

Омега 3 — - адамдын организми өз алдынча өндүрө албаган көп тойбогон май кислоталарынын (PUFAs) тобу. Бул топтун эң негизгилери эйкозапентаеной (EPA же EPA) жана докозагексаеной кислотасы (DHA же DHA) болуп саналат.

еранын негизги функциясы сезгенүүнү азайтууга жардам берген атайын химиялык заттарды өндүрүү болуп саналат. Кээ бир маалыматтар депрессиянын белгилерин азайтат.

DHA мээнин нормалдуу иштеши жана өнүгүшү үчүн зарыл, кан тамырлардын ийкемдүүлүгүн сактоого жана калыбына келтирүүгө жардам берет, мээ жана перифериялык канды жакшыртат.

Омега-3 кислоталары клетка мембраналарынын бир бөлүгү болуп саналат, гормондордун синтезине, иммундук жана нерв системаларынын иштешине катышат, мээнин, жүрөктүн жана көздүн ден соолугу үчүн өтө маанилүү жана репродуктивдүү системага таасир этет.

Ошондой эле:

- холестерол жана кан басымын көзөмөлдөөгө жардам берет;

- психикалык ден соолукту сактоо;

- көрүү таасир этет: кан айланууну нормалдаштырат, торчо клеткаларды сактоого жардам берет, кургак көз, катаракта жана башка көрүү көйгөйлөрүнүн рискин азайтат (курагы улгайган адамдарда).

- сезгенүү процесстерин азайтууга жардам берет.

- иммунитетти жогорулатуу: коргоо функцияларын күчөтүү;

алар териге жакшы таасир этет: кургакчылык, кабыгынан арылуу, безетки жана безетки менен күрөшүү, эрте пайда болушуна жол бербөө;

- чачтын өсүшүн жана бекемделүүсүн стимулдайт.

- эс тутумуна жакшы таасир этет.

- тамырларды колдойт: варикоздук тамырлардын пайда болуу коркунучун азайтат;

- теридеги жаралардын айыгышын тездетет.

Организмде омега-3 оптималдуу деңгээлин кармап туруу үчүн рационунузга бул май кислоталарына бай тамактарды, негизинен деңиз балыктарын: сельдь, треска, тунец, лосось кошуу сунушталат. Омега-3 PUFA күнүмдүк керектөөсүн толуктоо үчүн күнүнө 200 г лосось, жарым килограмм куурулган чаян жеш керек, бул Леврананын 2 Омега-3 капсуласына 75% барабар.

КУРАМЫ

Омега-3 PUFA балык майынан жасалган, капсуланын кабыгы (желатин, глицерин (коюуландыруучу), суу).

КОЛДОНМО

Чоңдор тамак менен күнүнө 1-2 капсулдан ичишет. Кабыл алуунун узактыгы – 1 ай. Зарыл болсо, БАД кайталанышы мүмкүн. Колдонуудан мурун дарыгерге кайрылуу сунушталат.

Дары эмес.

Каршы көрсөтмөлөрү: БАД компоненттерине жеке чыдамсыздык, кош бойлуулук, эмчек эмизүү.

Көлөмү:

60 капсулалар

Жарактуулук мөөнөтү:

12 ай