



Omega-3-rasvat yleisesti

- Omega-3-rasvoista on runsaasti tutkimusnäyttöä, jonka mukaan ne tukevat sydämen toimintaa, suojaavat aivoja ja auttavat usein myös masennukseen.
- Raskauden aikana tai varhaislapsuudessa saatu omega-3 on johtanut parempaan koulumenestykseen.
- Aikuisilla, jotka käyttävät näitä rasvoja, on paremmin kehittyneet aivot. Tämä koskee erityisesti niitä aivoalueita, jotka säätelevät hyvinoloa ja tunteita. Myös muisti paranee.
- Omega-3-rasvoilla on tulehdusta ehkäisevä vaikutus ja ne voivat usein lieventää esim. nivelkipuja ja muita tulehduksia kehossa.

Miksi kala ei enää ole hyvä omega-3 lähde?

- Valitettavasti kala on usein raskasmetallien saastuttamaa ja sisältää PCB:tä sekä muita myrkyllisiä kemikaaleja. Viljellyssä kalassa on niukasti omega-3-rasvaa.

Miksi kalaöljy ei ole hyvä vaihtoehto?

- Kalaöljy on myydyin ja halvin omega-3-ravintolisä. Se valmistetaan useimmiten kalastusteollisuuden sivutuotteena. Saasteiden takia kalaöljy puhdistetaan tislamalla. Tässä prosessissa käytetään korkeita lämpötiloja ja korkeaa painetta, jotka vahingoittavat herkkiä omega-3-rasvoja.

-

Black Omegan Viherhuulisimpukkaöljy

Paras Omega-3 lähde

Kaikki tunnetut Omega-3-rasvat helposti sulavassa muodossa

- Viherhuulisimpukkaöljyssä on 18 eri omega-3-rasvaa. Kalaöljyssä on kaksi (EPA ja DHA).
- Viherhuulisimpukassa omegarasvat ovat *fosfolipidimuodossa*, mikä tarkoittaa, että keho voi suoraan käyttää niitä solukalvojen rakennusaineena. Solukalvot muodostuvat fosfolipideistä.

Öljy on hyvin tiivistettyä ja puhdasta

- Black Omegan viherhuulisimpukkaöljy on erittäin tiiviissä muodossa. 1 litraan simpukkaöljyä tarvitaan 200 kg simpukkaa.
- Koska viherhuulisimpukka elää puhtaissa vesissä Uuden Seelannin eteläpuolella, erillisiä puhdistusprosesseja ei tarvita.
- Omega-3-öljy otetaan talteen matalassa lämpötilassa ja matalassa paineessa. Näin suojataan herkkiä rasvoja hapettumiselta.

Voimakas tulehdusta ehkäisevä vaikutus

- Viherhuulisimpukkaöljyn on tutkimuksissa osoitettu olevan yli 100 kertaa tehokkaampaa kuin kalaöljy.
- Tutkimuksien mukaan simpukkaöljy on tehokas tai lieventävä hoito astmaan, reumaan, nivelrikkoon ja tulehduksellisiin suolistosairauksiin.

Astaksantiini-Antioksidantti -ihme

Karotenoidi merestä

- Astaksantiini on punainen karotenoidi, sukua porkkanan betakaroteenille ja tomaatin lykopeenille.
- Mikromerilevä "*Haematococcus pluvialis*" tuottaa astaksantiinia.
- Astaksantiini on rasvaliukoinen, mikä tarkoittaa että sen talteenotto ruuansulatuksessa paranee Black Omegan simpukkaöljyn ja ruuan rasvan myötä.

Luonnon vahvimpia antioksidantteja

- Astaksantiini voi neutralisoida monet erilaiset vapaat radikaalit ja on 6000 kertaa tehokkaampi kuin C-vitamiini ja 500 kertaa tehokkaampi kuin E-vitamiini.

Tukee energiantuotantoa

- Astaksantiini suojaa *mitokondrioita*, jotka tuottavat solujen energiaa. Nykyään tiedetään, että monet sairaudet ja osittain myös vanheneminen johtuu mitokondrioiden toiminnan häiriöistä.
- Monet urheilijat käyttävät astaksantiinia, koska sillä on tuloksia parantava vaikutus.

Ruokaa aivoille

- Astaksantiini läpäisee *aivo-veriesteen*. Tämän johdosta antioksidantti pääsee aivoihin ja voi suojata monilta keskushermoston sairauksilta.

Astaksantiini tukee viherhuulisimpukkaöljyn tulehdusta ehkäisevää vaikutusta

- Astaksantiini on monissa tutkimuksissa vähentänyt kehon tulehduksia.
- Tutkimukset osoittavat hyviä tuloksia reuman, nivelrikon ja tenniskyynärpään hoidossa.
- Tämä antioksidantti suojaa myös silmäpohjan rappeumalta.
- Astaksantiini toimii kuin sisäinen aurinkovoide ja suojaa ihoa liialliselta auringonvalolta.

Kurkumiini

Kurkumiini on kurkuman aktiivinen aine, jota on käytetty Ayurvedisessä (intialaisessa) lääketieteessä jo 4000 vuotta. Kurkumiini estää tulehduksien syntymistä ja sitä käytetään mm. vähentämään nivelkipuja. Kurkumiinin käyttö nostaa kehon glutationi-tasoa. Glutationi on kehomme tärkein oma antioksidantti. Se tukee kehomme puhdistumista ja maksan toimintaa. Kurkumiinilla on verenpainetta ja verenrasvoja alentava ominaisuus. Intialaisessa lääketieteessä kurkumiinia käytetään ruoansulatusongelmissa. Tehdyissä tutkimuksissa vaikuttaa siltä, että kurkumiini hillitsee syöpäkasvaimien kasvua. Kurkumiini on myös saanut paljon huomiota, koska se ilmeisesti ehkäisee Alzheimerintautia. Stimuloimalla kasvutekijöitä aivoissa kurkumiini auttaa meitä pitämään ajatuksemme terävinä vanhetessamme.

Bioperiini

Bioperiini eli pippuriuute on tärkeä tukiaine koska se edesauttaa kaikkien ainesosien imeytymistä. Tämä on tärkeää kurkumiinin osalta koska se imeytyy huonosti. Bioperiini jopa 10-kertaistaa kurkumiinin talteenottoa.

Kiivisiemenöljy

Kiivihedelmää käytetään Perinteisessä Kiinalaisessa lääketieteessä

- Kiivihedelmä tulee alkujaan Kiinasta, jossa sitä arvostetaan sen vahvistavien ominaisuuksien vuoksi ja koska se nostaa vastustuskykyä.

Hedelmän siemenet sisältävät runsaasti terveellisiä rasvoja

62% pienten siementen öljystä on *alfalinoleenihappoa* (ALA), joka on omega-3-rasva. 15% on *gammalinoleenihappoa* (GLA), joka on omega-6-rasva, jolla on tulehdusta ehkäisevä vaikutus.

- Kiivisiemenöljyssä on karotenoideja; *luteiinia* ja *zeaksantiinia*, jotka astaksantiinin tapaan tukevat silmien terveyttä.

Täydellinen E-vitamiini

- Luonnollinen E-vitamiini koostuu kahdeksasta kemiallisesta muodosta, jotka kaikki löytyvät kiivisiemenöljystä.
- Tavalliset E-vitamiiniravintolisät koostuvat ainoastaan yhdestä E-vitamiinimuodosta (alfatokoferolista) ja niistä puuttuu terveysvaikutus, jonka täydellinen, luonnollinen E-vitamiini antaa.
- E-vitamiini on tärkeä antioksidantti kehossa. Se suojaa solukalvojen rasvoja ja LDL-kolesterolia hapettumiselta. Täten se tukee solujen toimintaa ja vähentää sydän- ja verisuonitautien riskejä.

Männynkuoriuute

on hyvin rikas proantosyanidiinien lähde. Nämä vahvat antioksidantit vahvistavat hiussuoniverkostoa ja vähentävät sydän ja verisuonisairausriskiä. Tutkimuksissa männynkuoriuute parantaa muistia ja keskittymiskykyä.

Antioksidanttisekoitus

Kaikki ainesosat ovat Uudesta Seelannista

- Reikä otsonikerroksessa maan yllä lisää UV-säteilyä. Kasvit suojautuvat moninkertaistamalla antioksidanttien tuotantonsa.
- **Rypälesiemenuute** on *proantosyanidiinien* lähde. Nämä ovat hyvin vahvoja antioksidanteja, jotka suojaavat ennenaikaiselta vanhenemiselta ja tukevat aivojen ja silmien terveyttä.
- **Mustissa viinimarjoissa** ja **Boysenmarjoissa** on myös *proantosyanidiineja*, ja viinimarjoissa paljon C-vitamiinia.
- **Kiivihedelmäutteisessa** on C-vitamiinia, *flavonoideja* ja *karotenoideja*.

Frezzorin Omega-3 voi tilata internetin kautta:

www.teamfrezzor.com/tomas