

## Essential Fatty Acids

Izdelek št. 1207  
90 vegetarijanskih kapsul

**Sestava na 100 g**  
23.930 g olja boraginih semen,  
47.860 g olja lanenih semen,  
celuloza, čebelji vosek in sredstvo  
proti strjevanju.

### Prehranske vrednosti na odmerek

1 kapsula vsebuje:

Omega-3 (ALK in parinarična kislina)  
172 mg, Omega-6 128 mg od tega  
linolenska kislina 96 mg,  
gamalinolenska kislina 32 mg,  
Omega-9 69 mg

### Navodilo za uporabo

Vzemite 3 kapsule dnevno.

Ne prekoračite priporočenega dnevnega  
odmerka. Izdelek ne more nadomestiti  
uravnovešene prehrane.

### Shranjevanje

Shranjujte v hladnem in suhem prostoru.

Shranjujte nedosegljivo otrokom.

Ne uporabljajte izdelka, če je varovalo  
pokrovčka poškodovano.

### Izdelano po standardih cGMP

Izdelek je pripravljen v skladu z normativi  
cGMP (current Good Manufacturing  
Practice), kar zagotavlja odličnost  
proizvodnega postopka. Strogo  
nadzorujemo kakovost v vseh proizvodnih  
fazah, od surovine do končnega izdelka.  
Izdelek spremlja obširna dokumentacija,  
ustreza pa tudi zahtevam Švedske nacionalne  
uprave za prehrano, kar zadeva varnost,  
integriteto in sledljivost.

Izključno za izobraževalne namene

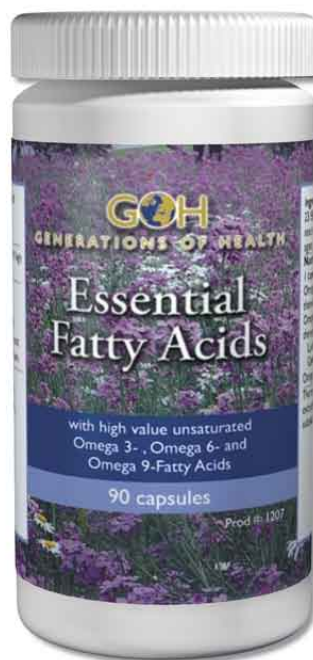


© GENERATIONS OF HEALTH AB  
2007  
www.goh.biz

## Predstavitev izdelka

# Essential Fatty Acids

*Esencialne maščobne kisline omega-3, omega-6 in omega-9 iz olja borage in lanenega olja v kapsulah iz rastlinskih sestavin Vegicaps®.*



## Lastnosti in delovanje

- Kapsule vsebujejo olje iz semen borage, ki so najbogatejši rastlinski vir GLK (gamalinolenske kisline).
- Kapsule vsebujejo laneno olje, ki zelo dobro nadomešča živalske vire omega-3.
- Esencialne maščobne kisline omega-3 in omega-6 koristijo vašemu srcu, možganom, koži, živčnemu sistemu ter obtočilom.
- Esencialne maščobne kisline omega-3 in omega-6 podpirajo presnovo maščob.
- Kapsule vsebujejo izključno rastlinska olja, zato so primerne za vegetarijance.
- Omega-9 znižuje raven holesterola, zmanjšuje odpor proti delovanju inzulina in krepi imunski sistem.

# Essential Fatty Acids

Esencialne maščobne kisline so tiste maščobne kisline, ki jih telo ni sposobno samo ustvariti. Zato jim pravimo "esencialne". Ko jih zaužijemo, jih telo spremeni v dolgoverižne maščobne kisline. V presnovnem procesu, v katerem sodelujejo esencialne maščobne kisline, telo ustvari veliko število večkrat nenasičenih maščobnih kislin, ki so izjemnega pomena za naše zdravje in dobro počutje.

Esencialne maščobne kisline so potrebne za normalen potek cele vrste celičnih procesov. Varujejo celične membrane, ustvarjajo energijo in proizvajajo hormone, poleg tega pa so potrebne za normalno delovanje možganov, živčevja in oči. Esencialne maščobne kisline se odlikujejo tudi z antioksidantskim in protivnetnim delovanjem, hkrati pa proizvajajo encime, ki "kurijo" maščobo. Vsaka esencialna maščobna kislina ima natančno določeno vlogo, ki je nujna za optimalno delovanje celotnega telesa. Med esencialne maščobne kisline sodijo linolna kislina, alfa-linolenenska kislina (ALK), gama-linolenenska kislina (GLK), eikozapentaenoična kislina (EPK) in dokozaheksaenoična kislina (DHK).

## Maščobne kisline omega-6 in njihovi učinki

Linolna kislina je večkrat nenasičena maščobna kislina omega-6 z dvojno vezjo pri šestem in devetem ogljikovem atomu (od skupno 18 ogljikovih atomov) na omega strani molekule. Nenasičena je prav zaradi teh dvojnih vezi. Linolenska kislina je potrebna za biosintezo prostaglandinov, celičnih membran in drugih maščobnih kislin. Da bi telo v popolnosti izkoristilo linolno kislino, se mora ta spremeniti v GLK, pri čemer to reakcijo katalizira encim delta 6 desaturaza. Linolenska kislina pomaga znižati škodljivi holesterol LDL in obenem ohranja primerno raven koristnega holesterola HDL. Prav tako izboljšuje absorpcijo vitaminov, topnih v maščobi, kot so vitamini A, E, D in K. Ti vitamini so bistvenega pomena za zdravje.

**Gamalinolenska kislina** je maščobna kislina omega-6 z dobrodejnimi učinki na zdravje, ki so podobni in komplementarni učinkom maščobnih kislin omega-3. Raziskovalci so pri GLK in njenih presnovnih izpeljankah med drugim odkrili močno protivnetno delovanje. GLK je še posebno koristna pri prehrani otrok in pri naslednjih motnjah oz. boleznih: atopičnem ekcemu, dermatitisu, diabetični nevropatiji, bolečini v prsih, predmenstrualnem sindromu, revmatoidnem artritisu, povišanem krvnem tlaku, težavah s kožo in vnetjih. Ugotovljeno je, da je olje borage najbogatejši prehranski vir GLK.

## Maščobne kisline omega-3 in njihovi učinki

Maščobne kisline omega-3 so večkrat nenasičene maščobne kisline, ki jih najdemo v olju mastnih rib, kot tudi v rastlinskih virih, denimo v lanenem semenu, semenu perile, semenu rastline *Salvia columbariae*, portulaka, konoplje in semenu kanole (vrsta oljne repice). V človeškem telesu običajno najdemo naslednje omega-3 maščobne kisline: alfa-linolenosko kislino (ALK), eikozapentaenoično kislino (EPK) in dokozaheksaenoično kislino (DHK). Lan (*Linum usitatissimum*), laneno seme oziroma olje iz semena so bržkone najdostopnejši rastlinski viri omega-3. Laneno olje sestoji iz približno 55 % ALK (alfa-linolenoske kisline), torej 15 g lanenega olja vsebuje približno 8 g ALK, ki se v telesu spremeni v EPK in nato v DHK z izkoristkom 5 % - 10 % oziroma 2 % - 5 %.

Drugi pomembni vir maščobnih kislin omega-3 je temno zelena listnata zelenjava. Ugotovljeno je, da maščobne kisline omega-3 dobrodejno vplivajo na srce. Med pozitivne učinke sodijo protivnetno delovanje, preprečevanje nastajanja krvnih strdkov, zniževanje ravni holesterola in trigliceridov, kot tudi zniževanje krvnega tlaka.

## Maščobna kislina omega-9 in njeni učinki

Omega-9 je oleinska kislina, enkrat nenasičena maščobna kislina, ki jo najdemo v rastlinskih oljih. Maščobno kislino omega-9, pridobljeno iz lanenega semena, vsebuje tudi naš izdelek EFA. Omega-9 pomaga zniževati in stabilizirati raven škodljivega holesterola LDL (low density lipoprotein) in zmanjšuje tveganje za nastanek koronarne srčne bolezni. Omega-9 v kombinaciji z linolno kislino, večkrat nenasičeno kislino omega-6, prav tako izboljša absorpcijo vitaminov, topnih v maščobi, kot so vitamini A, E, D in K, ki so nujni za ohranitev zdravja.

Zakaj izbrati Essential Fatty Acids podjetja GOH?

Esencialne maščobne kisline najdemo v morskih ribah, oreščkih, nekaterih vrstah semen, stročnicah, algah, materinem mleku in zeleni listnati zelenjavi. Res je, da mastne ribe vsebujejo obilo maščobnih kislin, zlasti tiste iz skupine omega-3, vendar vsebujejo tudi druge snovi, na primer težke kovine iz onesnaženega morja. Naš izdelek Essential Fatty Acids ne vsebuje nobenega od teh onesnaževalcev.

## Viri

1. Abrahamsson et al. *Näringslära för Högskolan*. Liber AB. © 1999.
2. Stryer, L. *Biochemistry*. W.H. Freeman and Company, New York. © 1988.
3. [http://en.wikipedia.org/wiki/Oleic\\_acid](http://en.wikipedia.org/wiki/Oleic_acid)
4. [http://en.wikipedia.org/wiki/Omega-3\\_fatty\\_acid](http://en.wikipedia.org/wiki/Omega-3_fatty_acid)

Izključno za izobraževalne namene



© 2007 GENERATIONS OF HEALTH AB

[www.goh.biz](http://www.goh.biz)