

Q10 Lazacolaj



Az omega-3 és omega-6 zsírsavak a szervezetünk megfelelő működéséhez nélkülözhetetlenek, ugyanis az az EPA és DHA nevű omega-3 zsírsavakból gyulladást csökkentő hatású hormon szerű anyagok termelődnek a szervezetünk minden sejtjében, míg az omega-6 zsírsavak túlfogyasztásából eredő egyik omega-6 zsírsavból (aracidonsav) gyulladást fokozó hatásúak. A leggyakoribb (ún. civilizációs) betegségek többsége pedig a magas általános gyulladásszint miatt alakul ki, amely magát az öregedést is fokozza. Az ember genetikailag 1:1 arányhoz közeli omega-3/6 zsírsavarányra van "tervezve". Őseink zsírsavaránya 1:1-hez közeli volt, ahogy a ma élő nagyon egészséges népcsoportoké is. Sajnos a mai kevés sósvízi hal fogyasztása és a magas omega-6 tartalmú növényi olajok és takarmányozott állatok zsírjának túlfogyasztása miatt ez az arány jelentősen eltolódott az omega-6 irányába (1:8 – 1:32). Ez az eltolódás számos betegség oka. A megfelelő arány helyreállításához a legjobb megoldás, ha jelentősen csökkentjük az omega-6-ban dús élelmiszerek fogyasztását, rendszeresen szedünk EPA- és DHA-tartalmú tiszta étrendkiegészítőket, valamint hetente többször fogyasztunk sósvízi halakat és herkentyűket. Az algaolaj kivételével az omega-3 tartalmú növényi olajok nem megfelelőek, mert azokban nem EPA és DHA, hanem alfa-linolénsav (ALA) van omega-3 gyanánt. Ez azonban nem, vagy csak alig alakul át az emberi szervezetben hasznos EPA és DHA zsírsavakra.

Az alga és az állati eredetű omega-3 a leghasznosabb az ember számára. A növényi omega-3 (ALA) amellett, hogy csekély mértékben tud átalakulni a hasznos EPA és DHA formára, csökkenti egy dihomogamma-linolénsav nevű szintén gyulladáscsökkentő hatású hasznos zsírsav kialakulását a szervezetünkben. Ennek a szintén fontos zsírsavnak a termelődését a túlzott omega-6 zsírsav fogyasztás is csökkenti, ezért különösen fontos, hogy ne növényi omega-3 források fogyasztásával kompenzáljuk a magas omega-6 zsírsav fogyasztásunkat, mert mindkettő csökkenti ennek a fontos gyulladáscsökkentő hatású zsírsavnak a szintjét a szervezetünkben. Az EPA és DHA ezzel szemben nem csökkenti, sőt. Az EPA és DHA bevétel nagyobb részét érdemes tisztított halolajat tartalmazó étrend-kiegészítőkből fedezni és csak kisebb részét tengeri halak és herkentyűk fogyasztásából, mert a vizeink ma már nagyon szennyezettek. Az egységnyi EPA és DHA zsírsavra jutó legalacsonyabb szennyezőanyag bevétel így érhető el.

Termékünk fejlesztésekor a fő szempontjaink a következők voltak:

- A leghatásosabb omega-3 zsírsavakat (EPA, DPA és DHA) a természetben megtalálható ún. triglicerid formában tartalmazza és ne etil-észterek formájában.
- Ezen hatóanyagok nagy mennyiségét képesek legyünk

a szervezetünkbe juttatni a lehető legkevesebb szennyezőanyag kíséretében.

- Legyen minél gazdaságosabb, ha ahhoz nem kell kompromisszumot kötni a hatásosság és tisztaság kárára.
- Legyen nagyon stabil, kiküszöbölve a bomlékony omega-3 zsírsavak oxidációját, mind a szervezetben, mind a tárolás során.

Mindezek figyelembevételével a tisztított halolaj mellett döntöttünk, amelyet nagy mennyiségű természetes tokoferol-keverékkel (közismertebb nevén E-vitamin-komplex-szel) és kámfor-mentes rozmaring-kivonattal stabilizáltunk, hogy a lehető legstabilabb legyen. A lágyszelatin kapszulás termékek nem gazdaságosak és a megfelelő hatást csak sok kapszula lenyelésével lehet elérni, ezért mi a kanalas formát választottuk. Enyhe ízéről a hozzáadott természetes citromolajjal gondoskodtunk.

Termékünk literje kevesebb szennyezőanyagot tartalmaz, mint egyetlen átlagos szardínia konzerv! A napi adagja (kb. 10ml) pedig kb 1/100 annyit, miközben kb 5x annyi omega-3 zsírsavat tartalmaz, mint egy adag szardínia vagy lazac. Azaz egységnyi omega-3 zsírsavhoz kevesebb, mint századannyi szennyezőanyag kíséretében tudunk hozzájutni, mintha halakat fogyasztanánk.

Q10-es lazacolajunk növényi fermentációval előállított Q10-koenzimet is tartalmaz, mely a mai kutatások alapján a legmegfelelőbb forma. Mivel bő olajban van oldva (10ml-ben van 100 mg), ezért a Q10 felszívódása is kiváló. A Q10 hasznosulását ráadásul a termékben lévő citromolajban természetesen jelenlévő magas d-limonén tartalom is tovább segíti. Jelenleg nem létezik természetes módszer, mellyel a Q10 hasznosulása ennél jobb lenne. (A vízőldékonynak nevezett Q10 készítmények a mosószerhez hasonló mesterséges anyaggal vannak vízőldékonytá téve, más fokozott felszívódású Q10 termékekben pedig a bélfal szerkezetét megváltoztató allergén szójafehérjék hozzáadásával érik el a hatást.)

A Q10 bő zsírban/olajban oldása és a d-limonén viszont természetes módon fokozza a Q10 hasznosulását.

Lehetetlen felsorolni a halolaj fogyasztásnak, azaz a megfelelő omega-3/6 arány és a magas EPA, DPA és DHA zsírsavak fogyasztásának előnyeit. A kutatások által eddig talált legfontosabb előnyei röviden:

Agy és idegrendszer

- Csökkenti a depressziót, agressziót, ingerlékenységet és rossz hangulatot.
- Segíti a tanulási folyamatokat és fejleszti az intelligenciát, növeli az agytömeget, fejleszti az agyat, különösen, ha már terhesség alatt és gyermekkorban is megfelelő a bevétel.

Szív- és érrendszer

- Segít megtartani az erek rugalmasságát, szabályozza a szívritmust és koleszterinszintet.
- Csökkenti a trombózis, stroke és infarktus kockázatát, ahogyan a triglicerid szintet és vérnyomást is karban tartja.

Egyéb

- Segít megelőzni a fejlődő macula degenerációt (AMD), száraz szem-szindrómát és jó hatású a szem hajszálereire.
- Erős gyulladáscsökkentő hatásánál fogva hatásosnak találták reumás ízületi gyulladásra is.
- A bőr és haj egészségét, fényét segít megtartani.
- A magas EPA és DHA vér-szintű emberekben lassabban rövidül a DNS-lánc végeit védő telomer, ami jelenleg a várható élethossz legpontosabb mutatója.

A Q10-koenzim szedése és a magas Q10-szint az alábbiakra jó elsősorban a kutatások szerint:

Szív- és érrendszer

- Fokozza a véráramlást, a nitrogén-oxid szintet és védi az ereket, véd a szívinfarktustól.

- A koleszterinszint csökkentő gyógyszerek csökkentik a Q10 szintet, így a Q10 szedésével azok mellékhatása is csökkenthető.

Agy és idegrendszer

Jó hatású migrén, depresszió és Parkinson-kór esetén.

Egyéb

Fibromyalgia (ismeretlen eredetű izomfájdalom), rossz spermaminőség, Peyronie-betegség

Halolajunk nem tenyésztett, vadon élő, kistestű halaktól származik (illetve a Q10 lazacolaj, pedig lazacból, ami lehet tenyésztett lazac is, vadon élő is illetve ezek keveréke is lehet). Az alapanyagot, a tisztított halolajat és a lazacolaj-keveréket is Németországból vesszük a német és EU-piac egyik megbízható és jelentős szereplőjétől, azonban ez nem azt jelenti, hogy a német vizekből származna. A német partner változó forrásokból importálja a halolajakat, attól függően, hogy a szigorú tisztasági és minőségi előírásainak mikor, melyek felelnek meg a legjobban. Tehát a tényleges származási hely változó. De nem is az számít, hogy honnan van, hanem a minőség. Számunkra csak ez számít, azaz mindig a legjobb minőségű halolajat választjuk, figyelembe véve a legkedvezőbb EPA+DPA+DHA-értékeket. Tehát ami a legtisztább, és aminek a hatóanyagtartalma is magas. A másik fontos szempont, hogy mindig triglicerid-forma legyen. Ez a természetes és hatásos forma, az etil-észter forma, nem természetes, és kevésbé hatásos, sőt! A legtöbb kapszulás halolaj sajnos etil-észter-alapanyagú, és ez az üveges változatoknál sem ritka. Halolajunk tisztasága példaértékű, a halolajakra jellemző szennyezőanyagok mennyisége detektálható mérték alatt van, egyszersmind minden esetben jóval az EU határérték alatt. (Például a higany és egyéb nehézfémek mennyisége a századát sem éri el az EU-határértékeknek, és az egyéb toxikus anyagok, mint növényvédőszer-maradványok és hasonló vizekre jellemző szennyezőanyagok mennyisége is tizede vagy még alacsonyabb, mint ami az EU-szabvány szerint biztonságos.) A termék TOTOX-értéke is nagyon alacsony, 8 körül mozog.

Szabó Gál Bence

Forrásirodalom
Examine.com

Liou et al.: Decreasing Linoleic Acid with Constant α -Linolenic Acid in Dietary Fats Increases (n-3) Eicosapentaenoic Acid in Plasma Phospholipids in Healthy Men. J Nutr. 2007 Apr;137(4):945-52.

Liou et al.: Dietary linoleic acid has no effect on arachidonic acid, but increases n-6 eicosadienoic acid, and lowers dihomo-gamma-linolenic and eicosapentaenoic acid in plasma of adult men. Epub 2009 Apr 8.

Wang et al. n-3 Fatty acids from fish or fish-oil supplements, but not alpha-linolenic acid, benefit cardiovascular disease outcomes in primary- and secondary-prevention studies: a systematic review. AJCN 2006 Jul;84(1):5-17.

Schwab et al.: Effects of hempseed and flaxseed oils on the profile of serum lipids, serum total and lipoprotein lipid concentrations and haemostatic factors. Eur J Nutr. 2006 Dec;45(8):470-7. Epub 2006 Nov 10.