

# OMEGA 3 + Vit E

## Acides gras essentiels

- Flacon de 100 gélules 15€
- Flacon de 250 gélules 33€

### Composition pour 1 gélule :

Huile de poisson bleu	1 000 mg
(dont apport 180mg de EPA et 120mg de DHA)	
Vitamine E	20 mg

Aujourd'hui notre alimentation moderne est trop riche en Oméga 6 et trop pauvre en Oméga 3, il nous faut donc rééquilibrer la balance.

Nos gélules «Oméga 3 + Vit. E» contiennent de l'huile de poisson bleu riche en Oméga 3 et de la vitamine E, un puissant anti-oxydant.

## L'HUILE DE POISSON BLEU

Les poissons bleus (saumon, sardine, flétan, anchoi, maquereau,...) sont extrêmement riches en acides gras essentiels polyinsaturés OMEGA-3. L'huile extraite du poisson bleu contient également de l'EPA (Acide Eicosa-Pentaénoïque) et de DHA (Acide Decosa-Héxaénoïque).

## LES OMEGA-3

Les Oméga 3 permettent de lutter contre le stress, l'anxiété et même la dépression. Elles augmentent l'élasticité de la peau et sont une excellente réponse en cas de démangeaisons. Elles disposent d'un pouvoir d'hydratation de la peau en profondeur, luttant ainsi contre la formation de rides et contre l'apparition de vergetures.

- Les EPA protègent l'organisme de l'agrégation plaquettaire, prévenant ainsi les risques de thrombose.
- Les DHA jouent un rôle particulièrement important pour les fonctions cérébrales et nerveuses, la vision et l'ouïe.

Ces acides gras essentiels permettent de diminuer l'excès de graisses et de cholestérol dans le sang. Ils agissent au niveau de la régulation du rythme cardiaque et préviennent le dépôt de graisses lors de la formation de plaques pouvant envahir les parois des artères et en particulier des gros troncs artériels.

La carence en acides gras de la série OMEGA-3 diminue la faculté d'agrégation plaquettaire (les plaquettes sont un des constituants du sang). La correction de cette carence par consommation d'acides gras riches en OMEGA-3 a donc pour effet de diminuer le risque d'athérosclérose, de thrombose et de troubles cardiovasculaires.

Les acides gras des séries OMEGA-3 ont une action régulatrice des dysfonctionnements du rythme cardiaque. Ils ont un effet protecteur global sur la santé cardiovasculaire et agissent sur l'hypertension artérielle par leur effet de relaxation de la paroi des vaisseaux sanguins.

## LA VITAMINE E:

La Vitamine E est essentielle, nous devons donc en consommer régulièrement pour ne pas subir de manque ou de carence. Elle possède un rôle anti-oxydant remarquable et sa principale fonction est de protéger le corps des dommages causés aux cellules contre les radicaux libres.

Elle est utile pour renforcer le système immunitaire. La vitamine E se trouve principalement dans les aliments gras, par exemple: les noix, les graines, l'avocat, les huiles végétales et le germe de blé. Certains légumes à feuille vert foncé et le poisson constituent également des sources de vitamine E.

# OMEGAS 3-6-9

## Rééquilibrons la balance

### OMEGA 3 ET OMEGA 6 DES ACIDES GRAS POLYINSATURÉS ESSENTIELS:

Les oméga 3 et les oméga 6 sont exclusivement apportés par l'alimentation car notre organisme ne sait pas les fabriquer lui-même; c'est pour cette raison qu'ils sont dits essentiels.

### NOTRE ALIMENTATION MODERNE EST TROP RICHE EN OMEGA 6 ET PAUVRE EN OMEGA 3

En effet, l'herbe étant riche en oméga 3, les produits issus des animaux nourris en pâturages le sont également: viande, lait, oeufs ... Avec l'élevage, les choses se sont inversées; les animaux, élevés au maïs et au soja sont, comme leur alimentation, pauvres en oméga 3 et riches en oméga 6.

La diminution des oméga 3 dans notre alimentation est aussi attribuable au développement des huiles végétales industrielles modernes qui sont très riches en acides gras oméga 6. L'industrie alimentaire utilise très peu d'oméga 3 car l'huile rancit plus rapidement.

Les oméga 6 sont utilisés au détriment des oméga 3 qui sont plus fragiles.

Une autre raison qui est à l'origine des faibles apports en oméga 3 est la faible consommation de poissons.

Alors que le rapport de la consommation d'oméga 6 et oméga 3 devrait être proche de 5, c'est à dire que l'alimentation devrait apporter 5 molécules d'oméga 6 pour une d'oméga 3, aujourd'hui, notre alimentation comporte 10, 20 et jusqu'à 50 fois plus d'oméga 6 que d'oméga 3.

### ET LES OMEGA 9 ?

Les oméga 9, à l'inverse des oméga 3 et 6, ne sont pas essentiels puisque notre corps peut les fabriquer en quantité suffisante à partir d'autres acides gras insaturés.

Nous les trouvons aussi dans notre alimentation, l'huile d'olive en contient de grandes quantités.

### Conseil d'utilisation :

Prendre 1 gélule par jour à avaler avec un verre d'eau pendant les repas.

Conserver le flacon au sec et au frais, ne pas retirer la capsule d'anti-humidité et bien refermer le flacon après usage.

Sans sucre, sans levure, sans gluten, sans soja, sans protéines de lait, sans maïs, sans amidon, sans colorant, sans conservateurs, sans arômes artificiels, sans sodium. Contient du poisson. Convient aux diabétiques.

Ce produit n'est pas un médicament

Les compléments alimentaires doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et ne pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié et équilibré. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée. Tenir hors de portée des jeunes enfants. Peut donner des réactions allergiques en cas d'hypersensibilité à certains de ces ingrédients. En cas de doute prendre conseil auprès de votre médecin.