



NY OG FORBEDRET OMEGA -3 FISKEOLIE FRA DOCTOR'S NATURAL

Er der forskel på fiskeolier?

Omega 3 fedtsyrerne i fiskeolie er sunde og vi burde i princippet spise mere fisk.

Mennesket er faktisk "bygget" til at spise en del fisk. Fiskeolie fra fisk er nemlig en glimrende kilde til de livsvigtige omega 3 fedtsyrer. Kigger man f.eks. på Japanere eller folk fra Middelhavet, ser man både en slående mangel på forskellige velfærdssygdomme og overvægt.

Hvad har de til fælles, disse befolkninger? For det første spiser de en masse planter (grøntsager), og for det andet indtager de også en ganske betragtelig mængde fisk(olie). Kigger man på eskimoer finder man en ligeså slående mangel på de sygdomme, vi ser så tit her i vesten.

Eskimoer lever stort set af fisk, så mon ikke der er noget at hente ved at øge indtagelsen af omega 3 fiskeolie?

Og det skal ikke bare være en hvilken som helst Omega 3 fiskeolie!

INDHOLD

Doctor's Natural ny omega-3 fiskeolie.....side 1

Hvad er omega-3?.....side 2

Hold dit hjerte gang med Doctor's Natural extra strength omega-3 fiskeolie.....side 2

Spis dig til sunde bryster.....side 3

Gavnige effekter.....side 3

Opnå endnu bedre effekt.....bagsiden

Doctor's Natural præsenterer en ny og forbedret Omega 3 fiskeolie:

Doctor's Natural
Extra Strength
Omega-3



Hvad er Omega-3?

Vi har alle hørt om Omega 3 fedtsyrer, der har været store kampagner som fortæller om fordelene ved at spise mere fisk - hvilket især gælder deres indhold af omega-3 fedtsyrer.

Men hvad er Omega-3 fedtsyrer, og hvorfor er de så vigtige?

Fedt er opbygget af forskellige typer fedtsyrer. Din krop har brug for alle typer fedtsyrer i forskellige mængder. En undtagelse er transfedtsyre, som er usundt for kroppen.

Omega-3 er en flerumættet fedtsyre, som er den type, som din krop gerne skal have mest af.

Omega-3 fedtsyrer

Der findes forskellige omega-3 fedtsyrer. Det er disse tre, der findes i de største mængder, og som kroppen har mest brug for:

- **Alpha linolensyre**, der findes bl.a. i raps- og sojaolie. Alpha linolensyre er en essentiel fedtsyre, hvilket betyder, at vi ikke selv danner den i kroppen, men skal have den gennem maden.
- **EPA (eicosapentaensyre)**, der findes i fede fisk som laks, sild og makrel.



- **DHA (docosahexaensyre)**, der findes i fede fisk som laks, sild og makrel.

Omega 3 forebygger mod:

Dårligt kredsløb

Omega-3-fiskeolie fortynder blodet, så det får sværere ved at klumpe sammen og danne en blodprop.

Højt blodtryk

Blodtrykket falder lidt, når du spiser mange omega-3-fiskeolier, fordi de udvider blodkarrene.

Åreforkalkning

Fiskeolie sænker ikke kolesterol-tallet, men det modvirker, at åreforkalkning bliver farligt ved at dæmpe betændelse (inflammation) i åreforkalkningen på blodkarrets inderside, som ellers får blodet til at klumpe sammen til en blodprop.

Kræft

Kronisk inflammation kan få cellernes deling til at løbe af sporet, så slutresultatet bliver en kræftsvulst. Fiskeoliers anti-inflammatoriske virkning kan sænke risiko for visse typer kræft.

HOLD DIT HJERTE IGANG MED DOCTOR'S NATURAL EXTRA STRENGTH OMEGA 3 FISKEOLIE

Efter en blodprop i hjertet sænker fiskeolier markant faren for et nyt hjertetilfælde. En kapsel dagligt (ca. 1000 mg) er nok til at halvere risikoen for pludselig hjertedød, blandt andet fordi det forebygger hjerterytmeforstyrrelser.

For en endnu bedre effekt kombiner dine fiskeolie kapsler med Doctor's Natural Vitaminer og Mineraler – bestil disse høj kvalitet multivitamin og multi-mineraler på nedenstående telefonnummer eller gå direkte til vor website.



Ring til en af vore sundhedsrådgivere på telefon 70 23 03 05 og få GRATIS råd og vejledning eller besøg vores website: www.doctorsnatural.co.uk



SPIS DIG TIL SUNDE BRYSTER

Olien fra fede fisk som laks, sild og makrel kan tilsyneladende hjælpe dig til at holde dine bryster sunde og raske.

En ny undersøgelse af hele 35.000 kvinder har vist, at daglig indtagelse af fiskeoliekapsler forebygger såkaldt invasiv ductal brystkræft,

som udgør ca. 80 % af alle brystkræfttilfælde.

Indtagelse af fiskeolie kapsler indeholdende et højt indhold af omega-3 har vist sig at have gavnlig effekt på en lang række organer og forebygge mange sygdomstilstande: Omega-3 har gavnlig indflydelse på øjne og syn, forbedrer hukommelse og indlæringssevne, forbedrer koncentrationsevnen og sænker indholdet af fedt i blodet.



Mange års "fedtforskrækkelse" er nu afløst af at det vigtige er ikke hvor meget fedt vi indtager – men hvilke fedttyper. Omega-3 er en af de sundeste fedttyper. Men også kokosolie og olivenolie er sunde fedttyper.

START ALLEREDE NU MED ET SUNDERE LIV – TAG DOCTOR'S NATURAL NYE EXTRA STRENGTH OMEGA-3 FISKEOLIE KAPSLER, MEN GLEM IKKE SAMTIDIGT AT TAGE DOCTOR'S NATURAL VITAMINER OG MINERALER SOM FORSTÆRKER EFFEKTEN AF FISKEOLIERNE.



Doctor's Natural omega-3, vitaminer og mineraler

Ring til en af vore sundhedsrådgivere på telefon 70 23 03 05 og få GRATIS råd og vejledning eller besøg vores website:
www.doctorsnatural.com

Referencer:

- O'keefe, J. H. & all. "Effects of Omega-3 Fatty Acids on Resting Heart Rate, Heart Rate Recovery After Exercise, and Heart Rate Variability in Men with Healed Myocardial Infarctions and Depression Ejection Fractions." *American Journal of Cardiology*. Issue 15, vol 97, pp 1127-1130. April 2006.
- Stark, A. H. & all. "Update on alpha-linolenic acid." *Nutrition Reviews*. Volume 66, Issue 6, pp. 326-332. 2008.
- Fearn, C. & all. "Plasma eicosapentaenoic acid is inversely associated with severity of depressive symptomatology in the elderly: data from the Bordeaux sample of the Three-City Study." *American Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 87, pp. 1156-1162. May 2008.
- Jazayeri, S. & all. "Comparison of therapeutic effects of omega-3 fatty acid eicosapentaenoic acid and fluoxetine, separately and in combination, in major depressive disorder." *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. Vol. 42, Issue 3. March 2008.
- Augood, U. & all. "Oily fish consumption, dietary docosahexaenoic acid and eicosapentaenoic acid intakes, and associations with neovascular age-related macular degeneration." *American Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 88, pp. 398-406. August 2008.
- Jacobson, J.L. & all. "Beneficial effects of a Polyunsaturated Fatty Acid on Infant Development: Evidence from the Inuit of Arctic Quebec." *Journal of pediatrics*. Vol. 152, Issue 3, pp. 356-364. March 2008.
- Chong, E.W.-T & all. "Dietary – 3 Fatty Acid and Fish Intake in the Primary Prevention of Age-Related Macular Degeneration – A Systematic Review and Meta-Analysis." *Archives of Ophthalmology*. Volume 126, Number 6. June 2008.
- GISSI-HF investigators. "Effect of n-3 polyunsaturated fatty acids in patients with chronic heart failure (the GISSI-HF trial): a randomized, double-blind, placebo-controlled trial." *The Lancet*. 2008.
- GISSI-HF investigators. "Effect of rosuvastatin in patients with chronic heart failure (the GISSI-HF trial): a randomized, double-blind, placebo-controlled trial." *The Lancet*. 2008.
- A. Hjalmarson & all. "Controlled Rosuvastatin Multinational Trial in Heart Failure (CORONA): Results of an outcome trial in patients with ischemic heart disease and heart failure." *American Heart Association 2007 Scientific Sessions*. November 2007.
- Van de Rest, O. & all. "Effect of fish-oil supplementation on mental well-being in older subjects: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial." *American Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 88. September 2008.
- Donahue, S. M. & all. "Prenatal fatty acid status and child adiposity at age 3: results from a US pregnancy cohort." *American Journal of Clinical Nutrition*. 2011.
- Sapieha, P. & all. "5-lipoxygenase metabolite 4HDHA is a mediator of the antiangiogenic effect of -3 polyunsaturated fatty acids." *Science Translational Medicine*. 2011.
- Rondanelli, M. & all. "Long chain omega 3 polyunsaturated fatty acids supplementation in the treatment of elderly depression: effects on depressive symptoms, on phospholipids fatty acids profile and on health-related quality of life." *The Journal of Nutrition, Health & Aging*. 2011.
- Yu, Y. H. & all. "The function of porcine PPARγ and dietary fish oil effect on the expression of lipid and glucose metabolism related genes." *Journal of Nutritional Biochemistry*. 2010.
- Brasky, T. & all. "Specialty supplements and breast cancer risk in the vitamins and lifestyle (VITAL) cohort." *Cancer epidemiology, biomarkers and prevention*. 2010.
- Huang, T. & all. "High consumption of omega-3 polyunsaturated fatty acids decrease plasma homocysteine: a meta-analysis of randomised, placebo-controlled trials." *Nutrition*. 2010.
- Musa-Veloso, K. & all. "Impact of low v. moderate intakes of long-chain n-3 fatty acids on risk of coronary heart disease." *British Journal of Nutrition*. 2011.

Disclaimer: Skribenter i Doctor's Natural Nyhedsbrev er blandt andre:

Udover Tidl. overlæge; Bo Møgelvang Nielsen er følgende forfattere helt økonomisk uafhængige af Doctor's Natural; Overlæge Allan Larsen, Ph.D., speciallæge i Ortopædkirurgi, Professor Karl Arfors, Karolinska Institutet, Stockholm, tidl. professor på Karolinska Institutet, Stockholm, Magnus Nylander, Ph.D. Information givet i dette nyhedsbrev er generelt baseret på forskningsundersøgelser og/eller lægernes egne kliniske erfaringer og erstatter ikke lægemidler, medicinsk rådgivning, diagnose eller behandlingsforslag ordineret af patientens læge eller anden kvalificeret sundhedsperson. Doctor's Natural fralægger sig ethvert ansvar for de i teksten forekommende informationer. Dette nyhedsbrev er KUN for medlemmer og må ikke helt eller delvis anvendes til offentliggørelse, må ikke kopieres eller på anden måde videregives til tredje part, uden at der foreligger en skriftlig accept fra bestyrelsen.a.l.