

Link do produktu: <https://sportowesuplementy.pl/olej-z-nasion-ogorecznika-1000-mg-60-caps-aliness-p-2251.html>



Olej z nasion ogórecznika 1000 mg 60 caps - Aliness

Cena	39,90 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	5903242582585
Producent	Aliness
Produkt	Suplement diety.
Uwagi	Nie może być stosowany jako zamiennik bądź substytut zróżnicowanej diety. Nie należy przekraczać zalecanego dziennego spożycia. Produktu nie należy podawać matkom karmiącym oraz kobietom w ciąży. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci.

Opis produktu

Olej z nasion ogórecznika 1000 mg 60 caps - Aliness

Zimnotłoczony olej z nasion ogórecznika lekarskiego (*Borago officinalis*), z dodatkiem naturalnej witaminy E.

Składniki	1 kapsułka	2 kapsułki (porcja dzienna)
Olej z nasion ogórecznika lekarskiego	1000 mg	2000 mg
w tym:		
GLA (kwas gamma-linolenowy)	200 mg	400 mg
LA (kwas linolowy)	350 mg	700 mg
Witamina E (D-alfa-tokoferol)	10 mg (*83%)	20 mg (*167%)

Składniki: olej z nasion ogórecznika tłoczony na zimno (20% GLA / 35% LA), naturalna witamina E (D-*alfa*-tokoferol); składniki otoczki: żelatyna wołowa, glicerol (substancja wiążąca).

Zalecana porcja do spożycia w ciągu dnia: 1 kapsułka, dwa razy dziennie. Najlepiej przyjmować podczas posiłków. Nie przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia.

Produkt nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety.
Zaleca się stosowanie zrównoważonej diety i zdrowego trybu życia.

Zawartość opakowania: 60 kapsułek miękkich

Warunki przechowywania: Przechowywać w temperaturze pokojowej w sposób niedostępny dla małych dzieci. Chronić przed wilgocią.

Działanie:

- **ogórecznik lekarski** działa kojąco na drogi oddechowe i ułatwia oddychanie, łagodzi ból zapalny i przyczynia się zachowania elastyczności i mobilności stawów, poprawia wydalanie wody przez nerki
- **Kwas linolowy (LA)** pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi
- **Witamina E** pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym

Aliness Olej z nasion ogórecznika 1000 mg to źródło naturalnych kwasów tłuszczowych omega-6 w przystępnej formie miękkich kapsułek. Produkt zawiera wysokiej jakości, naturalny olej pozyskiwany z nasion ogórecznika lekarskiego, który charakteryzuje się wysoką zawartością kwasu gamma-linolenowego (**20% GLA**) i kwasu linolowego (**35% LA**), a także dodatek naturalnej witaminy E (**D-alfa-tokoferol**).

Każda kapsułka dostarcza 200 mg GLA, 350 mg LA oraz 10 mg naturalnej witaminy E.

Co to jest ogórecznik lekarski?

Ogórecznik lekarski (*Borago officinalis*) to jednoroczna roślina należąca do rodziny szorstkolistnych (ogórecznikowatych). Występuje głównie w strefie śródziemnomorskiej, ale także i w Polsce, gdzie można ją spotkać zarówno jako dziko rosnący chwast jak i roślinę uprawną. Swoją nazwę zawdzięcza temu, że jego liście mają zapach i posmak ogórka, a inną cechą charakterystyczną, dzięki której można z łatwością dostrzec go wśród innych roślin porastających łąkę, są przyciągające wzrok niebieskie kwiaty, które kształtem przypominają nieco gwiazdki.

Jednak to nie kwiaty sprawiają, że od lat jest przedmiotem zainteresowania dietetyków oraz wielu osób chcących zadbać o zdrowie. Nasiona ogórecznika są bowiem uważane za **jedno z najbogatszych źródeł dobroczynnego kwasu gamma-linolenowego (GLA)**.

Czym jest kwas gamma-linolenowy?

Kwas gamma-linolenowy to **niezbędny, nienasycony** kwas tłuszczowy (NNKT), należący do grupy omega-6.

GLA jest niezbędny, ponieważ w przeciwieństwie do nasyconych kwasów tłuszczowych, nasz organizm nie jest w stanie sam go wytwarzać w wystarczających ilościach, a jest potrzebny na wielu poziomach jego funkcjonowania. Dlatego musi być dostarczany wraz z pożywieniem.

GLA jest również nienasycony, co oznacza że w cząsteczce tego kwasu znajdują się podwójne wiązania pomiędzy atomami węgla w łańcuchu węglowym. Przyrostek '6' oznacza natomiast, że ostatnie takie wiązanie podwójne znajduje się przy trzecim atomie węgla od końca łańcucha.

OMEGA-3 czy OMEGA-6?

Dostarczanie zarówno kwasów omega-3 jak i omega-6 jest bardzo ważne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Istotne jednak aby zachować ich odpowiedni stosunek w diecie. Optymalny stosunek omega-3 do omega-6 to 1:4.

W diecie zachodnich społeczeństw (europejskiej czy amerykańskiej) równowaga ta jest znacznie przesunięta w kierunku nadmiernego spożycia kwasów omega 6. Dzieje się tak, ponieważ główną część pożywienia stanowią produkty pochodzenia zwierzęcego, w których przeważają nasycone kwasy tłuszczowe, a także kwasy omega-6. Niewiele spożywa się natomiast ryb i owoców morza oraz produktów roślinnych (olejów), stanowiących naturalne bogactwo kwasów omega 3.

Konsekwencją takiego stylu żywienia jest zaburzenie proporcji omega-3 do omega-6, która wynosi 1:15, a nawet 1:20. Skutkiem dłuższego utrzymywania takiego stanu jest pojawianie się w naszym organizmie związków prozapalnych, powstających z nadmiernej ilości kwasów omega-6.

Rzecz więc w tym, aby nie eliminować z diety ani jednych, ani drugich kwasów tłuszczowych, ale odżywiać się w sposób zbilansowany, dostarczając zarówno kwasy omega-3 jak i omega-6 w proporcji jak najbardziej zbliżonej do optymalnej.