



КАПСУЛЫ ЗДОРОВЬЯ

Сегодня никто не будет спорить с тем, что здоровое питание является важной составляющей здорового образа жизни, причем одним из основных компонентов рационального питания является ограничение в рационе жиров. Между тем хорошо известно, что народы Севера употребляют очень много жирной пищи, но сердечно-сосудистая система у них остается здоровой и работоспособной до глубокой старости. Оказалось, что в рыбе арктических морей, которая преобладает в рационе этих народов, содержится большое количество полиненасыщенных жирных кислот Омега-3.

– Что такое Омега-3?

– Впервые о роли этих веществ в сохранении здоровья сосудов узнали благодаря группе датских ученых, возглавляемой доктором Дайербергом, которые заинтересовались связью между пищевым рационом эскимосов Гренландии и состоянием их здоровья, в частности, работой сердечно-сосудистой системы. Материалы проведенных исследований легли в основу множества научных трудов, посвященных воздействию на организм этих замечательных веществ.

Омега-3 – это класс полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), которые не синтезируются в организме

человека и являются незаменимыми компонентами рациона. Поэтому второе их название – эссенциальные (от лат. *essentialis* – необходимый) жирные кислоты. Следует отметить, что, как правило, они поступают в организм человека в недостаточном количестве. А между тем именно дефицит незаменимых жирных кислот является одной из основных причин развития многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, например, таких как ишемическая болезнь сердца.

Роль, которую играют полиненасыщенные жирные кислоты в организме человека, трудно переоценить. Являясь структурным компонентом клеточных

мембран, в том числе митохондриальных, они участвуют в множестве реакций, протекающих в организме человека, в том числе обеспечивающих процессы адаптации. Поэтому достаточное поступление с пищей полиненасыщенных жирных кислот крайне благотворно влияет на жизнедеятельность организма.

От количества жирных кислот в липидном слое клеточных мембран зависит проницаемость и вязкость этих структур, а также прочность связи с ферментами и рецепторами, «принимающими» сигналы различных биологически активных соединений, в том числе гормонов. Кроме того, что немаловажно, эссенци-

альные жирные кислоты служат строительным материалом для так называемых эйкозаноидов. Эти вещества еще называют тканевыми гормонами; они оказывают огромное влияние на организм, воздействуя на широкий спектр физиологических функций, включая артериальное давление, процесс свертывания крови, желудочную секрецию, синтез холестерина, сокращения респираторной мускулатуры. Кроме того, эйкозаноиды нормализуют работу иммунной и нервной систем.

Из пищевых продуктов больше всего омега-3 ПНЖК содержится в жирной рыбе. Причем гораздо предпочтительнее свежая рыба, поскольку, например, при солении или копчении часть этих полезных кислот теряется.

– В силу разных причин не все съедают столько рыбы, чтобы обеспечить свой организм достаточным количеством омега-3 ПНЖК, к тому же некоторые ее просто не любят. Что же делать таким людям?

– Выход из положения для таких людей нашли специалисты немецкой компании «Квайссер Фарма ГмБХ и Ко. КГ», разработав специальный комплекс – Doppelherz® актив Омега-3, содержащий омега-3 ПНЖК и витамин Е. Эта биологически активная добавка к пище содержит комплекс высокоочищенных полиненасыщенных жирных кислот омега-3 и витамин Е и обладает множеством разнообразных полезных свойств.

Например, людям из группы риска кардиологических заболеваний показан прием Doppelherz® актив Омега-3 для снижения риска развития атеросклероза и, следовательно, сердечно-сосудистых болезней, поскольку комплекс препятствует образованию атеросклеротических бляшек на стенках сосудов, эффективно снижая содержание в крови липопротеидов низкой плотности – именно тех, которые и «виновны» в этом. Кроме того, Doppelherz® актив Омега-3 очень эффективно поддерживает баланс между количеством холестерина и триглицеридов в крови, а также существенно тормозит процессы тромбообразования. Еще одно очень ценное свойство – комплекс оберегает сердце от поражений, связанных с недостатком кислорода. Причем нужно отметить, что Doppelherz® актив

Омега-3 с успехом используется как для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, так и в комплексной терапии кардиологической патологии.

– Но ведь прием Doppelherz® актив Омега-3 приносит пользу не только сердцу?

– Разумеется, нет. Doppelherz® актив Омега-3 оказывает на организм общеукрепляющее и противовоспалительное действие, обладает гипотензивными свойствами. Прием Doppelherz® актив Омега-3 обеспечивает поддержание иммунного статуса организма, а также защиту клеток от токсичного воздействия свободных радикалов и стабилизацию стенок клеточных мембран.

Невропатологи часто рекомендуют своим пациентам принимать Doppelherz® актив Омега-3, поскольку он успешно нормализует мозговое кровообращение и улучшает работу мозга, повышая устойчивость сосудов головного мозга к недостатку кислорода.

– Какое действие оказывает витамин Е, входящий в состав комплекса Doppelherz® актив Омега-3?

– Витамин Е, являясь мощнейшим природным антиоксидантом, эффективно тормозит процессы окисления, уменьшая количество свободных радикалов. Он стабилизирует структуру клеточных мембран и сохраняет ее целостность. Кроме этого, регулируя функционирование мембранных рецепторов и ферментных структур, этот витамин участвует в важнейших обменных процессах. К сожалению, меню современного человека даже при рациональном питании не обеспечивает его достаточного количества, поэтому врачи все чаще рекомендуют дополнить наше питание продуктами, богатыми витамином Е - однако чаще всего и этого бывает недостаточно. Кроме того, витамин Е в составе Doppelherz® актив Омега-3 защищает омега-3 ПНЖК от окисления.

– Многие опасаются использовать биологически активные добавки к пище из-за отсутствия информации о качестве сырья, из которого они изготовлены. Из чего производится Doppelherz® актив Омега-3?

– В этом случае в распоряжении покупателя находится достоверная информация о высоком качестве исходного сырья. Doppelherz® актив Омега-3 – натуральный источник полиненасыщенных жирных кислот, он содержит рыбный жир из тела арктического лосося.

– У некоторых из нас словосочетание «рыбный жир» ассоциируется с чрезвычайно пахучим веществом, которым нас в детстве пичкали заботливые бабушки. Присущ ли этот запах Doppelherz® актив Омега-3?

– Нет! У капсул Doppelherz® актив Омега-3 нейтральный вкус, и они совершенно не имеют запаха. Их нужно принимать во время еды, не разжевывая, по одной капсуле в день, запивая достаточным количеством воды. Это обеспечит вам почти четверть суточной нормы потребления омега-3 ПНЖК и половину суточной нормы витамина Е.

В наше время многие проблемы дезадаптации организма зачастую бывают обусловлены недостаточным поступлением с пищей эссенциальных биологически активных веществ, в том числе полиненасыщенных жирных кислот и витаминов. Именно поэтому подлинный секрет хорошего здоровья состоит в обеспечении нашего организма этими незаменимыми компонентами питания. Биологически активная добавка к пище Doppelherz® актив Омега-3 содержит необходимые составляющие для успешного решения этих серьезных проблем, ведь восполняя в нашем организме содержание этих веществ, мы не просто продлеваем свою жизнь, но и поднимаем ее качество на более высокий уровень.

Р



Св-во о гос.рег. № 77.99.11.3.У8593.9.09 от 10.09.2009 г