

Раздаточный материал к занятию №18

Таблица жирных кислот

Название	Фирма	Количественный состав	Показания	Примечание
DHA (w3)	Solgar	DHA (Docosahexaenoic Acid)- 100 mg	Развитие мозга, здоровье глаз, нарушения концентрации внимания. Во время беременности и кормления грудью.	Растительного происхождения. (Водоросли). Можно давать детям . Проколоть капсулу и добавить в еду. Основное – последний триместр беременности – уменьшает риск выкидыша.
MaxEpa(w3) 1000 mg	Solgar	W3 – 300 mg (другие) EPA- 180mg DHA – 120mg E – 2 IU	Воспалительные заболевания кишечника, ревматизм, атеросклероз, здоровье глаз, нарушения концентрации внимания, гиперактивность	Животного происхождения. Осторожно при приеме комадина. Основное - мозг
Omega 3 «700» (w3)	Solgar	W3 –60 mg EPA- 380mg DHA – 260mg	Здоровье сердца и сосудов, депрессия, воспалительные процессы, гормональные нарушения, здоровье кожи, гиперактивность, нарушения концентрации внимания.	Осторожно при приеме комадина. Основное – противовоспалительный эффект

Omega 3 «950» (w3)	Solgar	EPA- 542mg DHA – 408mg E – 2,75 IU	Здоровье сердца и сосудов, депрессия, воспалительные процессы, отоиммунные заболевания, снижает холестерол и триглицериды, ПМС.	1 капсула = порция лосося Осторожно при приеме комадина. Основное – сердечная мышца и снижает уровни TG, противовоспалительный эффект
MaxEpa/GLA (w3 +W6)	Solgar	EPA- 180mg DHA – 120mg GLA – 45mg E – 18 IU	Противовоспалительное, профилактика сердечно – сосудистых заболеваний, улучшает состояние кожи при сухости, экземе , псориазе.	Основное – кожа Противопоказание – эпилепсия.
SuperGLA – 300 mg	Solgar	GLA – 300mg И другие жирные к- ты		Основное – боли во время менструации. Противопоказание – эпилепсия.
TwinEpa(w3)	Twinlab	EPA- 600mg DHA – 240mg + C , E		
W3 Для детей – сироп со вкусом клубники	ESKIMO	В 1 чайной ложке EPA- 410mg DHA – 280mg E – 10 IU	Для правильного развития нервной системы. Гиперактивность и нарушения концентрации внимания.	Применять – начиная с 1 года. Сбалансированная формула W3, W6, <u>W 9</u>