

Автор: Борисова Ольга,
интегративный нутрициолог
@olya.lebv



Омега - 3

Подробная инструкция

В этой инструкции ты узнаешь все что нужно знать об Омеге-3 и поймешь, почему ее так любят многие девушки, а также врачи и нутрициологи



ЧТО ТАКОЕ ОМЕГА-3?

Омега-3 — это вовсе не сам рыбий жир (fish oil), а содержащиеся в нем две важнейшие полиненасыщенные жирные кислоты - **Эйкозапентаеновая (EPA)** и **Докозагексаеновая (DHA)**.

Омега-3 не может образовываться в организме, но и с едой мы ее практически не получаем



Поэтому ее необходимо принимать в виде добавок. Это одна из немногих добавок, которую нужно пить каждому человеку каждый день

Меня зовут Оля, я **интегративный нутрициолог** с дипломом государственного образца.

Я веду свой блог нутрициолога **о женском здоровье.**

В нутрициологию я пришла, чтобы решить свои проблемы со здоровьем и избавиться от болезненных месячных. В итоге я сама стала нутрициологом



И ТЕПЕРЬ Я ПОМОГАЮ ДЕВУШКАМ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТАКИХ ПРОБЛЕМ КАК:

гормональные сбои

лишний вес

отсутствие энергии

проблемы с кожей

депрессия

дефициты витаминов и минералов

проблемы с волосами

аллергические реакции

от других проблем со здоровьем

**В моем блоге ты найдешь ответы на многие
вопросы о женском здоровье**



@olya.lebv

Почему девушки, которым я назначаю Омегу-3 любят ее и постоянно ее принимают?

ВСЕ ПРОСТО! ОНИ ВИДЯТ ЭФФЕКТ НА КОЖЕ И ВОЛОСАХ:

волосы
становятся
плотными,
блестящими
и гладкими

проходит зуд
и сухость кожи

перестают выпадать
волосы

в некоторых
случаях помогает
избавиться от акне
(если причина
в дисбалансе жирных
кислот)

Важно знать, **КАК и КАКУЮ** Омегу принимать, чтобы был эффект

ЕЩЕ ОМЕГА-3 ВЛИЯЕТ НА:



Кровеносную систему – Омега-3 участвует в регуляции свертываемости крови, снижение реактивности тромбоцитов



Мозг - улучшает функционирование мозга, формирует мембраны клеток мозга



Лишний вес - способствует потере веса и наращиванию мышечной массы у спортсменов



Тяжелые заболевания - снижает риск развития рака, диабета и болезней сердца



Иммунитет - подавляет воспалительные процессы, снижение выработки провоспалительных цитокинов, участвует в формировании иммунитета



Сердце и сосуды - Омега-3 снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний



Снижение «плохого» холестерина

В ЧЕМ РАЗНИЦА ОМЕГА 3, 6 И 9. И НУЖНО ЛИ ИХ ВСЕ ПИТЬ?

ОМЕГА 3

организм не может образовывать её сам, но она очень важна. Поэтому необходимо её принимать в виде БАД

ОМЕГА 6

получаем в избытке с другими маслами, орехами. Необходимости в приеме БАД нет

ОМЕГА 9

образуется в организме при надобности. Необходимости в приеме БАД нет



Поэтому Омега-3 нам нужна в виде добавок, а Омега 6 и 9 – нет

Практически у каждого из нас в питании **недостаток противовоспалительных** Омега-3 жирных кислот. Но избыток провоспалительных (т.е. связанными с возникновением воспаления) Омега-6 жирных кислот.

Что вызывает дисбаланс в обменных процессах и может привести к заболеваниям.

СООТНОШЕНИЕ ОМЕГИ-3 И ОМЕГИ-6 В ПИТАНИИ:

Современный человек получает примерно 20:1



Оптимальное соотношение 4:1



НО:

то есть в пять раз меньше Омега-3 жирных кислот.

Наша генетика влияет на усвоение Омега-3 из льняного масла. И не для всех льняное масло – это источник Омега-3



Для людей с мутацией определенного гена жизненно необходимо принимать Омегу-3 в активной форме.

ОМЕГА-3 КРИТИЧЕСКИ ВАЖНА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Три главные опасности, возникающие при недостатке Омега 3 в организме ребёнка:

- 1. Снижение когнитивных функций:** памяти, скорости мышления, скорости логических умозаключений
- 2. Снижение зрения**
- 3. Увеличение склонности к простудным заболеваниям** из-за снижения естественных защитных механизмов иммунитета.

СЕКРЕТ «КАК УСВОИТЬ ОМЕГУ-3»

Омега-3 усваивается в нашем организме благодаря хорошей работе поджелудочной и желчного пузыря (т.е. хорошему желчеоттоку).

Если у вас есть хотя бы некоторые признаки из перечисленных ниже, то скорее всего у вас имеется плохая усвояемость жиров и застой желчи и необходимо наладить желчеотток, чтобы Омега усвоилась.

ПРИЗНАКИ ЗАСТОЯ ЖЕЛЧИ:

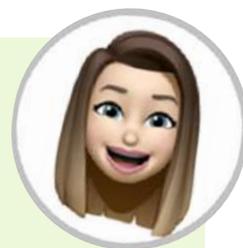
- Частая отрыжка
- Светлый кал
- Тупая боль в правом подреберье
- Жирный стул, который плохо смывается со стенок унитаза и не тонет
- Желтизна кожи/склер
- Запоры (чаще) или понос
- Тяжесть, вздутия
- Неприятный запах изо рта
- Горечь и/или сухость во рту
- Сухая кожа, кожный зуд
- Аллергия, паразитоз
- Укачивание и тошнота в транспорте
- Хроническая усталость, сонливость, агрессия
- Отсутствие либидо, нарушения цикла, бесплодие

КЕЙС МОЕЙ ПОДОПЕЧНОЙ:

Ко мне обратилась на консультацию девушка 20 лет.

Проработав с ней желчеотток, детоксикацию печени и восполнив базовые дефициты у моей подопечной:

- наладился цикл,
- ушли головные боли, акне, запоры, дефицит энергии



КАК ПРОВЕРИТЬ, ХВАТАЕТ ЛИ ОМЕГА-3?

Для того, чтобы узнать хватает ли в нашем организме Омега-3 можно пройти исследование - Омега-3 индекс. Он должен быть выше 8%, лучше выше 11%.

Важно!

При сдаче анализа если вы потребляете препараты с Омега-3, то необходимо **времененно прекратить их приём на две недели до забора крови.**

СХЕМА: ДОЗИРОВКИ И ПРЕПАРАТЫ

Итак, как мы поняли, Омега-3 - это две важнейшие полиненасыщенные жирные кислоты - Эйкозапентаеновая (EPA) и Докозагексаеновая (DHA).



Именно их количество в мг надо учитывать при подборе собственной дозы.

Дозировки омега-3 для детей в сутки:

- **6-24 мес** - не менее 15мг DHA
- **2-4 года** - не менее 100-150 мг EPA и DHA
- **4-6 лет** - не менее 150-200 мг EPA и DHA
- **6-10 лет** - не менее 200-250 мг EPA и DHA
- **10-18лет** - не менее 250 мг EPA и DHA

Если ваш ребёнок занимается в спорт секциях или/и от него требуется максимальная интеллектуальная отдача в школе или доп.занятиях, дозировку увеличиваем вдвое от минимальной! То есть умножаем вышеприведённые числа на два!

ДОЗИРОВКИ ОМЕГА-3 ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ ОЧЕНЬ ВАРЬИРУЮТСЯ:

1. **Для среднестатистического человека**, без особых психологических и физических нагрузок - 1000 мг (EPA +DHA)
2. **Для человека, ведущего активный образ жизни**, затрачивающего много энергии на работу или физические нагрузки - 2000 мг (EPA +DHA)
3. **Если у вас один и более следующих признаков:** более 35 лет / диагностирована дислипидемия (повышение "плохого" холестерина)/ атеросклероз у ближайших родственников/ интенсивные регулярные физические нагрузки, то требуется 3000-4000 мг (EPA +DHA)

ПРАВИЛА ПРИЕМА:

- Пить во время еды с жирами. В жидкой форме пить перед едой.
- Максимальная эффективность от приема, как раньше говорилось, будет при налаженном желчеоттоке.
- Прием может быть постоянный без перерывов, либо курсами.

Но: помним про тяжёлые металлы. Поэтому Омега должны быть высокого качества и очищенная. И мы можем ее менять со временем, т.е. чередовать марки.

Во время простуды, острого воспаления делаем перерыв в приеме Омеги.

Жидкую Омегу после вскрытия хранить в холодильнике и употребить в течение 1 месяца. В капсулах не хранить на свету.

ВАРИАНТЫ ДОБАВОК И ДОЗИРОВКИ:

В таблице я привела четыре разных варианта хороших добавок Омега-3, с ссылками.

Первый вариант от Coral Club, тот который я использую, и он является самым доступным сейчас.

Второй вариант - очень хорошая и эффективная жидкая Омега-3, (не в капсулах).

Третий - хороший вариант с Iherb для тех, кому доступен заказ из-за рубежа.

И четвертый - аптечный вариант. Он довольно дорогой (т.к. надо пить по 2 штуки, а в упаковке всего 28 капсул, когда в первом варианте 90 капсул в упаковке).

Кликабельная ссылка и фото баночки	Сколько пить (базовая дозировка)	Объём и расход
 <u>О!Мега-3 ТГ (90 капсул) от CoralClub</u>	2 шт в день	1 баночка (90 капсул) = на 1,5 месяца ПРОМОКОД НА СКИДКУ СМ.НИЖЕ
 <u>ОМЕГА-3 Mermaids (жидкая) 250 мл</u>	1 чайная ложка (5 мл) в день	1 баночка (250 мл) ≈ на 1,5 месяца

Кликабельная ссылка и фото баночки	Сколько пить (базовая дозировка)	Объем и расход
 <p data-bbox="150 645 571 728"><u>Nordis Naturals - Ultimate Omega 1280mg – 90 шт</u></p>	<p data-bbox="715 324 943 362">2 шт в день</p>	<p data-bbox="1155 324 1409 474">1 баночка (90 капсул) = на 1,5 месяца</p>
 <p data-bbox="228 1120 544 1202"><u>Омакор 1000 мг 28 шт. капсулы</u></p>	<p data-bbox="719 817 948 855">2 шт в день</p>	<p data-bbox="1177 817 1425 967">1 баночка (28 капсул) = на 2 недели</p>

Вы можете сами сравнить их и выбрать для себя то, что нравится, либо чередовать между собой.

Промокод на скидку Coral Club:

1. Чтобы ввести промокод на сайте Coral Club выбрать «Присоединиться». Затем нажать «Регистрация»
2. Далее заполнить анкету. В строке анкеты про клубный номер ввести **код: 7591256**. Это даст **20%- скидку** при покупках в Coral Club. Либо просто зарегистрироваться по ссылке: <https://coral.club/7591256.html>

Еще больше полезностей у меня в социальных сетях

