



POMEMBNOST ESENCIALNIH MAŠČOBNIH KISLIN

Večina ljudi misli, da bodo dosegli resnično zdravje z izogibanjem vsem maščobam. V resnici pa lahko samo v maščobah najdemo dve snovi, ki sta ravno tako pomembni za naše preživetje kot beljakovine, ogljikovi hidrati, vitamini in minerali. Znanstveniki so izmed mnogo vrst maščob za esencialni maščobni kislini določili samo dve: omega-3 in omega-6. Zaužite v primernih količinah in v najboljšem razmerju, esencialne maščobne kisline dokazano izboljšujejo vzdržljivost, energijo, spanje, zbranost, počutje in videz kože.



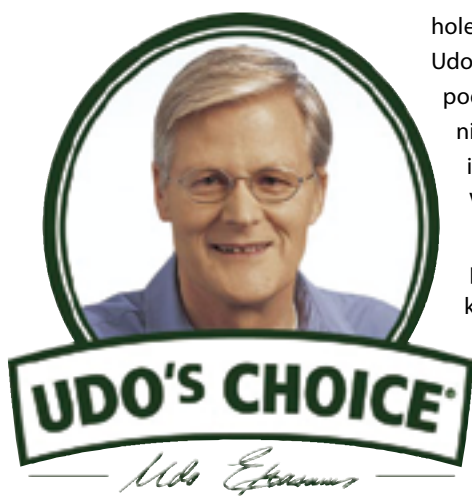
zbranost, razpoloženje in videz kože. Raziskave so tudi pokazale na njihovo sposobnost toplje-nja maščobnih oblog in prepre-čevanja vnetij. Esencialne maščobne kisline lahko izboljšajo presnovo, ublažijo bolečine pri artritisu in poma-gajo pri kandidiazi, izpuščajih in luska-vici. Nasprotno pa je pomanjkanje ali celo neravno-vesje nenasičenih maščobnih kislin povezano s števil-nimi zdravstvenimi težavami, kot so: odvečne maščobne zaloge, krhke kosti, PMS, neodziv-nost na insulin, oslabiljen imunski sistem, povečano tveganje za obo-lenja srca in ožilja, itn. Za normalen razvoj in delova-nje možganov ter živčnega sistema so potrebne velike količine

Esencialne maščobne kisline igrajo ključno vlogo v zapletenem delovanju človeškega organizma. Vsaka celica, tkivo, žleza in organ so odvisni od prisotnosti esencialnih maščobnih kislin. So glavni sestavni del vseh celičnih membran in so nujni za rast in delitev celic. Poleg tega uravnavajo živ-ljenjsko pomembno delovanje celic preko

njihove pretvorbe v hormonom podobne "eikozanoide" in preko njihovih vplivov na gene in komunikacijo med celicami. Urav-novešen vnos je nujno potreben za zdravo delovanje celic. Zaužite v primernih koli-činah in pravilnem razmerju, esencialne maščobne kisline dokazano izboljšujejo vzdržljivost, sposobnosti, energijo, spanje,

esencialnih maščobnih kislin. Pomanjkanje le-teh lahko pripelje do motenj v razpol-oženju, kot so depresija in strah, podvrže-nost stresu, slabša zmožnost razmišljanja, učenja in pomnjenja.

Udova mešanica olj je posebna mešanica skrbno izbranih, naravnih, neprečiščenih olj, bogatih z esencialnimi maščobnimi kislinami, za katero je značilen svojevrsten



Udo Erasmus je mednarodno priznan strokovnjak za maščobe, olja, holesterol in človekovo zdravje.

Udo je z odliko diplomiral iz zoologije na Univerzi British Columbia in nadaljeval s podiplomskim študijem biokemije in genetike. Leta 1980 se je njegovo življenje obrnilo, ko se je zastrupil s pesticidi. Tradicionalna medicina mu ni mogla pomagati in takrat je dojel, da mora sam poskrbeti za svoje zdravje. Posvetil se je prehrani. Večletne raziskave je strnil v knjigi - kanadski uspešnici - Maščobe, ki zdravijo, maščobe, ki ubijajo. S tem si je prislužil doktorat iz nutricionistike. Leta 1983 je kot prvi začel razvijati tehnologijo stiskanja in pakiranja svežega, jedilnega olja, ki koristi zdravju. Izločil je tri glavne dejavnike, ki lahko spremenijo hranljivo olje v strupeno. Te sestavine so svetloba, vročina in kisik. V tistem času so olja predelovali s škodljivimi metodami, da bi mu podaljšali življenjsko dobo, vse to na račun zdravja. V zadnjih petnajstih letih je nastopal v radijskih in televizijskih oddajah, opravil je na tisoče intervjujev in predavanj v Kanadi, ZDA, Evropi in Avstraliji ter poučeval ljudi o dejavnikih dobrega zdravja. Udo trenutno razvija nadaljnje korake k doseganju najboljšega zdravja in piše svojo naslednjo knjigo. Obiščite ga na www.udoerasmus.com

prijeten maslen okus, značilen za oreščke. Vsebuje olja svežih, potrjeno organskih, lanenih, sezamovih, sončničnih in svetlinovih semen, kot tudi olja iz riža in ovsenih kalčkov. Vse te sestavine imajo velik vpliv na zdravje. Olje vsebuje tudi sojin lecitin, ki ni gensko spremenjen. Ta izboljšuje presnovo olj in prinaša gradbeni material zdravim celičnim membranam. Mešanica olj vsebuje tudi srednje verižne trigliceride, ki se zlahka prebavijo in nudijo našim celicam neposreden vir energije, brez naganja maščob. Stisnjena in prečiščena je v izpopolnjenem okolju pri nizki temperaturi, brez svetlobe in kisika. Tako izboljšajo obstojnost, poskrbijo za hranilno vrednost in svežino. Jantarjeve steklenice očistijo z dušikom, ker tako odstranijo kisik. Potem jih napolnijo z mešanico olj. Steklenice zaprejo in spravijo v škatle, da bi zavarovali sestavine in zagotovili najvišjo kakovost. Olje je namenjeno ljudem, ki želijo izdelek z vsemi potrebnimi in s koristnimi maščobami.

Srednjeverižni trigliceridi lahko pripomorejo k delovanju jeter in razgradnji maščob. Za razliko od ostalih trigliceridov se med presnovo ne prenašajo preko limfnega obtoka, ampak se prenesejo neposredno v



jetra, kjer se presnovijo in priskrbijo energijo. Srednjeverižni trigliceridi so dober vir energije za športnike, ker se lahko porabijo kot ogljikovi hidrati. Pripisujejo jim antibakterijsko delovanje in krepitev imunskega sistema ter zniževanje holesterola. Večina svežih, neprečiščenih olj vsebuje manjše količine sestavin, kot so fitosteroli (rastlinski steroli), octacosanol (aktivna komponenta olja žitnih kalčkov), antioksidanti, karoten, vosek in klorofil. Čeprav je vsebnost teh sestavin v večini olj komaj 2 %, vseeno koristijo zdravju na več načinov. Upočasnijo vsrkavanje holesterola, učinkujejo protivnetno, krepijo imunski sistem, spodbudijo delovanje žolča, vzdržujejo prava hormonska razmerja in preprečujejo delovanje prostih radikalov. Fitosteroli so maščobe, ki so prisotne v vseh rastlinah in dokazano na edinstven način biokemično učinkujejo na ljudi. ☒



Ste prepričani, da so vse maščobe škodljive za človekovo zdravje?

Esencialne maščobe zaužite v primernih količinah in v najboljšem razmerju, kot je to primer v Udova mešanica olj 3-6-9, dokazano izboljšujejo vzdržljivost, energijo, spanje, zbranost, počutje in videz kože.

Uvoznik: THAICO, d.o.o., RADOVLJICA, Vrbnje 60, RADOVLJICA
www.flora-natura.si, www.udoerasmus.com