



OMEGA-3 TOP LIST

NATURE OIL COLLECTION

Omega-3 TOP LIST Nature Oil Collection



Lenmag olaj

100ml



Chiamag olaj

100ml



Kendermag olaj

100ml



Dió olaj

100ml



Repce olaj

100ml

Az Omega-3 fogyasztás előnyei

2014-ben láttak napvilágot azok a hazai adatok, amelyekkel kevés híradásban találkozhattunk, miszerint:

“Az Omega-3 zsírsavakhoz tartozó EPA (eikozapentaénsav) és DHA (dokozahehexaénsav) együttes bevitele férfiaknál 127 mg, nőknél 77 mg volt. Az Omega-6:Omega-3 zsírsavak aránya férfiaknál 28:1, nőknél 25:1 volt.” - Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálat 2014.

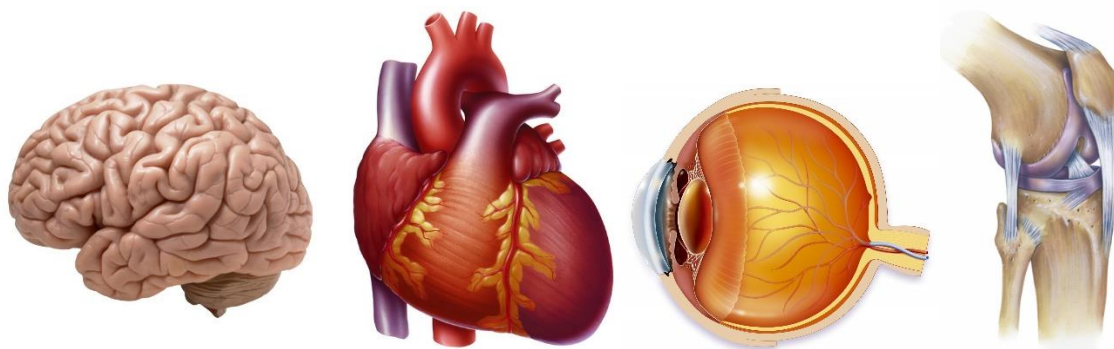
<http://real.mtak.hu/51383/1/650.2017.30718.pdf>

Amint a számok is jól mutatják, a 25:1 -hez nagyon messze van az optimálistól, ami 2:1 vagy 1:1 lenne. Számokról betűkre fordítva az adatokat kijelenthetjük, hogy legalább tízszeres eltolódás látható a mért eredményekben és ez a szorzószám szinte behelyettesíthető a krónikus betegségek kialakulásának rizikófaktorával. Minél messzebb vagyunk az 1:1-től, annál távolabb kerülünk az egészségünktől. Az omega-6 túlsúlya a sejtmembránokban a gyulladások létrejöttét segíti, ezeknek a gyulladásoknak a kontrollja gyengül az omega-6-hoz képest alacsony mennyiségű omega-3 miatt. Ha javul az omega-3:omega-6 arány, akkor javul a gyulladásos folyamatok kontrollja.

➤ **Az Omega-3 ótékony hatása**

- Immunerősítés, gyulladáscsökkentés
- A szív- és érrendszer területén
- Az ízületek és kötőszövetek területén
- Az idegrendszer területén
- A hormonháztartásban

Az Omega-3 zsírsavak fogyasztása több tehát módon is támogatja az egészségünket, ehhez azonban a megfelelő mennyiség fogyasztása szükséges



Lenmagolaj

A lenmagolajnak olyan értékes élettani hatásai vannak, amelyek az egészségmegőrzés számos területén hasznosak. Fogyasztása hat a teljes emésztőrendszer, a szív és az erek is, de még a nemi hormonokra termelődésére is.

Maga a lenmag, illetve a belőle sajtolt olaj is olyan biológiailag aktív hatóanyagokkal rendelkezik, amelyek komplexen támogatják a szervezetet. Az étkezési olajok közül ez számít a legerősebb antioxidánsnak, de mellette még a szépség megőrzésében is közreműködik.

➤ *Mire jó a lenmagolaj?*

Az enyhén fanyar és kellemes ízű lenmagolaj hidegen sajtol változata esszenciaként működik a testben. Az olaj növényi vegyületei sejtszinten hatnak és regenerálnak, támogatva ezzel az immunrendszert. A linolsav, vagyis a lenolajsav pedig a sejtlégzésben segít, a test energiatermelésében van jelentős szerepe, és javítja az anyagcserét is.



➤ *Lenolajjal a szívért és a gyomorért*

A lenmagolajának közel a fele esszenciális Omega-3 zsírsavból áll. Ez nélkülözhetetlen a szervezet optimális működéséhez, de a test nem képes magától előállítani. A lenmagban egy speciális fitohormon, vagyis lignan van, ami a daganatos betegségek megelőzésére, illetve a rákos sejtek burjánzásának megállítására is alkalmas lehet.

Erős gyulladáscsökkentő hatása van, különösen a prosztatagyulladások enyhítésében segít, de a cukorbetegknél a vércukorszint csökkenését figyelték meg kúraszerű fogyasztásánál. A nőknek különösen ajánlott a fogyasztása, mert megteremti a hormonegyensúlyt az ösztrogén és progeszteron között.

➤ *Így használjuk az étkezéseknél!*

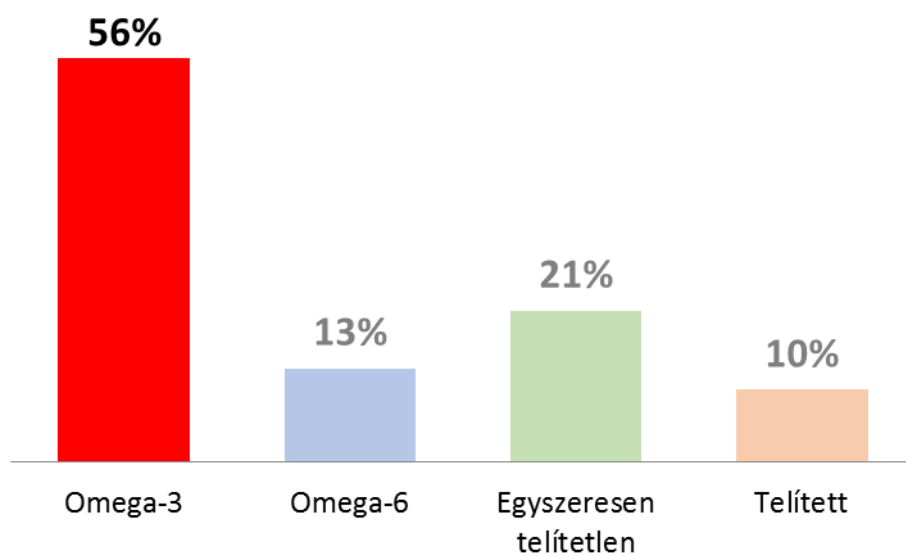
A lenolajat kizárólag hidegen sajtol formában érdemes megvenni, mivel a pirított lenmagot hőkezelik, ennek hatására az értékes összetevők sérülhetnek, így az egészség támogatására kevésbé alkalmasak.

Napi egy kanál lenmagolaj fogyasztása javasolt, és ezt leginkább salátákkal érdemes enni, de zöldségek párolását is érdemes ezzel végezni. Dietetikusok túróba keverve vagy müzlihez adagolva is ajánlják, de joghurtba és kefirbe keverve is fogyasztható.

Crystal Plant oil Lenmagolaj 100ml



ZSÍRSAVÖSSZETÉTEL



Chia olaj

A chia magolaj a chia magjából nyert olaj. Alkalmazásának gyökerei a maja, ill. a dél-amerikai indián kultúrába nyúlnak, 5500 évre tekintenek vissza. Vallási rituálék során, valamint a népi gyógyításban és az ókori kozmetikumokban is jelen volt. Napjainkban az Európa Parlament funkcionális élelmiszernek deklarálja.



A chia eredeti jelentése „olajos”, amely utal magas zsírtartalmára: 30-34%-ban hordoz olajat (zsírsavakat). Érdekes, hogy a termesztés környezeti feltételei jobban befolyásolják az olaj zsírsavösszetételét, mint a mag színét. Éppen ezért meglehetősen nagy eltérések lehetnek a különféle származási helyű olajok összetétele között (Valdivia-López & Tecante, 2015).

➤ *Mire jó a chia olaj?*

A chiamagnak számos pozitív egészségügyi hatása van, amelyek miatt érdemes rendszeresen beiktatni az étrendünkbe. Magas mikrotápanyag-tartalmának köszönhetően hatékonyan képes feltölteni a szervezetünk vitaminraktárait, a benne lévő kalcium, foszfor és mangán főleg a csontok egészségének megőrzéséhez járul hozzá.

A benne található rostok segítenek a cukorbetegség elleni küzdelemben, mert kiegyensúlyozottabbá teszik az emésztést és megelőzik a vércukorszint hirtelen megugrását. A rostoknak több kutatás szerint nagy szerepe van bizonyos daganatos betegségek megelőzésében is.

➤ *A chia olaj jótékony hatásai*

A chia olajnak több mint a fele, nevezetesen 60 százaléka Omega-3 zsírsavakból, alfa-linolénsavból és linolsavból áll. Ezek az anyagok jótékony hatással vannak a szív- és érrendszerre, illetve a koleszterinszintre. Emellett az ilyen magas „jó” zsírsav-tartalom az érlelmeszesedés és szívroham kockázatát is csökkenti.

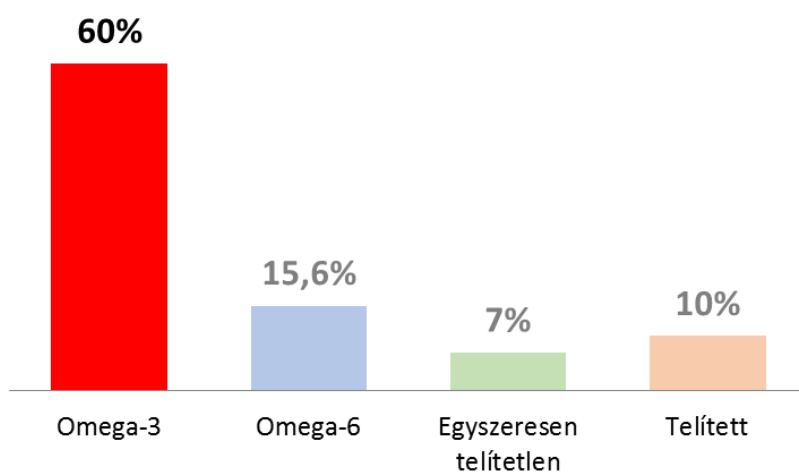
➤ *Így használjuk az étkezéseknél!*

Ez az értékes olaj, amelynek finom íze egy kicsit a diófélékre emlékeztet, népszerű összetevője salátaönteteknek, müzliknek és frissen facsart gyümölcs- és zöldségleveleknek is. A chia olaj elősegíti, hogy a vitaminok optimális módon szívódjanak fel az emberi szervezetben.

Crystal Plant oil Chia magolaj 100ml



ZSÍRSAVÖSSZETÉTEL



Kendermagolaj

Az egyedüli magolaj, amelyben szinte nincsenek telített zsírsavak, viszont közel 90%-ban telítetlen zsírsavakból áll.

A természetben egyedülálló összetételben Omega-3 zsírsavakat 15-20%-ban, Omega-6 zsírsavakat 50-60%-ban tartalmaz. Ez a 1:2,5 arány rendkívül kedvező az emberi szervezet számára. A kendermag olaj ezen felül átlagosan 13%-ban tartalmaz Omega-9 zsírsavat is.



➤ *Mire jó a kendermagolaj?*

A kendermagolajat nem szabad azonban összetéveszteni az ún. CBD olajjal, vagyis az előbbiben nincsenek (vagy csak egészen minimális mennyiségben) pszichotróp anyagok. A kendermag, illetve a belőle préselt olaj a kender nevű, évezredek óta termesztett növény magja, igazi szuperélelmiszer, hiszen tele van antioxidánsokkal és esszenciális zsírsavakkal, Omega-3-mal és Omega-6-tal.

➤ *A kendermagolaj hatása szervezetünkre*

A kendermagolaj rendszeres fogyasztásával erősíthetjük az immunrendszerünket, csökkenthetjük bizonyos krónikus betegségek rizikóját, és az esszenciális zsírsavaknak köszönhetően a szívünket, a vérereket, sőt még az idegrendszerünket is védhetjük.

Fontos kiemelni, hogy bár nem a kendermagolaj az egyetlen olyan élelmiszer, mely Omega-3 és Omega-6 zsírsavakat tartalmaz, ebben az olajban ideális arányban (2,5:1) találhatjuk meg ezeket.

A kendermagolajat még különlegesebbé teszi, hogy külsőleg és belsőleg egyaránt használhatjuk, vagyis nemcsak az ételeink elkészítésénél vethetjük be, de a bőrünkre is tehetjük. A kendermagolaj nagyszerűen ápolja és hidratálja a bőrt, enyhíti a viszketést és az irritációt, javítja a bőr rugalmasságát is.

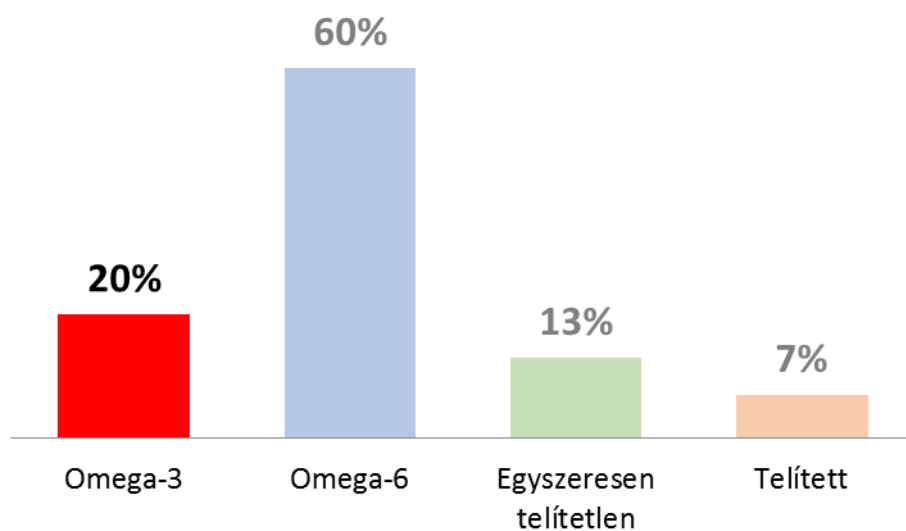
➤ *Így használjuk az étkezéseknél!*

Mivel a kendermagolaj ízletes, fogyaszthatja úgy is, hogy a napi étkezések során ételét meglocsolja egy evőkanál olajjal, vagy kedvenc italába keveri. Nagyszerű főtt vagy párolt zöldségekhez, salátákhoz, tésztákhoz, még a vajat is helyettesítheti vele, vagy egyszerűen kortyolgathatja. Pírtósra csepegtetve is fogyaszthatja.

Crystal Plant oil **Kendermagolaj 100ml**



ZSÍRSAVÖSSZETÉTEL



Dióolaj

Az egyik legértékesebb étkezési olajaink közé tartozik. A dióolaj a diófa termésének bélletéből, hagyományos eljárással pirítással sajtolt sötét sárga színű, jellemzően dió aromájú növényi olaj.

Gazdag többszörösen telítetlen zsírsavakban, Omega-3 zsírsavban, magas a linolsav tartalma (72%) ezért az ízületi gyulladásos panaszoknál különösen hatásos.

A dióolaj jódtartalma rendkívül magas. Vitamin tartalma jelentős, többek között tartalmaz: A vitamint, B1 vitamint, B2 vitamint, B5 vitamint, C vitamint, mindemellett ásványi anyagokban (foszfor, kalcium, kálium, vas) gazdag.



➤ *Mire jó a dióolaj?*

Az agy és az idegrendszer tápláléka, ezt a jótékony hatását a benne lévő B-vitaminnak, lecítin tartalomnak köszönheti. Serkenti az agyműködést. Erősíti a szívet, javítja az idegeket és a vérkeringést.

A dióolaj és lenmagolaj együttes fogyasztása csökkenti a trombózis és vérrögképződés veszélyét ezért szívvédő hatású.

➤ *A dióolaj hatása szervezetünkre*

Rendkívül nagy mennyiségben tartalmaz jótékony hatású vegyületeket és magas az antioxidáns tartalma. Egy evőkanál dióolajban annyi Omega zsírsav van, mint egy szelet lazacban, ehhez képest pedig alacsony telített zsírsav tartalma. Nagyszerű választás vegetáriánusoknak és azoknak, akik nem szeretik a halat. Sok olajtól eltérően a dióolaj viszonylag magas Omega 3 zsírsav tartalommal rendelkezik (7%) az Omega 6 mellett.

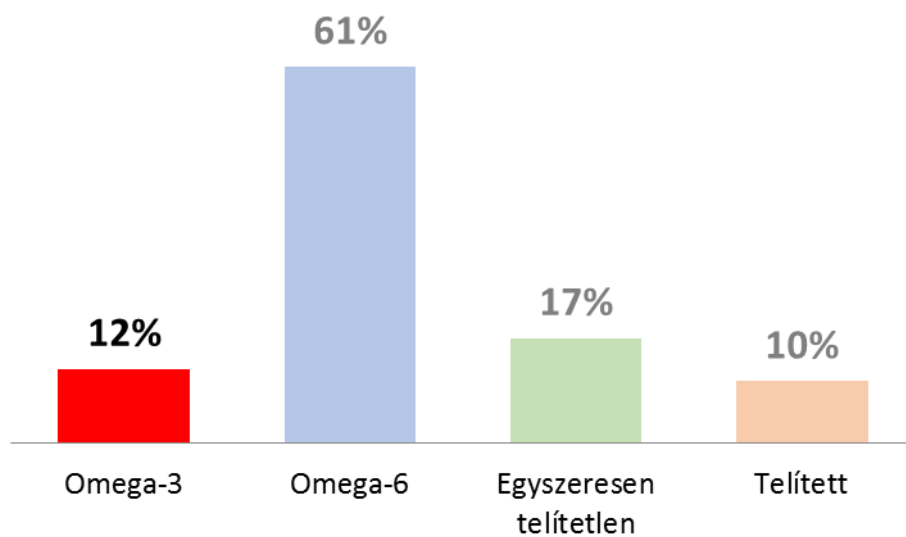
➤ *Így használjuk az étkezéseknél!*

Az dióolaj étkezési célú felhasználása ajánlott sokféle mártáshoz, szószhoz, zöldségekhez, vagy akár libamájhoz is kiváló. A roston sült húsokat nagyon jól ízesíti. Nem a sütéshez, hanem utólagos ízesítéshez kell használni! De fogyaszthatjuk pirítóson, vagy salátákon is.

Crystal Plant oil Dióolaj 100ml



ZSÍRSAVÖSSZETÉTEL



Repceolaj

Erős antibakteriális és gombaölő tulajdonsága mellett a repceolaj rendkívüli jótékony hatása annak köszönhető, hogy tele van E-vitaminnal, Omega-3 zsírsavval, proteinekkel, ennek megfelelően pedig nem csupán az egészségtudatos táplálkozás elengedhetetlen része, hanem a szépségápolásban is hasznos kellék lehet. Az E-vitamin fontos szabadgyökfogó, védi sejtjeinket a szabad gyökök okozta károktól. A karotinoidok antioxidánsokként is hatnak a szervezetben, és csapdába ejtik a szabad gyököket. Ennek eredményeképpen az öregedési folyamatok lassíthatók, és megakadályozhatók a szív- és érrendszeri betegségek.

➤ *Repceolajjal a szépségért*

A repce magjából kinyert olaj aknékra, bőrápolásra is alkalmazható, de a haj számára is igazi kincset jelent, hiszen a hajhullás egyik legerősebb ellenszereként ismeretes. De nem csak ez az egy előnye van. A repceolaj az említett antibakteriális tulajdonság miatt a szőrtüszőgyulladások ellen is remekül bevethető, a fejbőrt kíméletesen fertőtleníti, ezért a korpásodás elleni harcban is jó szolgálatot tehet, ricinoleic acid-tartalma pedig hozzájárul a hajnövekedés serkentéséhez, így akár háromszorosára gyorsíthatod vele az eredeti növekedést. Ez az olajsav helyreállítja a fejbőr pH-értékét, amelyet sok kémiai termék használata megbont. Ráadásul természetes antioxidáns, így támogatja a keratin beépülését a hajba, és segít erősebbé, simábbá tenni azt.

➤ *Így használjuk az étkezéseknél!*



A hidegen sajtolt repceolaj jobban alkalmazható saláták vagy desszertek elkészítéséhez – feltéve, hogy kedveljük az olaj jellegzetes ízét.

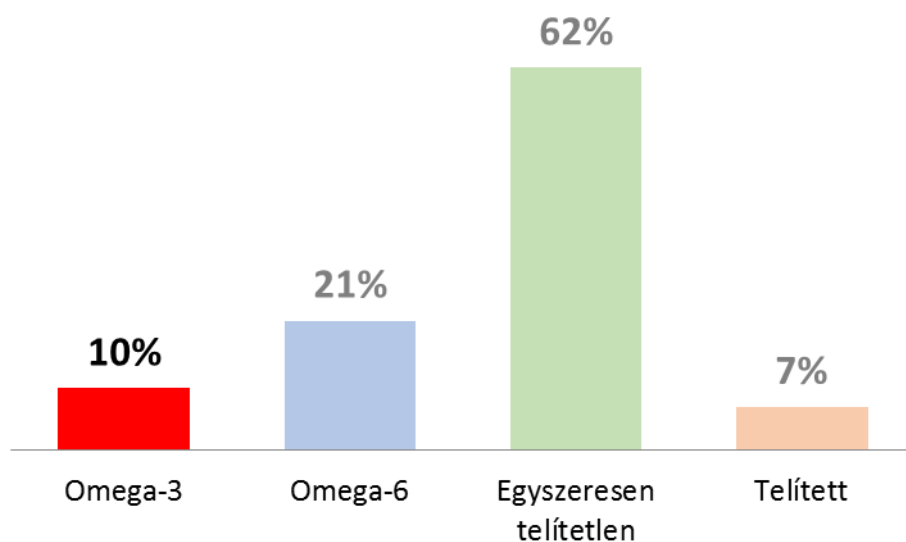
A hidegen sajtolt repceolaj kevésbé alkalmas hevítésre, mert az olajban található többszörösen telítetlen zsírsavak lebomlanak. A kettős kötésük miatt ezek érzékenyek az oxigénre és a magas hőmérsékletre. A bomlással az Omega-3 és Omega-6 zsírsavak nemcsak egészséges hatásukat veszítik el, hanem potenciálisan káros transz-zsírsavak keletkezésének kockázata is fennáll.

A repceolajat viszonylag hosszú ideig lehet tárolni, felnyitása után általában több hónapig használható. Az eltarthatóság meghosszabbítása érdekében az olajat sötét és hűvös helyen tartsuk.

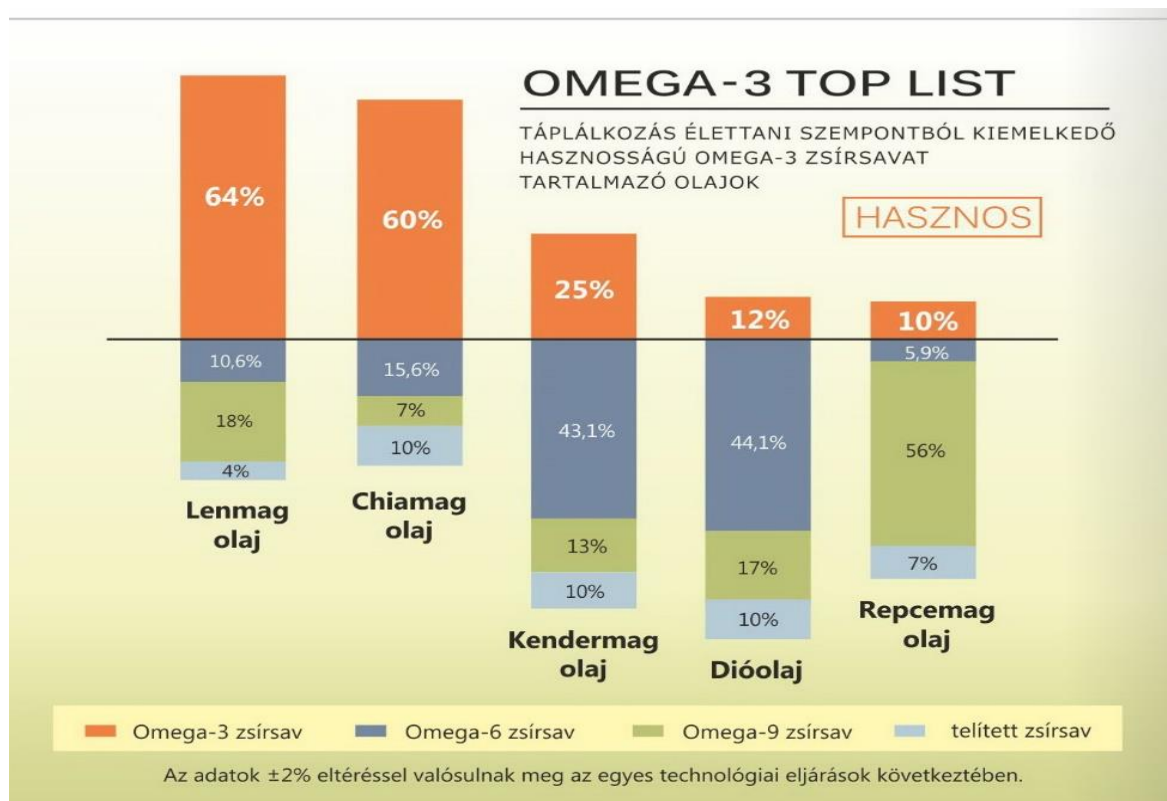
Crystal Plant oil Repceolaj 100ml



ZSÍRSAVÖSSZETÉTEL



A zsírsavak aránya a legfontosabb!



Mennyi az ön rizikó értéke?

A teszt megmutatja a valóságot

**A TERMÉKEKET ÉS A TESZTET KERESSE
ÉRTÉKESÍTŐINKNÉL!**

Információ: 06/36 799-070, 06/20 777-2802

www.omega3toplist.com

