WORLDWIDE HEALTH CENTER
Natural Health Products & Remedies

Important note: This product fact sheet is for professional use and contains guideline information only. A direct copy of the information contained within this factsheet **MUST NOT** be made or used for advertising purposes (whether on a website or otherwise).

www.worldwidehealthcenter.net

Last updated: 27.07.16

Omega Plus 1000mg

Από ηλιέλαιο, λινέλαιο και έλαιο ψαριών (η καλύτερη πηγή), καθώς και πρόσθετη βιταμίνη Ε

Τα υγιεινά Λίπη!

Πληροφορίες Προϊόντος

Κάθε κάψουλα 1000mg περιέχει:	% NRV*
Βιταμίνη Ε 10 iu	83.3%

*NRV= θρεπτική αξία αναφοράς

Ωμέγα 3	
Εικοσιπεντανοϊκό οξύ (EPA)	72mg
Εικοσιδυοεξαενοϊκό οξύ (DHA)	48 mg
Άλφα-λινολενικό οξύ (ALA)	150mg
Ωμέγα-6	
Λινελαϊκό οξύ (LA)	200mg
Ωμέγα 9	
Ελαϊκό οξύ (OA)	100mg

Συστατικά: λινέλαιο, ιχθυέλαιο, Ηλιέλαιο, κάψουλα ζελατίνης, γλυκερίνη, νερό, βιταμίνη Ε: D Άλφα Τοκοφερόλη (σόγια).

Αλλεργιογόνα: Για τα αλλεργιογόνα, δείτε τα συστατικά **με έντονα γράμματα**. Περιέχει ψάρι.

Προτεινόμενη Χρήση: Πάρτε 1 κάψουλα, 2 με 4 φορές την ημέρα ή όπως συνιστάται. Πάρτε 30 λεπτά πριν από τα γεύματα.

Ένα ισορροπημένο μείγμα αυτών των υγιών λιπών (συμπεριλαμβανομένης των βασικών λιπαρών οξέων) σε ιδανικές αναλογίες για το ανθρώπινο σώμα, για ενίσχυση της ολικής διάρκειας καλής ψυχικής και σωματικής υγείας.

Ευεργετικό για...

- **Υγεία του εγκεφάλου**
- **Γνωστική λειτουργία**
- **Συγκέντρωση**
- **Σταθερές διαθέσεις**
- **Υγιής καρδιά**
- **Υγιείς αρθρώσεις**
- **Μαλλιά, δέρμα και νύχια**
- **Φλεγμονώδεις καταστάσεις**
- **Υγιή απώλεια βάρους**
- **Καταπολέμηση σημαδιών της γήρανσης**
- **Κυκλοφορίας**
- **Ανοσοποιητικό σύστημα**
- **Προστασία κυτταρικών μεμβρανών**
- **Λειτουργία νευρικού συστήματος**

Τα Ωμέγα έλαια είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση της καλής ψυχικής και σωματικής υγείας, συμπεριλαμβανομένης της υποστηρικτικής προσφοράς του εγκεφάλου, του καρδιαγγειακού συστήματος, του κυκλοφορικού συστήματος, των επιπέδων χοληστερόλης, της ορμονικής ισορροπίας και πολλών άλλων.

Το Omega Plus συμπλήρωμα συνδυάζει το ιχθυέλαιο (καλύτερη πηγή), με ηλιέλαιο και έλαιο λιναρόσπορου για ένα ευεργετικό μίγμα αυτών των υγιεινών λιπών (συμπεριλαμβανομένου των απαραίτητων λιπαρών οξέων **(EFAs)**.

Η αναλογία του EPA που καταναλώνουμε είναι ιδιαίτερα σημαντική. Με την εύρεση της σωστής ισορροπίας μεταξύ των ωμέγα ελαίων στη διατροφή, μπορούν να εργαστούν πιο αποτελεσματικά μαζί για την προώθηση της υγείας.

Αντιθέτως, μία ανισορροπία μπορεί πραγματικά να προωθήσει μια φλεγμονή και ακόμη να συμβάλει στην ανάπτυξη ασθενειών. Η μέση δίαιτα στο Ηνωμένο Βασίλειο έχει μια αναλογία ωμέγα-3 και Omega 6 1:10, ενώ η συνιστώμενη αναλογία είναι 1:3. Το Omega Plus έχει προστεθεί στις κατάλληλες ισορροπημένες αναλογίες.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα ωμέγα-plus...

Ωμέγα έλαια και τα απαραίτητα λιπαρά οξέα

Όταν οι περισσότεροι άνθρωποι σκέφτονται τα λίπη, σκέφτονται τα τρόφιμα που θα οδηγήσουν στην αύξηση του σωματικού βάρους και την επιδείνωση της υγείας. Ωστόσο, ενώ θα πρέπει να αποφεύγονται ορισμένα λίπη (ιδιαίτερα τα κορεσμένα), υπάρχουν άλλα που είναι απαραίτητα για τη διατήρηση της καλής υγείας. Αυτά τα "καλά" λίπη συνήθως απουσιάζουν από τη μέση δυτική διατροφή.

Οι επιστήμονες έχουν αναλύσει δύο τύπους πολυακόρεστων λιπών αυτά που ονομάζονται **ωμέγα-3** και **ωμέγα-6** απαραίτητα λιπαρά οξέα (EFA). Είναι ζωτικής σημασίας να συμπεριλαμβάνουμε αυτά τα οξέα (καλά λιπαρά) στην καθημερινή διατροφή μας, επειδή το σώμα δεν μπορεί να τα παράγει.

Απαντώνται σε κάθε κύτταρο του σώματος, τα ωμέγα 3 και τα ωμέγα 6 παίζουν σημαντικό ρόλο σε ένα αριθμό βιολογικών λειτουργιών και διαδικασιών, που κυμαίνονται από τη **διατήρηση των κυττάρων** και τη **ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος**, επηρεάζουν την **αρτηριακή πίεση**, την **αναπαραγωγή** και την **ανοσοποιητική λειτουργία**.

Όταν το σώμα είναι ελλιπής σε EFAs, χρησιμοποιεί τα κορεσμένα λίπη για να δημιουργήσει κυτταρικές μεμβράνες. Αυτό παράγει κύτταρα με άκαμπτες μεμβράνες που έχουν δυσκολία να εκτελέσουν κάποιες βασικές κυτταρικές λειτουργίες.

Τα Ωμέγα 9 είναι μονοακόρεστα λίπη (ελαϊκό οξύ) και, σε αντίθεση με τα έλαια ωμέγα-3 και ωμέγα, δεν είναι ταξινομημένα ως απαραίτητα λιπαρά οξέα, επειδή μπορεί να παραχθούν από τον οργανισμό. Ωστόσο, εξακολουθούν να είναι ιδιαίτερα ευεργετικά όταν λαμβάνονται από το φαγητό.

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Λινέλαιο

Ο λιναρόσπορος είναι μια από τις καλύτερες πηγές **ωμέγα 3** λιπαρών οξέων. Επιπλέον, το λάδι του είναι μια πλούσια πηγή σε **λιγνάνες** - ένα είδος ίνας που αλλάζει από τα φιλικά βακτήρια στο έντερο σε ενώσεις που μπορούν να βοηθήσουν για την καταπολέμηση της νόσου.

Οι λιγνάνες μπορούν επίσης να βοηθήσουν να ρυθμίσουν τα **επίπεδα των ορμονών** και να ανακουφίσουν κάποια από τα συμπτώματα που συχνά συνδέονται με την **εμμηνόπαυση**, όπως είναι οι εξάψεις και μολύνσεις που προκαλούνται από μύκητες και οφείλονται σε κολπική ξηρότητα. Το λινέλαιο χρησιμοποιείται επίσης για να υποστηρίξει τα συμπτώματα του προεμμηνορροϊκού συνδρόμου, τα οποία μπορούν να προκληθούν από διάφορες ορμονικές διαταραχές.

Σχετικά πρόσφατα, ακόμα περισσότερα καλά νέα ανακαλύφθηκαν σχετικά με τα ωμέγα 3 πλούσια σε λινέλαιο – τα ωμέγα 3 λιπαρά οξέα μπορούν να μειώσουν τα επίπεδα στο αίμα της πρωτεΐνης **ομοκυστεΐνης**. Αυξημένα επίπεδα αυτής της πρωτεΐνης πιστεύεται ότι είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για καρδιακές παθήσεις.

Οι bodybuilders ισχυρίζονται ότι ο λιναρόσπορος σε συμπληρώματα μπορεί να αυξήσει την **αντοχή** τους και να βοηθήσει με την ταχύτερη ανάκτηση μετά την προπόνηση. Ο λιναρόσπορος περιέχει ένα **φυσικό αντιοξειδωτικό**, το οποίο θα μπορούσε να εξηγήσει γιατί αυτό βοηθά τους μύες να ανακτηθούν πιο γρήγορα. Επιπλέον, η αντί-φλεγμονώδης δράση του μπορεί επίσης να βοηθήσει στη μείωση του πόνου των μυών.

Ιχθυέλαιο

Είναι πλέον γενικά αποδεκτό ότι τα λιπαρά ψάρια (είναι η καλύτερη πηγή των ωμέγα-3) είναι καλά - μεταξύ άλλων - της **καρδιάς, αρθρίτιδα, δερματικές διαταραχές** και ορισμένες περιπτώσεις **χρόνιας κεφαλαλγίας**. Στη Γροιλανδία, όπου πολλά λιπαρά ψάρια τρώγονται, η καρδιακή νόσος είναι ελάχιστα γνωστή. Με έντονη αντίθεση, στη Βρετανία κατά μέσο όρο 200.000 ανθρώπων που πεθαίνουν από καρδιακή νόσο κάθε χρόνο. Οι δυτικές ασθένειες που ευημερούν από μια δίαιτα με υπερβολικά κορεσμένα λιπαρά (από το κρέας, τα γαλακτοκομικά προϊόντα κλπ), μπορεί να μειωθούν ακόμη και από μικρά ποσά λιπαρών ψαριών.

Τα κύρια συστατικά των ιχθυελαίων είναι δοκοσαεξανοϊκό οξύ **(DHA)** και εικοσαπεντανοϊκό οξύ **(EPA)**.

Το **DHA** είναι άφθονο στα λιπαρά ψάρια και βρίσκεται σε υψηλή συγκέντρωση στη φαιά ουσία του **εγκεφάλου** και του **αμφιβληστροειδούς χιτώνα** του οφθαλμού. Παίζει σημαντικό καθοριστικό ρόλο στην λειτουργία των μεμβρανών και των κυττάρων του εγκεφάλου, οι οποίες είναι σημαντικές για την μετάδοση των σημάτων του εγκεφάλου. Είναι απαραίτητο για τη φυσιολογική ανάπτυξη του εγκεφάλου και του οφθαλμού, οι πιθανές ελλείψεις σε DHA έχουν συνδεθεί με την **κατάθλιψη**, την **άνοια, αλλαγές στη διάθεση,** διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας **(ADHD)**, **απώλειας μνήμης** και **προβλήματα όρασης**.

Πέρα από τις κάρδιο-προστατευτικές επιδράσεις των ωμέγα 3 λιπαρών οξέων, το EPA πιστεύεται ότι είναι ευεργετικό για πολλές αυτοάνοσες και φλεγμονώδεις διαταραχές, όπως είναι η αρθρίτιδα, άσθμα, φλεγμονώδη νόσο του εντέρου, συστηματικό ερυθηματώδη λύκο και ψωρίαση.

Υπάρχουν επίσης αρκετοί ψυχοθεραπευτικοί μηχανισμοί δράσης που συμβαίνουν με την παρουσία αυτού του σημαντικού λιπαρού οξέος. Υπάρχουν αρκετές μελέτες που έχουν δείξει ότι υπάρχει σύνδεση μεταξύ της χαμηλής πρόσληψης θαλασσινών σε μεγάλες καταθλίψεις, κατάθλιψη μετά τον τοκετό και σχιζοφρένεια, καθώς επίσης με τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων κατάθλιψης.
Αν και η έρευνα σε αυτόν τον τομέα είναι κάπως περιορισμένη, το EPA σε αυτό το σημείο φαίνεται να βελτιώνει τα συμπτώματα της σχιζοφρένειας και της κατάθλιψης και να αυξάνει τον χρόνο της διπολικής διαταραχής.

Ηλιέλαιο

Το ηλιέλαιο έχει υψηλή περιεκτικότητα σε **βιταμίνη Ε** και χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη. Καλλιεργείται με φυσικό τρόπο, περιέχει τα **Ωμέγα 6** λιπαρά οξέα - λινελαϊκό οξύ, ένα πολυακόρεστο λίπος, το οποίο αποτελεί το 65% του ελαίου σε φυσικό ηλιέλαιο, και το ελαϊκό οξύ, ένα μονοακόρεστο λίπος που αντιστοιχεί με 21%. Τα ωμέγα-6 λιπαρά οξέα λειτουργούν για την **υποστήριξη του εγκεφάλου**, για **υγιή δέρμα** και **οστά** και για να βοηθήσουν στη ρύθμιση του **μεταβολισμού**.
Μπορούν επίσης να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην αναπαραγωγική λειτουργία.

Βιταμίνη Ε

Η α-τοκοφερόλη είναι μια λιποδιαλυτή βιταμίνη και ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό. Δεν έχει μόνο μια ισχυρή επίδραση στον εγκέφαλο, αλλά μπορεί να βοηθήσει στην προστασία από τις βλαβερές συνέπειες των ελεύθερων ριζών, την ενθάρρυνση της ανάκτησης, απομάκρυνση της καρδιακής νόσου και την υποστήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος. Εκτός από τα οφέλη που περιγράφονται πιο πάνω, η βιταμίνη Ε έχει προστεθεί σε αυτό το ισορροπημένο μείγμα των ωμέγα ελαίων, επειδή τα ιχθυέλαια οξειδώνονται πολύ εύκολα και μπορούν συνεπώς να προσθέσουν οξειδωτικό στρες στο σώμα. Η αυξημένη πρόσληψη βιταμίνης Ε μπορεί να αντισταθμίσει αυτό το αποτέλεσμα.