

Az eredményes Omega-3 pótlás 4 alapelve

Hogyan tehetünk a legtöbbet
az egészségünkért az
Omega-3 táplálék-kiegészítés
tudatos alkalmazásával?

© *Márkus István*



4 alapelv, amelyet alkalmazva biztosak lehetünk benne, hogy az Omega-3 táplálék-kiegészítésünk eredményes lesz.

Elöljáróban:

- ▶ Ezt a füzetet azzal a céllal írtam, hogy válaszoljak azokra a kérdésekre, amik felmerülhetnek az Omega-3 táplálék-kiegészítés kapcsán. Szeretnék partner lenni abban, hogy az **Omega-3 pótlás segítsen az optimális egészség elérésében.**
- ▶ Ezeket az alapelveket hosszas kutatás, tényfeltárás és adat-elemzés után fogalmaztam meg azért, hogy **megbízható információk** birtokában tudjuk tervezni az egészséges hosszú életet.
- ▶ Igyekeztem közérthetően, **csak a lényegre koncentrálni** megírni ezt a könyvecskét.

- ▶ Csak az alapelveket, végső megállapításokat írtam le. Minden további információ, forrás és részletes elemzés a kapcsolódó linkekre kattintva található.
- ▶ **Az alapvető cél az Omega-3 pótlás eredményessége.**

„Eredményes: Célt elérő, megvalósító.

A korábbi állapot megváltoztatásával kívánatos helyzetet, új állapotot elérő, vagy tervezett terméket létrehozó.” *wikiszótár*

Fogjunk is hozzá!



Az eredményes Omega-3 pótlás 4 alapelve

1

Indokoltság:

Miért, mikor és kinek indokolt az Omega-3 táplálék-kiegészítés?

2

Minőség:

Milyen minőségi követelményeknek kell megfelelni egy kiváló Omega-3 táplálék-kiegészítőnek?

3

Mennyiség:

Mennyit kell fogyasztani, ha egészségi hatást akarunk elérni?

4

Eredményesség:

Mi a cél és honnan tudható, hogy elértük-e?

1

Az indokoltság elve

Miért, mikor és kinek indokolt az Omega-3 pótlás?

1.1 Miért indokolt az Omega-3 pótlás?

Tény: Az Omega-3 zsírsavak a szervezet egészséges működéséhez **szükségesek**.

Sőt, a DNS-be kódolt információk alapján testünk egészséges, probléma-mentes működéséhez meghatározott mennyiségben és arányban szükségesek. Ez kutatásokkal, vizsgálatokkal alátámasztott megállapítás.

Több százezer laboratóriumi mérés alapján viszont az is bizonyítást nyert, hogy **a legtöbb ember** (átlagosan 95%) szervezetében az **Omega-3 zsírsavak mennyisége egészségtelenül alacsony**.

Emiatt az emberi testben **folyamatos a krónikus gyulladás**, ami sokáig észrevétlenül roncsolja, károsítja a sejteket és számos civilizációs betegség kialakulását segíti elő.

Az Omega-3 hiány megszüntetése számos területen komoly javulást jelenthet az egészségi állapotunkban.

Röviden:

Az Omega-3 zsírsavak elősegítik a szem és az agy normál működését, jól tesznek a szívnek és az immunrendszernek.

Szerephez jutnak a daganatos betegségek prevenciójában, sőt a csontritkulás, egyes pszichés zavarok, bőrpanaszok, bizonyos autoimmun problémák és allergiák megelőzésében vagy enyhítésében is.

Az Omega-3 zsírsav a koleszterinszintre, illetve a vér triglicerid-szintjére is kiegyensúlyozó hatással van.

Az Omega-3 zsírsavak előnyös hatásait a **sejtszintű működés helyreállításával** és **krónikus gyulladás-csökkentő képességükön keresztül** fejtik ki.

Fogyasztásuk, pótlásuk tehát **teljes mértékben és vitathatatlanul indokolt!**

[További információ >](#)

1.2 Mikor indokolt az Omega-3 pótlás?

Tény: Az Omega-3 hiány **minden korcsoportra jellemző**, ezért Omega-3 zsírsavak pótlására **egész életünkben szükség van**.

Ahogy ezt számos klinikai kutatás és vizsgálat is bizonyítja, a születés előtti időszaktól kezdve a csecsemőkoron és a gyerekkoron át az egészen idős korig **minden korosztály** tapasztalhatja az Omega-3 fogyasztás kiemelkedően jó egészségi hatásait.

Különböző élethelyzetek (pl. sportolás, szellemi munka, tanulás) is indokoltá tehetik a fokozott Omega-3 pótlást.

Az egészségi előnyöket figyelembe véve a megszakítás nélküli Omega-3 pótlás **MINDEN KOROSZTÁLYBAN** és élethelyzetben erősen javasolt.

[További információ >](#)

1.3 Kinek indokolt Az Omega-3 pótlás?

Adat: Ahogy már említettem, laboratóriumi mérésekkel bizonyíthatóan az **emberek 95 százalékának az Omega-3 szintje egészségtelenül alacsony.**

A legnagyobb probléma ezzel, hogy mivel azonnali tüneteket nem okoz, a legtöbben nem is tudnak róla.

Az eddig elvégzett több, mint 500.000 laboratóriumi mérés alapján határozottan állíthatom, hogy gyakorlatilag nincs olyan ember, akinek ne lenne szüksége az Omega-3 bevitel növelésére.

Ha a hosszú és egészséges élet a cél, akkor folyamatos Omega-3 pótlás biztosítása MINDENKI SZÁMÁRA elengedhetetlenül fontos.

[További információ >](#)

Minőségi kérdések

Hogyan válasszunk kiváló minőségű Omega-3 táplálék-kiegészítőt?

2.1 Forrás kiválasztása, alapanyag

Tény: A növényi eredetű Omega-3 forrást a testünk közvetlenül nem tudja hasznosítani, azt át kell alakítania.

A szervezetünkben a legfontosabb Omega-3 zsírsavak:

- alfa-linolénsav (ALA) *(növényi)*
- eikozapentaénsav (EPA)
- dokozahexaénsav (DHA)

Ezek közül **az EPA és a DHA az, amit a szervezet közvetlenül hasznosítani tud.**

Az alfa-linolénsavat a testünknek át kell alakítani, hogy hasznosítani tudja, ezért a többszörösét kell bevinni az eredmény eléréséhez.

Ez gyakorlatilag lehetetlen.

Javaslat: nagyon fontos, hogy **halakból készült Omega-3 olajat** fogyasszunk, amikor az eredményes Omega-3 pótlást tervezzük. **De nem mindegy, milyet!**

- ▶ Sajnos a hazai, Magyarországon fogott halak Omega-3 tartalma a marketing üzenetek ellenére közelít a minimálishoz.
- ▶ Ezenkívül a nagyüzemi tenyésztés miatt rengeteg szennyezőanyag és hormon is kerül beléjük, amit ételként elfogyasztva valószínűleg észre sem veszünk. Ez igaz a legtöbb tenyésztett tengeri halra is.

A legjobb Omega-3 forrás a nyílvízi, fenntartható halászatból származó, **kistestű, mélytengeri halakból készített** Omega-3 termék.

[További információ >](#)

2.2 Oxidáció, íz, illat

Ha egy halolaj, vagy halolaj kapszula már a fogyasztás előtt halszagú, büdös, rossz ízű, akkor az romlott, oxidált és bármilyen egészségi hatás elérésére alkalmatlan.

2.3 Feldolgozás módja

Fontos, hogy a kifogott halak feldolgozásához a gyorsan hozzákezdjenek és hidegen sajtolási eljárással jussanak hozzá a halolajhoz.

2.4 Tisztaság, szennyeződésmentesség

Olyan Omega-3 terméket érdemes választani, amelyik igazoltan mentes a nehézfémektől, higanytól és más szennyeződésektől, valamint egész, feldolgozatlan halakból készítik.

A kémiaileg tisztított halolajak fogyasztását kerüljük!

2.5 Összetétel, hasznosulási fok

FIGYELEM! Egy nagyon elhallgatott téma következik!

Az Omega-3 zsírsavak beépüléséhez, hasznosulásához szükség van az antioxidánsok, polifenolok jelenlétére.

A halak testében természetes formában megtalálhatók ezek az összetevők, amik a finomítás során általában kikerülnek belőle és a gyártó cégek többsége ezeket nem megfelelően pótolja vissza.

Az önmagában fogyasztott Omega-3 készítmény tehát nem tud hasznosulni a szervezetben.

Emiatt az önálló, csak Omega-3 zsírsavat tartalmazó termék fogyasztásával nem érhetünk el valódi eredményt.

[További információ >](#)

3

A mennyiség kérdése

Mennyit kell fogyasztani, ha egészségi hatást akarunk elérni?

3.1 Napi 1 kapszula, 3, vagy 5?

Tény: A legtöbb Omega-3 készítményen szerepel valamilyen mennyiségi ajánlás...

...mindez úgy, hogy a termék gyártójának nyilvánvalóan fogalma sincs a fogyasztóról.

Nem tudja, hány éves, mennyi a súlya, milyen egészségi állapotban van és egyébként is mi a célja az Omega-3 táplálék-kiegészítéssel.

Az igazság valahogy így hangzik: **minden ember más**. Ez azt jelenti, hogy mindenkinek személyre szabott mennyiségre van szüksége.

Különösen, mivel minden termék összetétele és minősége más és más.

Általánosságban kijelenthető, hogy egy minimális (napi 1.000mg) adagtól kezdve **akár napi 3 grammra** (3000 mg) is szüksége lehet egy felnőtt ember szervezetének! (*kombinált EPA/DHA*).

- ▶ A következő kérdés, hogy honnan lehet tudni, hogy egy adott termékből ehhez mennyit kell elfogyasztani vagy beszedni?
- ▶ Mindezt még tovább bonyolítja, hogy az adagolást a fogyasztó személyes adottságaidhoz (pl. táplálkozás minősége, súly) kellene igazítani.
- ▶ Mi lehet a megoldás?

A **test Omega-3 ellátottsága laboratóriumi vizsgálattal mérhető**, ezért pontosan tervezhető a személyre szabott Omega-3 pótlás.

▶ [További információ >](#)

3.2 Az Omega-6 : 3 arány

Egy újabb terület, amiről nagyon kevés szó esik...

Tény: Mindkét típusú zsírsavra szükségünk van és mindkettőt csak kívülről tudjuk a szervezetünkbe juttatni. **Az arányuk viszont nagyon nem mindegy. Sőt, talán ez az egyik kulcskérdés!**

Tudományos kutatások alapján az elvárható Omega-6 : Omega-3 arány maximum 3:1 lehetne.

Ez azt jelenti, hogy legfeljebb 3 egység Omega-6-ra legalább 1 egység Omega-3 kellene, hogy jusson.
(az ideális 1:1 lenne)

Napjainkban az emberek túlnyomó többsége esetében ez az arány sokkal-sokkal rosszabb.

Miért nagyon káros ez?

[Ide kattintva elmondom >](#)

4

EREDMÉNYESSÉG

Mit is jelent ez?

Egy kis személyes...

Nekem az volt a legnagyobb problémám nagyjából az összes elérhető táplálék-kiegészítéssel, hogy **fogyasztom, eszem-iszom, de fogalmam sincs, hogy mi eredménye, haszna annak, amit csinálok.**

Mikor lehetünk biztosak valaminek az eredményességében?

Például ha vannak egészségi változások, vagy adatok, amik igazolják, hogy elértük a célt.

Ha van egy **mérhető és mért eredmény**, ami bizonyítja, hogy hatásos volt az adott termék.

Az Omega-6 : Omega-3 arány és **az Omega-3 zsírsav szintjének a mérésére van lehetőség.**

A mérés az igazi visszajelzés az eredményességről.

- ▶ Testünk Omega-3 ellátottsága könnyen és egyszerűen mérhető és a fenti alapelveknek megfelelő minőségű és mennyiségű Omega-3 táplálék-kiegészítéssel javítható.
- ▶ Az Omega-3 pótlás akkor eredményes, ha a mért értékek a kezdeti állapothoz képest javulást mutatnak.
- ▶ Számost értéket tudunk mérni és számolni az Omega 3 ellátottság kapcsán. Ilyenek lehetnek például:
 - **Omega-6:3 arány**
 - **Omega-3 index**

[További információ >](#)

Összefoglalva:

- ❖ Az Omega-3 pótlás **rendszeres, mindennapi, hosszútávú** szükségele mindenkinnek, aki tenni akar az egészségéért.
- ❖ Vadon kifogott, lehetőleg **hidegvízi, mélytengeri, aprótestű, rövidéletű halakból** készüljön az Omega-3 táplálék-kiegészítő.
- ❖ A fogyasztandó **mennyiség** megállapítása **személyre szabott** kell, hogy legyen, mert minden ember más és más.
- ❖ **A fogantatás előtti időszakról kezdve egészen idős korig** minden ember egészségére jó hatással van a megfelelő mennyiségű és minőségű Omega-3 zsírsav pótlás.

- ❖ Nagyon fontos, hogy fizikailag tisztított, **szennyeződésmentes alapanyagból** készüljön a termék. Az íze és az illata is jelzi, ha már oxidált, romlott termékről van szó, aminek a fogyasztása nem ajánlott.
- ❖ Az Omega-3 **felszívódása önmagában**, antioxidánsok nélkül csak korlátozottan lehetséges. **A hasznosulást nagyban segíti a hozzáadott antioxidánsok** és az Omega-3 szinergikus kombinációja.
- ❖ **Az ideális Omega-6 : Omega-3 arány 3:1 és 1:1 között** van. Ezt Omega-6 bevitel csökkentésével és Omega-3 bevitel növelésével lehet elérni.
- ❖ Az Omega-3 pótlás **eredményességének a kulcsa** a testben lévő Omega-3 zsírsavak **mérése**. Csak méréssel lehetünk biztosak benne, hogy elegendő Omega-3 zsírsav van a szervezetünkben.

Köszönöm, hogy elolvastad ezt a kis füzetet!

Küldetésem, hogy sok embernek segítsek az optimális egészség valamint a *hosszú és egészséges élet elérésében*.

Meggyőződésem, hogy az itt leírt információk hozzájárulnak ehhez.

Ha bővebben érdekel valamelyik téma, kérlek, kövesd a feltüntetett *forrásokat*, vagy lépj kapcsolatba velem. **Örömmel segítek.**

Kapcsolódó weboldalak:

www.omega3potlas.hu

www.markusistvan.hu

[Facebook](#)

[Instagram](#)

Márkus István

