

Arctic Sea, Aloe, Argi+, Ginkgo Plus un'associazione per la salute circolatoria Cervello, Cuore, Arterie, Pelle, Ossa e altro.



Omega 3

Essi sono indispensabili per la produzione di energia, per la formazione delle membrane cellulari, per il trasferimento dell'ossigeno dall'aria al sangue; per la sintesi di emoglobina, per la funzione delle **prostaglandine**, per il corretto equilibrio ormonale.

La carenza di questi acidi produce astenia, **pelle secca**, deficit immunitario, problemi per la corretta circolazione del sangue.

L'organismo non riesce a produrre gli acidi grassi essenziali linoleico e linolenico. I grassi **omega-3** si trovano nei pesci grassi.

Gli acidi omega-3 **aiutano nei disturbi da deficit di attenzione**: uno studio pubblicato dal Nutrition Journal dimostra che assumere Omega-3 ogni giorno (ad es. un etto di acciughe) migliora il funzionamento dei neurotrasmettitori, la comunicazione tra le cellule nervose e soprattutto **aumenta la concentrazione**.

L'**acido arachidonico** può essere sintetizzato dall'acido linoleico se esso è fornito all'organismo in quantità sufficiente dalla dieta.

L'olio di fegato di merluzzo e i pesci grassi contengono acidi grassi insaturi linolenici e sono una buona fonte di acidi grassi omega 3.

Gli acidi grassi polinsaturi come **l'acido gamma linolenico** sembrano regolare l'azione degli ormoni androgeni sui recettori delle cellule interessate.

Una dieta a base di omega-3 è associata ad un ridotto rischio di infarto trombotico.

Gli acidi grassi Omega-3 devono essere fornite dall'alimentazione perché non vengono sintetizzate dall'organismo.

Lo studio delle diete comparate tra le popolazioni esquimese (mangiano molto pesce ad alto contenuto di omega 3) e quelle occidentali ha messo in evidenza che il consumo di acidi grassi essenziali Omega-3 permette di rimuovere il colesterolo in eccesso e ridurre i livelli ematici di trigliceridi.

Queste sostanze rappresentano quindi un presidio salutistico di grande importanza, in quanto carenze di acidi grassi portano profonde alterazioni biologiche in diversi organi e tessuti: come ad esempio l'alterazione della cute con desquamazione, turbe della riproduzione.

Gli acidi grassi essenziali sono coinvolti nella sintesi delle prostaglandine, le quali giocano un ruolo in numerose funzioni dell'organismo: la sintesi degli ormoni, la resistenza ad agenti infettanti, la regolazione del dolore e dell'infiammazione.

Le prostaglandine sono suddivise in tre gruppi principali:

quelle della serie 1 e 3 sono considerate benefiche, mentre quelli della serie 2 hanno effetti dannosi.

Gli acidi 3 omega sono i precursori della serie 3,

l'acido linoleico (omega 6) sintetizza la prima o la seconda serie di prostaglandine, il tipo di grassi degli oli può influenzare la sintesi delle benefiche prostaglandine di prima serie o delle dannose prostaglandine di serie 2.

Le prostaglandine di prima e terza serie sono vasodilatatrici, modulano la coagulazione, abbassano il colesterolo ldl, aumentano il colesterolo hdl, svolgono azione antinfiammatoria.

La seconda serie di prostaglandine ha l'effetto opposto.

Il rapporto tra le varie serie di prostaglandine è determinato dalla dieta con la giusta assunzione di omega 3 e può determinare un aumento del rischio di malattia.

In particolare gli Omega 3:

- **Evitano l'accumulo dei grassi più pericolosi, trigliceridi e colesterolo, sulle pareti arteriose.**
- **Proteggono il sistema cardiovascolare:** il sangue, reso più fluido dall'assenza dei grassi cattivi, circola meglio, facendo funzionare bene il cuore e allontanando il rischio di malattie coronariche, ipertensione, arterosclerosi e trombosi.
- **Attenuano le reazioni infiammatorie** quali, asma ed artrite reumatoide.
- **Favoriscono la vitalità delle cellule** del sistema nervoso centrale, con funzioni antidepressive
- **Aumentano fisiologicamente le difese immunitarie** e rafforzano le difese della pelle
- **Utili coadiuvanti** nella terapia dell'**artrite** e di altri disturbi infiammatori.
- Coadiuvanti nella cura della **psoriasi** e di altre patologie cutanee.

- Hanno azione coadiuvante per il **microcircolo** (utile per cellulite ed edemi).
- Facilitazione nella fisiologica **risposta immunitaria** e antinfiammatoria dell'organismo in caso di ferite e infezioni.

L'integrazione con olio di pesce è adeguata per la giusta tutela dell'attività articolare e la cura dei problemi attinenti agli **apparati ossei**.

Indagini numerose hanno evidenziato l'attività dell'olio di pesce come aiuto per i problemi articolari. Sono stati eseguiti studi su popolazioni aventi una nutrizione ricca di pesce e sono state individuate mutazioni meno ripetute e non caratterizzate da evidenze da irritazioni consolidate.

L'EPA (acido eicosapentaenoico) e il DHA (omega-3) sono in grado di regolare con efficacia le infiammazioni, consiste nella loro specifica funzione di anticipatori di mediatori sostanziali dell'irritazione come le prostaglandine, i leucotrieni ed altre sostanze che regolano i sistemi ormonali.

L'intervento di citochine in sovrabbondanza, può causare risposte sproporzionate da parte del nostro corpo, che si esprimono nella conclamazione dell'infiammazione mentre, se si instaura una dieta bilanciata, sussiste un adeguato impiego di acido eicosapentaenoico e omega-3 nelle membrane cellulari e si rileva una produzione di citochine irrilevante e quindi anche una risposta adeguata da parte degli altri nuclei del sistema immunitario.

Ne deriva una risposta antinfiammatoria appropriata ed una diminuzione dei segnali dolorosi ad essa correlati. Sono state esaminate numerose ricerche cliniche per appurare l'autenticità scientifica degli studi primari. Uno studio ha dimostrato che bassi livelli di questi grassi aumentano il rischio di soffrire di nevrosi.

Inoltre un apporto abbondante di omega-3 aumenta i livelli di serotonina e dopamina, i cosiddetti ormoni del buonumore.

In sintesi: L'importanza degli Omega-3

Proteggono il cuore e il sistema circolatorio, combattono l'invecchiamento mentale, mantengono la pelle più giovane.

Non facciamoci ingannare dal nome: si chiamano acidi grassi ma non ci fanno mettere su ciccia e cellulite!

Anzi... gli Omega-3 hanno effetti positivi sul cervello, perché entrano a far parte delle membrane cellulari, che si mantengono elastiche e combattono l'invecchiamento mentale. È dimostrato da decine di studi internazionali: gli **Omega-3** influenzano soprattutto la memoria, l'orientamento spazio-temporale, l'attenzione, la fluidità di parola e la velocità di elaborazione dei dati.

Altri grandi benefici si hanno a livello cardiovascolare: gli **Omega-3** regolano infatti l'equilibrio tra **colesterolo** buono e cattivo a vantaggio del primo e di conseguenza della circolazione.

Hanno azione antitrombotica preventiva, riducono i livelli ematici dei trigliceridi e migliorano il ritmo cardiaco, prevenendo l'insorgenza di **aritmie**. Questi "amici grassi", proprio per la loro azione sulle membrane, rendono la pelle più elastica, compatta e meno segnata dalle **rughe**. In pratica, ne ritardano la comparsa e, riparando le membrane cellulari, "aggiustano" una parte dei danni già fatti.

Sono utili degli **integratori** specifici, sicuri e naturali, ricchi di questi nutrienti preziosi che il nostro organismo non è in grado di sintetizzare, e che quindi è fondamentale introdurre dall'esterno nelle giuste quantità. Il consiglio è valido per tutti, grandi e piccini, ma soprattutto per chi ha un'alimentazione particolarmente

deficitaria.

Molta attenzione!

Per aumentare i livelli di assunzione degli **omega 3** e quindi i loro benefici effetti generalmente si ricorre a trattamenti chimico fisici (microfiltrazione e altri) che riducendo il volume e quindi l'ingombro della sostanza, permettono di inserire in una capsula molto omega 3 in più di quanto potrebbe contenere.

In genere il cliente pone domande a riguardo e il nostro bravo IDV... si confonde.

Non serve ricorrere a trattamenti denaturanti lo stato naturale dei nostri omega 3, abbiamo altri modi per aumentare l'efficacia del prodotto, quali?

Semplicissimo ed efficacissimo aggiungete: Aloe da bere, tutti i tipi vanno bene, (30 cc tre volte al giorno) per aumentare l'assorbimento del prodotto (Arctic Sea) e quindi della sua efficacia.

ARGI+ (5 grammi al giorno nella mattinata) per far arrivare gli omega 3 fino nei più piccoli vasi (capillari cerebrali, oculari, cardiaci etc) sfruttando la vasodilatazione e il conseguente miglioramento della circolazione indotto dalla **L-arginina**.

Se occorre, rispettando le avvertenze riportate sulla scatola, si può aggiungere anche il Ginkgo Plus (vedi istruzioni) per aumentare il tono della muscolatura liscia dei vasi sanguigni che in tal modo riescono meglio a "spingere" il sangue portando il prodotto nei punti più difficili da raggiungere.

Al solito, **VOLATE IN ALTO**.

Dr. M. Mariscoli

Tratto dal Notiziario di Ottobre della Forever Living Products