

Омега 3 — это группа полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), которые человеческий организм не способен вырабатывать самостоятельно. Наиболее важными в этой группе являются эйкозапентаеновая (ЕРА или ЭПК) и докозагексаеновая кислота (ДНА или ДГК).

- Основная функция ЕРА заключается в производстве специальных химических веществ, которые помогают снизить воспаление. По некоторым данным уменьшает симптомы депрессии.
- ДНА необходима для нормального функционирования и развития мозга, способствует сохранению и восстановлению эластичности сосудов, улучшает мозговое и периферическое кровообращение.

Омега-3 кислоты входят в состав клеточных мембран, участвуют в синтезе гормонов, в работе иммунной и нервной систем, крайне важны для здоровья мозга, сердца и глаз, влияют на репродуктивную систему.

Также:

- помогают контролировать уровень холестерина и артериального давления;
- поддерживают психическое здоровье;
- влияют на зрение: нормализуют кровообращение, помогают сохранять клетки сетчатки, уменьшают риск возникновения сухости глаз, катаракты и других проблем со зрением (особенно у людей старшего возраста, которые подвержены возрастной дегенерации);
- способствуют снижению воспалительных процессов;
- повышают иммунитет: укрепляют защитные функции;
- благоприятно влияют на кожу: устраняют сухость, шелушения, борются с акне и дерматитами, препятствуют преждевременному появлению морщин;
- стимулируют рост и укрепление волос;
- благотворно влияют на память;
- поддерживают сосуды: минимизируют риск развития варикозного расширения вен;
- ускоряют заживление ран на коже.

Для поддержания оптимального уровня омега-3 в организме рекомендуется включать в рацион питания продукты, богатые этими жирными кислотами, в основном это морская рыба: сельдь, треска, тунец, лосось. Чтобы восполнить суточную норму ПНЖК Омега-3, в

день необходимо съедать 200 г лосося, полкило жареных креветок, что эквивалентно 2 капсулам Омега-3 75% от Levraa.

СОСТАВ

ПНЖК Омега-3 из рыбьего жира, оболочка капсулы (желатин, глицерин (загуститель), вода).

ПРИМЕНЕНИЕ

Взрослым принимать по 1-2 капсулы в день во время еды. Продолжительность приема – 1 месяц. При необходимости прием БАД можно повторить. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Рекомендуемый прием (1-2 капсулы) обеспечивает суточную потребность в следующих веществах:

Активные компоненты	Содержание в 1 капсуле		Содержание в суточной дозе (2 капсулы)	
	Кол-во, мг	% от нормы потребления	Кол-во, мг	% от нормы потребления
ПНЖК Омега-3	750 мг	38	1500 мг	75
эйкозапентаеновая кислота	550 мг	92	1100 мг	183*
докозагексаеновая кислота	200 мг	29	400 мг	57

Не является лекарственным средством.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов БАД, беременность, кормление грудью.

Объем:

60 капсул

Срок годности:

12 месяцев