donosi on również, że 1 gram dziennie rekomendowany dla pacjentów z problemami sercowymi to porcja, którą może być trudno dostarczyć organizmowi tylko z samej diety.

Niezbędne kwasy tłuszczowe mogą mieć związek nie tylko ze zdrowiem układu krwionośnego. Tworzą one również większą część ochronnej błony, otaczającej każdą z naszych komórek. Dlatego mogą spełniać funkcję ochronną nie tylko w stosunku do naszego serca, ale i mózgu. Niezbędne kwasy tłuszczowe występują w mózgu w znacznej koncentracji; wspierają przenoszenie impulsów nerwowych, potrzebnych do prawidłowego rozwoju i funkcjonowania mózgu. Według Phyllis Balch z Amerykańskiego Stowarzyszenia Konsultantów Dietetycznych (*American Association of Nutritional Consultants*) niedobory niezbędnych kwasów tłuszczowych mogą prowadzić do osłabienia zdolności przyswajania i zapamiętywania informacji.

Dowody są wyśmienite, i takie powinno być Omega-3! Przesłanie jest jasne: organizm nie może wytworzyć niezbędnych kwasów tłuszczowych, które, poza innymi wieloma funkcjami organizmu, są optymalne dla wspierania zdrowia serca oraz zdrowego funkcjonowania komórek mózgowych. Źródłem niezbędnych kwasów tłuszczowych jest dieta. Od nas więc samych zależy, czy nasz organizm

będzie otrzymywał wystarczającą ilość Omega-3. Nakarm swój organizm tłuszczami, których potrzebuje, dając mu Forever Arctic-Sea Super Omega-3. Twój mózg i twoje serce polegają na Tobie!

Źródło: *Forever International*,
marzec 2008