

# DLA MĄDRYCH GŁÓW I ZDROWYCH OCZU DZIECI<sup>1</sup>

  
Naturell

3+



## KWASY OMEGA-3 I WITAMINY W PYSZNYCH ŻELKACH

1. Kwas dokozahexaenowy (DHA) przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu i prawidłowego widzenia. Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 250 mg DHA dziennie. Witamina B12 pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych.

 USP Zdrowie

SUPLEMENT DIETY

# DOWIEDZ SIĘ, DLACZEGO SUPLEMENTACJA OMEGA-3 JEST TAKA ISTOTNA



Mózg ludzki składa się w 50% z lipidów, z czego 35% to wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3, głównie DHA, a także EPA i ALA. Kwasy omega-3 są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu, ale **nie są syntetyzowane przez człowieka, dlatego musimy je dostarczać z dietą.**



Kwas DHA **wspiera prawidłowe funkcjonowanie mózgu i widzenia<sup>1</sup>, a kwasy EPA i DHA wspomagają zdrowie serca<sup>2</sup>.** Korzystne efekty osiąga się przy spożyciu 250 mg EPA i DHA dziennie<sup>2</sup>.



**Jeśli twoje dziecko nie lubi ryb i owoców morza, jego dieta może być uboga w kwasy omega-3 DHA i EPA. DHA może wpływać na zdolność uczenia się, myślenia i zapamiętywania<sup>1</sup>.** W takim przypadku warto rozważyć suplementację kwasami omega-3, szczególnie DHA.



Roślinne źródła kwasów omega-3, takie jak siemien lniane, nasiona chia, orzechy włoskie i oleje (rzepakowy, lniany), zawierają głównie kwas ALA. **W organizmie ALA przekształca się w EPA i DHA, ale proces ten jest mało wydajny.** Konwersja ALA do DHA jest niewystarczająca, aby zapewnić odpowiednią ilość tego składnika.

1. Kwas dokozaheksaenowy (DHA) przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu i prawidłowego widzenia. Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 250 mg DHA dziennie.

2. Kwas eikozapentaenowy (EPA) i kwas dokozaheksaenowy (DHA) przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca. Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 250 mg EPA i DHA dziennie.

#### Źródło:

Dighiriri I.M. et al. (2022) Effects of Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids on Brain Functions: A Systematic Review. *Cureus* 14(10): e30091. doi: 10.7759/cureus.30091.

Bruce K.D. et al. (2017) Lipid Processing in the Brain: A Key Regulator of Systemic Metabolism. *Front. Endocrinol.*; 8:60. doi: 10.3389/fendo.2017.00060.

Bos DJ, van Montfort SJ, Oranje B, Durston S, Smeets PA. Effects of omega-3 polyunsaturated fatty acids on human brain morphology and function: What is the evidence? *Eur Neuropsychopharmacol.* 2016 Mar;26(3):546-61.

# JAK DZIAŁA NATURELL OMEGA-3 UCZEŃ ŻELKI?

Naturell Omega-3 Uczeń Żelki to pyszny suplement diety o cytrusowo-truskawkowym smaku, dostarczający kwasy omega-3 oraz witaminy dla prawidłowego rozwoju dziecka<sup>1</sup>. Zawiera DHA i EPA w naturalnej formie trójglicerydowej, co ułatwia ich przyswajanie. Mała, miękka forma żelek zwiększa biodostępność kwasów omega-3<sup>2</sup>.



## KWAS DHA

- wspiera prawidłowe funkcjonowanie mózgu<sup>9</sup>,
- pomaga w prawidłowym widzeniu<sup>8</sup>.



## WITAMINA D

- wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego<sup>5</sup>,
- jest potrzebna do prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci<sup>6</sup>,
- pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni<sup>7</sup>.



## WITAMINA B12

- pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego<sup>9</sup>,
- wspiera pamięć i koncentrację<sup>4</sup>,
- przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia<sup>3</sup>,
- pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych<sup>4</sup>.



1. Witamina D3 jest potrzebna do prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci.
2. Dyerberg J, et al. (2010) Bioavailability of marine n-3 fatty acid formulations, Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids 83:137-141./ Haug, Ingvid J., et al. "Bioavailability of EPA and DHA delivered by gelled emulsions and soft gel capsules." European Journal of lipid science and technology 113.2 (2011): 137-145.
3. Witamina B12 przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
4. Witamina B12 pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych.
5. Witamina D3 wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.
6. Witamina D3 jest potrzebna do prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci.
7. Witamina D3 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni.
8. Kwas dokozahexaenowy (DHA) przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu i prawidłowego widzenia. Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 250 mg DHA dziennie.
9. Witamina B12 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.



# DLACZEGO NATURELL OMEGA-3 UCZEŃ ŻELKI?



## ✓ MAŁA ŻELKA, WIELKA ILOŚĆ OMEGA-3

Już w 1 żelce znajdziesz 335 mg kwasów omega-3, w tym 250 mg DHA i 50 mg EPA.

## ✓ DOBRZE PRYSWAJALNA FORMA TRÓJGLICERYDÓW

Produkt zawiera kwasy DHA i EPA w naturalnej formie trójglicerydowej, jak w pożywieniu, co ułatwia ich przyswajanie<sup>1</sup>.

## ✓ WZBOGAŃCONY SKŁAD

Kwasy omega-3 plus witaminy D i B12.

## ✓ ŚWIEŻE SUROWCE I ORAZ CERTYFIKOWANE, ZRÓWNOWAŻONE POŁOWY

Do produkcji wykorzystywane są wyłącznie świeże surowce i olej pochodzący z certyfikowanych zrównoważonych połowów.

## ✓ PRZYJEMNOŚĆ PODANIA

Cytrusowo-truskawkowy smak eliminuje rybi posmak, co ułatwia stosowanie.

## ✓ CZYSTY SKŁAD, BEZ DODATKU CUKRÓW

Mają czysty skład, bez wypełniaczy, barwników, konserwantów syntetycznych i bez dodatku cukrów. Przeznaczone są dla dzieci od 3. roku życia.

## ✓ STOSOWANIE

Tylko raz dziennie jedna, mała żelka.

1. Dyerberg J. et al. (2010) Bioavailability of marine n-3 fatty acid formulations, Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids 83; 137-141.

# DLA KOGO JEST NATURELL OMEGA-3 UCZEŃ?



Dla dzieci (3+) w celu wsparcia mózgu i wzroku<sup>1</sup> w trakcie procesu nauki, intensywnego rozwoju, poznawania otoczenia oraz rówieśników.



Dla dzieci (3+) dla wsparcia prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego<sup>2</sup>, pamięci i koncentracji<sup>3,4</sup>, funkcji psychologicznych<sup>4</sup>, ale także odporności<sup>5</sup>.



Dla dzieci (3+), których dieta jest uboga w kwasy omega-3 (np. przy niskim spożyciu ryb).



Dla dzieci (3+) m.in. aktywnych fizycznie, w ciągłym ruchu – dla wsparcia kości<sup>6</sup> i mięśni<sup>7</sup>.



1. DHA przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu i pomaga w utrzymaniu prawidłowego widzenia. Korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 250 mg DHA dziennie.

2. Witamina B12 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.

3. Witamina B12 przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.

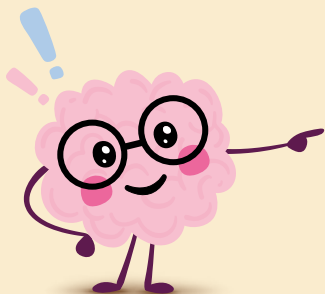
4. Witamina B12 pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych.

5. Witamina D3 wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego.

6. Witamina D3 jest potrzebna do prawidłowego wzrostu i rozwoju kości u dzieci.

7. Witamina D3 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni.

# A TO CIEKAWE...



80%

1

MÓZG CZŁOWIEKA SKŁADA SIĘ W 80% Z WODY. DLATEGO, GDY JESTEŚMY ODWODNIENI, TRUDNIEJ NAM SIĘ SKUPIĆ I PAMIĘTAĆ RÓŻNE RZECZY.

25<sup>LAT</sup>

2

NASZ MÓZG OSIĄGA PEŁNĄ DOJRZAŁOŚĆ DOPIERO W WIEKU 25 LAT.

100  
TYSIĘCY

W KAŻDEJ SEKUNDZIE W NASZYCH MÓZGACH ZACHODZI PONAD 100 TYSIĘCY REAKCJI CHEMICZNYCH RÓŻNEGO RODZAJU.

400  
KM/H

2

IMPULSY NERWOWE W NASZYM MÓZGU MOGĄ PRZEMIESZCZAĆ SIĘ Z PRĘDKOŚCIĄ OKOŁO 400 KM/H.

20%

MÓZG ZUŻYWA AŻ OKOŁO 20% ENERGII CAŁEGO ORGANIZMU.

70  
TYSIĘCY

3

PRZECIĘTNIE KAŻDEGO DNIA MYŚLIMY O OKOŁO 70 TYSIĄCACH RÓŻNYCH RZECZY.

1. 22 ciekawostki na temat mózgu, o których mogłeś nie słyszeć. (brain gym.pl), dostęp 22.05.2024 r.

2. Mózg - budowa, funkcje, urazy i choroby. Czym odżywia mózg? (medonet.pl), dostęp 22.05.2024 r.

3. <https://www.cefarm24.pl/czytelnia/natura/ciekawostki-na-temat-ludzkiego-ciala-i-mozgu/>, dostęp 22.05.2024 r.