



LÅT OSS PRESENTERA DET NYA OCH FÖRBÄTTRADE KOSTTILLSKOTTET OMEGA-3 FRÅN DOCTOR'S NATURAL!

Hur skiljer sig det nya omega-3 från det gamla?

Tre ord: Det är bättre. Vi lägger ner mycket tid och kraft på forskning och utveckling av våra kosttillskott. Vi får information om någon annan forskar har upptäckt att en viss ingrediens eller dosering är mer effektiv än vad vi använder oss av idag, oavsett var i världen de finns. Vilket gör att vi snabbt kan ändra i våra kosttillskott så de alltid är av högsta kvalitet. Detta gör vi för att du som kund ska känna dig trygg med att vi alltid levererar kosttillskott av bästa kvalitet.

Därför har vi nu valt att förbättra vårt kosttillskott omega-3 genom att öka styrkan. Vi har ökat mängden av de två essentiella fettsyrorerna som kallas eikosapentaensyra (EPA) och dokosahexaensyra (DHA) som nya vetenskapliga studien visar är den absolut effektiva dosen. Det är dessa essentiella fettsyror som ger omega-3

sina hälsoegenskaper. Med de tillägg som vi har gjort i omega-3 så är den nu mycket mer effektiv. Vi vill inte bara kunna ge dig bästa kvalitet utan även ge dig bästa valuta för pengarna, därför har vårt nya förbättrade omega-3 samma pris som den "gamla" omega-3.

Fortsätt att läsa vidare för mer information om varför omega-3 är bra för dig.

INNEHÅLL

Doctor's Natural nya omega-3 kosttillskott.....första sida & sid 2

Omega-3 håller ditt blodkärl i form.....sida 2

Omega-3 minskar risken för bröstcancer.....sida 3

Omega-3 och blodsockernivån....sida 3

Omega-3 för dina ögon.....sida 3

Omega-3 är bra för gravida kvinnor och fostret.....baksidan

Starta tidigt med omega-3.....baksidan

Doctor's Natural nya "Extra Strength" Omega-3

Ökandet av de globala utsläppen innebär att många vilda fiskar idag innehåller stora mängder med kvicksilver och andra gifter. Man kan välja att köpa odlad fisk, men eftersom odlad fisk inte matas med deras naturliga föda och det är den naturliga födan som gör att fisken innehåller mycket omega-3 så innehåller dessa fiskar inte tillräckliga mängder av EPA och DHA för att täcka våra behov. Doctor's Natural omega-3 är ett högkvalitativt kosttillskott som genomgår en strikt förädlingsprocess för att ta bort alla tungmetaller och andra föroreningar, så att du kan dra full nytta av de hälsosamma fettsyrorerna utan att behöva oroa dig för eventuella biverkningar på grund av kvicksilver eller andra toksiner.



Vad är då omega-3?

Omega-3, (även känd som fiskolja), är benämning av en grupp fleromättade fettsyror - det vi ofta kallar för bra fett. Vår kropp kan inte producera omega-3 själv utan vi måste få det från vår kost. Att vi får i oss omega-3 är viktigt för att hundratals biokemiska processer i vår kropp skall fungera.

Det finns tre typer av omega-3 fettsyror: eikosapentaensyra (EPA), dokosahexaensyra (DHA) och alfa-linolensyra (ALA). EPA och DHA finns i fet fisk som trivs bäst i kallt vatten som t.ex. lax, tonfisk, öring, sardiner, sill och markrill. ALA kommer från växtriket och finns i sojaböner, valnötter, linfrön och hampa, bland annat.

Om du undrar vilket av ovanstående fettsyror som ger dig bästa mängd av omega-3 så är svaret fiskolja, alltså EPA och DHA syror. Detta beror på att ALA kommer från vegetabiliska källor och måste först konverteras av kroppen till EPA och DHA för att de ska kunna ge dig bästa effekt. Konverteringen av ALA gör att ALA inte är så effektiv som EPA och DHA som redan är konverterade syror.

Nu har vi gett dig en kort sammanfattning av vad omega-3 är. Låt oss nu visa dig varför omega-3 är så bra för oss.



Det har lagts ner mycket forskning på just omega-3 och alla resultat pekar på samma slutsats: Omega-3 har ett brett utbud av **fördelar för hälsan och har inga biverkningar**. Nedan listar vi några av dessa som vi även kommer att gå in mer på i detalj längre fram i nyhetsbrevet:

- Skyddar hjärtat
- Förebygger cancer
- Förebygger diabetes
- Förbättrar ditt humör
- Minskar risk för depression
- Förbättrar din ögonhälsa
- Bra för fosterutvecklingen

OMEGA-3 HÅLLER DITT HJÄRTA OCH BLODKÄRL I FORM

Många olika vetenskapliga studier visar att omega-3 är bra för ditt hjärta och blodkärl. Det är så bra, att om **du tar minst 250 mg omega-3 essentiella fettsyror (EPA och DHA) varje dag kan det sänka din risk för plötslig hjärt-död med 35%**. Högre doser har naturligtvis ett ännu bättre skydd och ger självklart högre och bättre effekt. Forskare säger att 250 mg per dag bör betraktas som ett minimum och inte en optimal nivå. Dessutom håller omega-3 hjärtat friskt genom att sänka nivåerna av det farliga homocystein. Homocystein är en aminosyra som är kopplat till hjärtsjukdomar.

Fördelarna stannar inte där, EPA och DHA är också kända för att stödja hjärtats hälsa genom att minska risken för blodpropp, hålla dina blodkärl smidiga, sänka ditt blodtryck, förbättra din hjärtrytm och sänka ditt LDL (det farliga kolesterolet) och sist men inte minst förbättra ditt HDL värde som är (det goda kolesterolet).

Eskimåer äter mycket fisk innehållande omega-3 och nästan inga grönsaker eller frukt, men förekomsten av hjärtsjukdomar bland eskimåer är mycket sällsynt. En förklaring är att deras kost innehåller stora mängder av omega-3 fettsyror.

Håll ditt hjärta starkt med hjälp av Doctor's Naturals



nya "extra Strength" Omega-3. För att skydda ditt hjärta ännu bättre, bör du se till att du får i dig alla viktiga näringsämnen. Ta Doctor's Natural Vitaminer och Mineraler där är av mycket hög kvalite tillsammans med omega-3 för bästa resultat. **För mer information om våra kosttillskott ringa en av vår hälsovårdgivare kostnadsfritt på 08-5000 6608 eller besök vår hemsida: www.doctorsnatural.co.uk**

Visste du att ...?

Kolesterolsänkande läkemedel (statiner) kommer inte att minska din risk att dö av hjärtsvikt, men omega-3 kommer!



En studie visar att statiner inte har någon effekt på att minska dödsfall hos patienter med hjärtsvikt. Men bara 1000 mg av **omega-3 fiskolja är tillräckligt för att minska risken att dö av hjärtsvikt med nästan 10%**.



OMEGA-3 MINSKAR RISKEN FÖR BRÖSTCANCER MED 32%

Bröstcancer är den vanligaste typen av cancer hos kvinnor och över 45 tusen diagnoser ställs varje år. Den vanligaste formen av bröstcancer är invasiv duktal bröstcancer, vilket menas med att tumören utvecklas i bröstets mjölkgångar.

Den goda nyheten är, att om du

tar omega-3 varje dag **minskar du risken för bröstcancer med hela 32%**.

Många forskare är nu överens om att utvecklingen av bröstcancer, liksom andra typer av cancer, har mycket att göra med inflammationer. Omega-3 har en kraftfull

anti-inflammatorisk effekt och det är den mekanismen som gör, att forskarna tror att det kan minska risken för sjukdomen.

En ny omega-3 studie visar att omega-3 även ge en **minskar risk att utveckla prostatacancer och kolorektal cancer**.

OMEGA-3 KAN REGLERA VÅRA BLODSOCKERNIVÅER

Diabetes drabbar miljontals människor över hela världen och prognosen är att flera kommer att utveckla sjukdomen i framtiden. Tänk om vi kunde förhindra det från att ske? Det kan vara möjligt - till viss del åtminstone - detta tack vare omega-3.

Forskare har upptäckt att omega-3

fettsyror har förmågan att normalisera blodsockernivåer, vilket i sig skulle kunna förhindra diabetes.

Peroxisomal-proliferator-aktiverad receptor γ (PPAR γ) är ett protein som är inblandat för att bland annat upprätthålla normala blodsockernivåer i vår kropp. Av denna anledning har många dia-

betes mediciner fokuserat på att reglera PPAR γ .

Omega-3-fettsyror, EPA och DHA, reglerar PPAR γ via detta protein som gör att omega-3 kan kontrollera blodsockernivåerna i vår kropp.

Omega-3 förbättrar ditt humör och lindrar depression

Många studier visar att omega-3 förbättrar ditt humör och din livskvalite. En särskild studie visade att bara 1 gram omega-3-tillskott per dag **lindrar depression symtom med hela 50%**.



GLÖM MORÖTTER, OMEGA-3 ÄR DET NYA NÄRINGSÄMNET FÖR DINA ÖGON

Kommer du ihåg när vi som barn fick höra att morötter var bra för synen? Tja, nu vet vi det finns något bättre! Att ta omega-3 fiskolja som tillskott kan hjälpa oss att upprätthålla en god blick och förebygga åldersrelaterad sjukdomar så som t.ex makuladegeneration (AMD) - den vanligaste orsaken till synned-sättning och blindhet hos personer över 60 år. Faktum är att en studie

visar att **dagligt tillskott med omega-3 kan minska risken för AMD med ca 70%**.

I en annan studie om omega-3 visade det sig, att omega-3 kunde **förhindra retinopati med 50%**. Retinopati är en sjukdom som orsakar skador på blodkärlen i ögats näthinna. Diabetes och högt blodtryck är båda förhållanden som kan

orsaka retinopati och sjukdomen är den vanligaste orsaken till blindhet hos diabetiker.

Att ta omega-3-kosttillskott hjälper till att främja tillväxten av friska blodkärl samtidigt som den förhindrar tillväxten av onormala blodkärl.

OMEGA-3 ÄR BRA FÖR GRAVIDA KVINNOR OCH FOSTRET

En Studie visar att **gravida kvinnor som tar omega-3-tillskott får barn med bättre motorik** och förmåga att använda och styra muskler och rörelser mycket bättre både i den **visuella och mental utvecklingen**.

En senare studie visar även att gravida kvinnor som tar omega-3 som kosttillskott får barn med en lägre risk **att utveckla barnfetma med hela 32 %**.



STARTA TIDIGT OCH FÅ ETT FRISKARE OCH LÄNGRE LIV MED OMEGA-3!

Omega-3 är inte bara bra för vuxna, det är ett faktum att de essentiella fettsyrorerna EPA och DHA förbättrar ditt beteende, ökar din koncentration och framför allt den allmänna utvecklingen i hjärnan hos barn. Helst ska barnen ta omega-3 kost-

tillskott redan från tre års ålder. Studie visar att långsiktigt intag av kosttillskott är den hemliga nyckeln till god hälsa även bland barn. Enligt en studie från Nederländerna, är **kortsiktigt intag av kosttillskott inte tillräckligt för**

att ta del av alla hälsofördelar av omega-3 och att endast långvarig konsumtion ger skydd i vuxen ålder. Detta gäller naturligtvis alla kosttillskott vi tar. **Så, börja tidigt med omega-3 och ge dig själv ett hälsosamt liv!**



Glöm inte bort hur viktigt det är att ta vitaminer och mineraler tillsammans med dina kosttillskott för bästa effekt.

För mer information om våra kosttillskott ringa en av vår hälsorådgivare kostnadsfritt på 08-5000 6608 eller besök vår hemsida: www.doctorsnatural.co.uk

Referenser:

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; Feart, 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 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 Nyhetsbrev är bland andra: Författare till Doctor's Natural Nyhetsbrev är bl a fd överläkare Bo M. Nielsen, och följande oberoende skribenter: Fd professor vid Karolinska Institutet Magnus Nylander Ph.D., överläkare Allan Larsen, Ph.D., specialistläkare i ortopedikirurgi, Klaus Hancke, specialistläkare, Vitalrådet, samt Birgitte M. Nielsen, Fysioterapeut, Nutrition advisor. Information som ges i detta nyhetsbrev baseras på forskningsresultat och läkarnas erfarenhet. Denna information ersätter inte läkemedel, medicinsk rådgivning, diagnos eller behandlingsförslag som ordinerats av patients läkare eller annan kvalificerad sjukvårdspersonal. Doctor's Natural återger endast forskningsresultat och hänvisar till källan. Nyhetsbrevet är endast avsett för medlemmar i Doctor's Natural's hälsoklubb och får ej - utan skriftligt tillstånd från nyhetsbrevets redaktör - varken helt eller delvis offentliggöras, spridas till icke-medlemmar i Doctor's Natural's Hälsoklubb, kopieras eller på annat sätt spridas till tredje part..