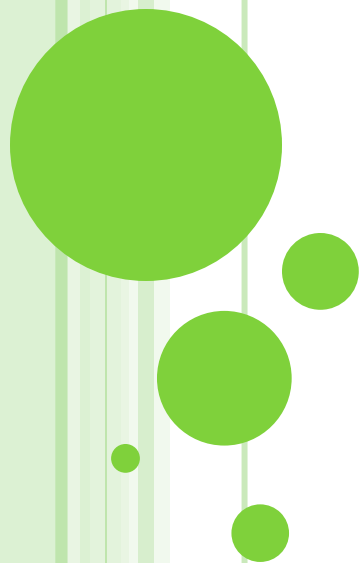


ОМЕГА-3 И ФИБРАТЫ



Что такое Омега-3

Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 были открыты в результате исследований ученых, которые заинтересовались отменным здоровьем эскимосов и наличием среди них большого количества долгожителей. Оказалось, что секрет кроется в питании, а именно в употреблении большого количества рыбной пищи. В результате исследований состава крови представителей

северных народов

были обнаружены две

природные жирные

кислоты, названные

эйкозапентаеновой

(ЭПК) и докозагексаеновой

(ДГК), из которых состоит

вещество Омега-3.



- Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты в организме незаменимы, но при этом сам он их не вырабатывает. Единственный источник поступления — пища. Исследования ученых доказали, что ежедневное употребление в достаточном количестве продуктов с содержанием Омега-3-кислот служит великолепной профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, воспалений суставов, улучшает зрение, состояние кожи и волос. Также эти соединения являются очень сильными антиоксидантами, способными снижать плохой холестерин.



ОМЕГА-3 КИСЛОТЫ:

- УЛУЧШАЮТ РАБОТУ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ (СНИЖЕНИЕ ДАВЛЕНИЯ, ПОНИЖЕНИЕ УРОВНЯ СОДЕРЖАНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА, УМЕНЬШЕНИЕ РИСКА ИНФАРКТА И ИНСУЛЬТА);
- ТОРМОЗЯТ ПРОЦЕССЫ СТАРЕНИЯ КОЖИ, ТОНИЗИРУЮТ И ОСВЕЖАЮТ ЕЁ ВНЕШНИЙ ВИД ИЗНУТРИ;
- БОРЮТСЯ С РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ДЕРМАТИТОВ И ЗАЩИЩАЮТ КОЖУ ОТ УЛЬТРАФИОЛЕТА;
- УХАЖИВАЮТ ЗА СУСТАВАМИ (ЗАМЕДЛЕНИЕ РАСПАДА КОЛЛАГЕНОВЫХ ВОЛОКОН СУСТАВНОГО ХРЯЩА);
- РЕГУЛИРУЮТ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ФУНКЦИИ СУСТАВОВ И СВЯЗОК (ПОМОГАЕТ ПРИ ОСТЕОАРТРИТЕ);
- УЛУЧШАЮТ РАБОТУ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ (УЛУЧШЕНИЕ ПАМЯТИ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ МОЗГА);
- СОДЕРЖАТ В ПОРЯДКЕ ИММУННУЮ СИСТЕМУ (УМЕНЬШЕНИЕ ПРОЯВЛЕНИЙ АЛЛЕРГИИ);
- ЯВЛЯЮТСЯ «КАТАЛИЗАТОРОМ» КРОВООБРАЩЕНИЯ;
- СТИМУЛИРУЮТ РЕПРОДУКТИВНУЮ СИСТЕМУ



ОМЕГА-3 и сердечно-сосудистая система человека

Ещё в начале 1970-х годов датский врач Йорн Дюерберг (Jorn Dyerberg) заметил, что гренландские эскимосы редко страдают от сердечно-сосудистых заболеваний. Оказалось, что они питаются в основном жирной рыбой. Так Омега-3 ПНЖК были впервые вписаны в историю борьбы человечества с сердечно-сосудистыми заболеваниями. К наиболее важным для человеческого организма Омега-3 полиненасыщенным жирным кислотам относятся две длинноцепочечные жирные кислоты с количеством атомов углеродной цепи, равным 20 и 22: эйкозапентаеновая (ЕРА) и докозагексаеновая (ДНА). Во-первых, ЕРА и ДНА способны понижать уровень липидов в крови, то есть демонстрируют гипOLIПИДЕМИЧЕСКИЕ свойства. Во-вторых, они регулируют концентрацию факторов воспаления в кардиомиоцитах (соответственно, обладают противовоспалительным действием). В-третьих, действуя на клетки эндотелия, приводят к ПОТОК-ОПОСРЕДОВАННОМУ РАСШИРЕНИЮ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ. А также обладают антиаритмическими свойствами. Омега-3 жирные кислоты уменьшают повреждение стенок сосудов из-за гормонов стресса. Омега-3 способствуют снижению вязкости крови, уменьшают риск образования тромбов. Омега-3 кислоты незначительно снижают артериальное давление, нормализуют липидный состав крови. Омега-3 жирные кислоты уменьшают риск развития ишемической болезни сердца. Применение Омега-3 кислот позволяет снижать риск внезапной коронарной смерти. Омега-3 сокращают риск развития острого инфаркта миокарда.

ПРЕПАРАТЫ ОМЕГА-3



КАКИЕ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ ОМЕГА-3

Прежде всего, это морская рыба. Больше всего Омега-3 содержит жирная и полужирная рыба (скумбрия, сардина, лосось, тунец и др.). Наибольшая польза от свежей рыбы, но есть жирные кислоты и в рыбных консервах в масле.



Из растений наибольшим содержанием Омега-3 могут похвастаться льняное семя и кунжут. Поэтому льняным и кунжутным маслом рекомендуется заправлять овощные салаты. Можно употреблять и порошок из семени льна, он хорош тем, что в нем еще и содержится клетчатка. Много Омега-3 в грецких орехах. Есть Омега-3 (хотя и в меньших количествах) в фасоли, цветной капусте, шпинате, брокколи, дыне. В качестве альтернативы можно применять в пищу рыбий жир, который содержит большое количество Омега-3.



ОПТИМАЛЬНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ОМЕГА-3:

для женщин – 1,7 граммов; для мужчин – 2 грамма.
Именно такое количество необходимо для нормального функционирования клеток организма. Если перевести на пищевые продукты, то это (на выбор):

1 ст. ложка рапсового масла,
1 чайная ложка
льняного семени,
5-10 штук не жареных орехов,
70 граммов лосося, 90 граммов
консервированных сардин,
120 граммов консервированного
тунца.



Фибраты

- **ускоряют работы ферментов расщепляющих жиры крови, что в свою очередь снижает концентрацию жиров (липопротеидов и холестерина) в крови.**
- **могут нарушать работу печени и усиливать образование камней в желчном пузыре.**

Побочные действия:

- головные боли, головокружения,
- диарея, запор,
- тошнота, вздутие живота,
- также возможны судороги, зуд кожи, нарушения сна.
- Частота возникновения минимальна при соблюдении правильного режима дозирования,
- **сексуальная дисфункция,**
- **в редких случаях - анемия.**

Противопоказания:

- беременность и кормление грудью,
- болезни печени и желчного пузыря,
- почечная недостаточность,
- гиперчувствительность,
- детский возраст до 18 лет.

Фенофибрат

ЛИПАНТИЛ



- Форма вып.: капсул 0.1; 0,145; 0,2 по 1 капсул. 2 раза, после еды



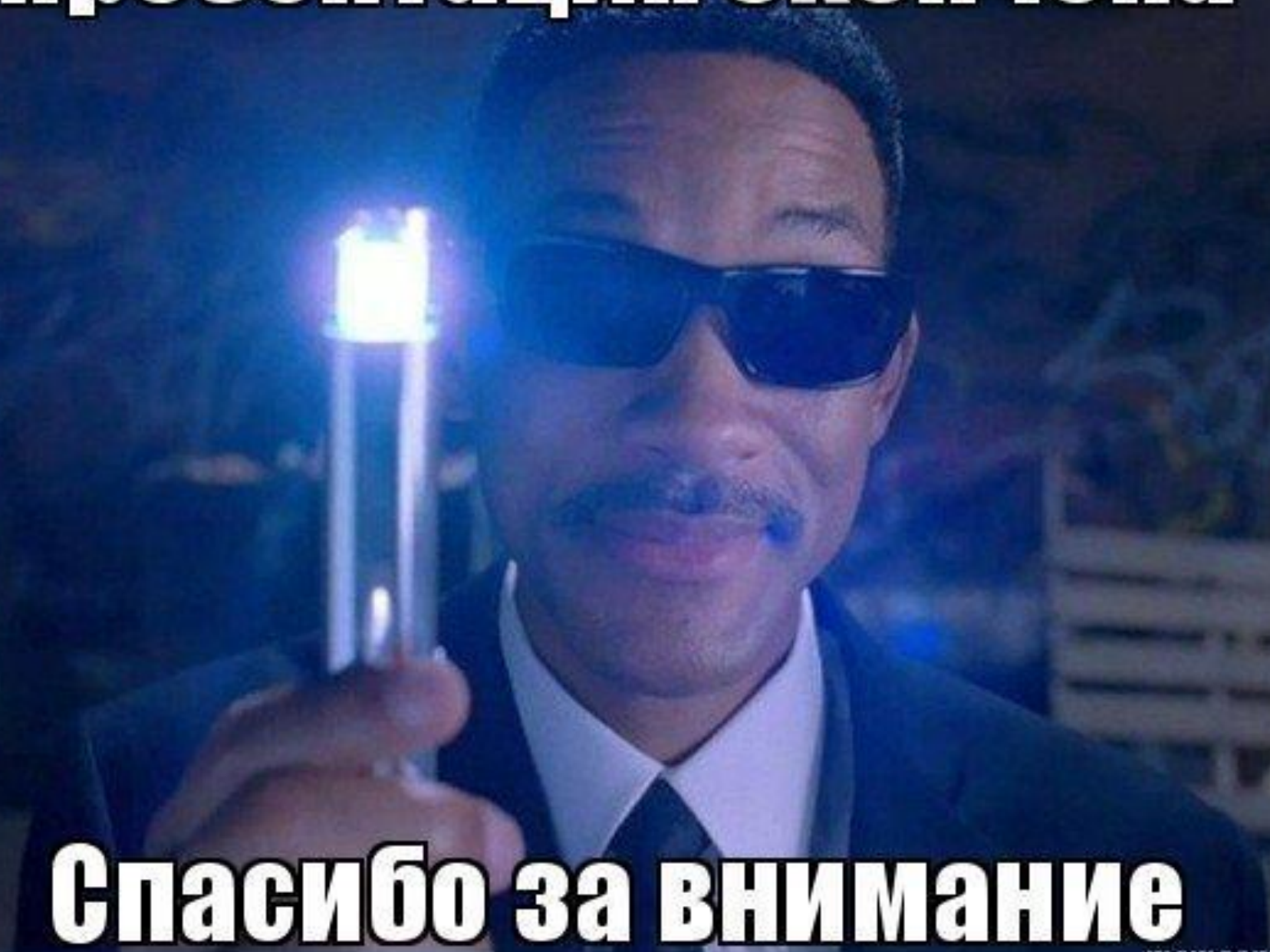
Ципрофибрат

Липанор



- **Форма выпуска: Капсулы по 0,1 (по 1 капс. 1 раз во время еды)**

Презентация окончена



Спасибо за внимание

Спасибо за внимание



НЕ НУЖНО ОВАЦИЙ