



Egészségtár - Sacha Inchi az inka mogyoró

2009 november 06. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

• [0](#)

Még

nincs értékelve

Mérték

Az Amazonasz menti es?erd?kben n?v? kúszónövényt a helyi törzsek már évszázadok óta termesztik és fogyasztják. Az utóbbi id?kben a világ többi része is kezdi megismerni ezt a különleges növényt.

Amióta a tudósok rájöttek, hogy vannak olyan zsírsavak melyek elengedhetetlenek az emberi szervezet

működéséhez, ám azt szervezetünk nem tudja előállítani, megindult a keresés, hogy milyen természetes forrásokból lehet azokat pótolni.

A leggyakrabban fogyasztott növényi olajok (a napraforgó, a kukorica, a szójabab olaja) zömében Omega 6 telítetlen zsírsavat tartalmaznak. Ám szervezetünk egészséges működéséhez elengedhetetlen az Omega 3 telítetlen zsírsav jelenléte is. Az optimális arány a 2-4 : 1 Omega 6 / Omega 3. Sajnos mai táplálkozási szokásaink ezt 20 : 1 -re módosították.

Az Omega 3 pótlását eleinte a hidegvízi halakból (lazac, makréla, szardínia, stb) kivont halolajjal végezték. Manapság egyre többet hallhatunk a krillból, más néven világító rákból készült olaj magas Omega 3 szintjéről. Ezekkel a termékekkel csak az a baj, hogy ha hosszú ideig folyamatosan szedjük, még ha kapszula formájában is, előbb-utóbb a bőrünk hal szagú lesz.

Az ősi gyógymódok újra felfedezése során került látóterbe az inka mogoró, melyről Földünk legmagasabb Omega 3 zsírsavat tartalmazó olaját nyerik. Nemcsak, hogy nagy arányban tartalmazza ezeket, különleges tulajdonsága, hogy szervezetünk 96%-ban tudja azt hasznosítani. Ami szintén igaz az inkamogoró magas protein tartalmára is. És hab a tortán az inkamogoró olaj magas A és E vitamin tartalma.

Mindkét esszenciális zsírsavat az E-vitamin tartalom védi meg az avasodástól.

Dr. Barna Mária a Magyar Táplálkozástudományi Társaság elnöke az alábbiakat írja az omega-3 zsírsavak szerepéről:

“Az E-vitamin védő hatása annak köszönhető, hogy mint természetes antioxidáns leköti az anyagcsere folyamatok, stressz vagy toxikus anyagok stb. hatására képződő szabad gyököket, amelyek károsíthatják a sejteket, gyorsíthatják az öregedési folyamatokat, elősegíthetik az érlelmeszedés, a szürke hályog, és daganatos stb. megbetegedések kialakulását.

Az omega-3 zsírsavak szükségesek a magzat és a csecsemő optimális fejlődéséhez, növekedéséhez.

A várandós anya megfelelő omega-3 zsírsavellátottsága befolyásolja a méhlepény és a tejmirigyek fejlődését, csökkenti a koraszülés veszélyét. A terhesség 3. trimeszterétől és a szoptatás alatt az anyatejben, az esszenciális zsírsavak (mind az omega-3 -ból származó DHA, mind az omega-6-ból származó AA) beépülnek a magzat idegrendszerébe és a szemideghártya sejtjeibe, biztosítva a csecsemő optimális látás élességét és szellemi fejlődését.

Miért nem kapnak infarktust az eszkimók?

Az eszkimók és a japán halászok körében az infarktus alig fordul elő. Ők sok halat (100-400 g/nap) esznek, táplálkozásukra jellemző a magas omega-3 és az alacsony omega-6 és telített zsírsavbevitel. Az infarktus elleni védőhatást a 80-as évekig elsősorban az omega-3 zsírsavak szérumban koleszterin szint csökkentő hatásával magyarázták. Szérumban triglicerid szint redukáló hatása is (mind az emelkedett, mind a normál szérumban triglicerid szint esetén érvényesül) jelentős szerepet játszik az infarktus megelőzésében.

Bebizonyosodott, hogy a védőhatás azáltal is érvényesül, hogy az omega-3 zsírsavak megnövelik az érfalban képződő relaxációs faktor és olyan anyagok elválasztását, amelyek az érbelhártya épségének megőrzését segítik, csökkentik az oxidatív és a gyulladós folyamatok érfal-károsító hatását, és így csökkentik a plakkok kialakulásának a veszélyét. Kisebbség a szív koszorúér halálozás azoknál, akik rendszeresen fogyasztanak halat és az omega-3- zsírsav adagolása infarktuson átesett egyéneknél kb. 30 %-kal csökkentette a halálozást.

Szívritmus zavar (aritmia) és a hirtelen halál

A hirtelen szívhalál az esetek nagy részében súlyos aritmia okozza. Infarktuson átesett egyéneknél nagyobb az aritmia kialakulásának a veszélye. omega-3 kiegészítés eredményesen alkalmazható az aritmia megelőzésében.

Az omega-3 zsírsavak csökkentik a trombózis kialakulásának a veszélyét

Az omega-3 zsírsavak úgy csökkentik a vérrög kialakulásának a kockázatát, hogy - az aszpirin hatáshoz hasonlóan - gátolják a véralvadást elősegítő faktorokat, növelik a véralvadási időt, gátolják a vérlemezkék összecsapódását, csökkentik a vér viszkozitását.

Az omega-3 zsírsavak csökkentik a szív koszorúér m?tétet (angioplaszticát) követ?en az ismételt elzáródás (restenosis) létrejöttét.

Van-e vérnyomáscsökken? hatásuk?

Az omega-3 zsírsav kiegészítés vérnyomáscsökken? hatású. Terápiás dózisban (6g/nap) átlagban 6 Hgmm szisztolés, és 3 Hgmm diasztolés vérnyomás csökkenés érhet? el. Els?sorban a borderline (határérték) hipertonia kezelésében hatásos. Az omega-3 zsírsavakat a hipertónia adjuváns kezelésére ajánlják.

Miért kisebb az eszkimók és a japánok között a cukorbetegség, a psoriasis, az autoimmun-, a gyulladáso és az allergiás megbetegedések és néhány fajta daganatos megbetegedés el?fordulása, mint más népcsoportokban?

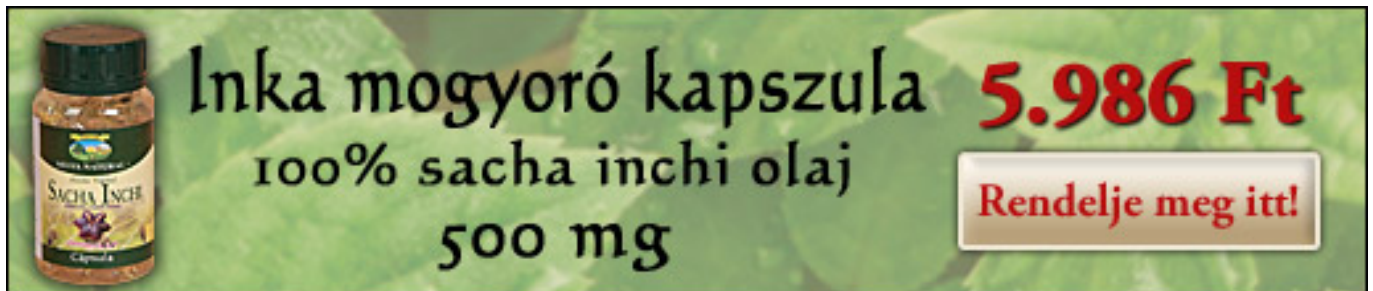
A kutatók úgy vélik, hogy a különbséget az étrend nagy omega-3 zsírsavtartalma magyarázza. Ezt az elképzelést alátámasztja, hogy az omega-3 zsírsavaknak kedvez? terápiás hatása lehet sok gyulladáso és autoimmun megbetegedésben, mint pl.: reumatoid arthritisen, ulceratív colitisben, Crohn betegségben és szervátültetésnél is alkalmazható a transzplantátum kilök?désének a megelőzését célzó kiegészít? kezelésben.

Alkalmazása kapcsán csökkenthet? a gyulladáso megbetegedésekben alkalmazott szteroidok mennyisége.

Jó eredményr?l számolnak be az Alzheimer kór, cisztás fibrózis, a depresszió és az alkoholos megbetegedések kiegészít? terápiájában.

A betegségek gyógyításában terápiás hatás természetesen csak az omega-3 zsírsavak nagy adagban történ? bevitelét?l várható. A betegségek és kóros állapotok megelőzésében az egészséges táplálkozásnak, ezen belül a megfelelő omega-3 zsírsav bevitelnek azonban jelent?s szerepe van. “

Bár az inkamogyoró olajat Dél- és Észak Amerikában is használják étkezési célra, kellemes diós íze miatt különösen saláta öntetek alkotó elemeként, hazánkban egyenl?re csak táplálékkiegészít? kapszula formájában kapható.



Inka mogyoró kapszula
100% sachá inchi olaj
500 mg

5.986 Ft

Rendelje meg itt!

gyogyulasutjai.hu

[Tweet](#)





MAGYAR MENEDÉK KÖNYVESHÁZ
www.magyarmentedek.com

Ajánló