

חשיבות אומגה 3 לטיפול בבעיות עור ו-ADHD

מחסור באומגה 3 ימית הינו גורם סיכון משמעותי במגוון מחלות הקשורות בדלקת של איברים שונים, בעיקר דלקות מפרקים, טרשת עורקים, אלרגיות של העור ודרכי הנשימה ומחלות אוטואימוניות. חשיבות אומגה 3 ועל הסכנות הטמונות בחסונון | **אמיר קלי**

1. משחות חיצוניות טבעיות – המשחות מכילות צמחי מרפא המפחיתים תסמינים של בעיות עור ותהליכים דלקתיים ומוסיפים לעור לחות ושימון.

2. דיקור: מסייע בהפחתת סימפטומים של נפחות, גרד ודלקות עוריות.
3. מרבית מטופלי העור מקבלים אומגה 3 ימית כתוסף קבוע.
4. שינוי תזונתי: לתזונה בריאה מרכיב מרכזי בהפחתת תגובת הדלקת והאלרגיות. המטופל מקבל המלצות לשלב אומגה 3 ולהימנע ממזונות מעוררי התפרצות כמו מזונות חריפים, מתובלים ומטוגנים. במרפאה מטפלים בבעיות עור רבות בשיתוף אינטגרטיביות, תוך שיתוף פעולה עם רופאים קונבנציונליים.

אומגה 3 לסייע בטיפול בהפרעות קשב (ADHD)

מחקר שנערך לפני מספר שנים בבי"ח זיו, מצא כי ילדים עם ADHD שקיבלו אומגה 3 באופן יומיומי שיפרו את היכולות הקוגניטיביות שלהם והצליחו להתרכז לפרקי זמן ממושכים יותר. ההסבר הוא שמחסור באומגה 3 מונע מעבר תקין של דופמין וסרטונין, שני הורמונים עצביים חשובים. תיסוף אומגה 3 משפר את מעבירות ההורמונים הללו בסניפסות, משפר את הקשב ואף מונע מצבי דיכאון וחרדה.

אמיר קלי, מומחה 25 שנים בטיפול במחלות עור ונשירת שיער ברפואה משלימה, במסגרת קליניקה פרטית ובמרפאות הרפואה המשלימה של בתי החולים איכילוב ותל השומר.

or-sin.co.il | 03-7441067

תודה על העזרה בהכנת הכתבה לגיא בן צבי, מייסד אומגה 3 גליל וחוקר תזונה עצמאי.

www.omega3galil.com | 04-9999524

להמלצות ומידע נוסף היכנסו לאתר www.omega3galil.com או כתבו ל- info@omega3galil.com טלפון 04-9999524

יתרונות אומגה 3 גליל

- האומגה היחידה הנשמרת בקירור – ולכן שומרת על טריותה של חומצת השומן הרגישה לכל אורך חיי המדף
- מינון מותאם אישית – במחשבון החינמי באתר החברה או על פי המלצת המומחים של אמיר קלי
- נקי ממתכות רעילות – שמן דגים מיצרן אמין. ייצור, בדיקות מעבדה ותעודות איכות קפדניות

ישנן שלוש חומצות שומן שונות שהן אומגה 3 המצויות בתזונה האנושית ונחשבות לחיוניות לגופנו:

1. חומצה אלפא לינולנית ALA – אומגה 3 צמחית. גופנו ממיר את החומצה הזו לחומצות השומן הקיימות באומגה 3 הימית.
2. חומצה איקוסאפנטנואית EPA, אומגה 3 ימית המצויה בדגי ים ושמן דגים ואחראית על ויסות תהליכי הדלקת בגוף.
3. חומצה דוקוסהקסנאית DHA, גם היא אומגה 3 ימית האחראית בעיקר על בניית מערכת העצבים והתקשורת העצבית התקינה. בני אדם רבים אינם ממירים היטב את ה-ALA לאומגה ימית ואצל אנשים אלו המחסור יבוא לידי ביטוי במחלות השונות. לאנשים אלו חשוב לשלב אומגה 3 ימית בתזונה היומיומית.

מקורות מזון עיקריים המכילים אומגה 3

- מקורות מזון מהחי: דגי ים (אך לא דגי בריכות וכלובים): טונה, מקרל, בקלה, סרדינים, אנשובי וכו'.
- מקורות מזון צמחיים המספקים ALA בלבד המומרת אצל אנשים בריאים לאומגה ימית: זרעי פשתן, זרעי צ'יה, זרעי המפ, אגוזים, שקדים, תרד, רגלת הגינה (ריג'לה), ועלים ירוקים בשרניים אחרים.

כיצד תומך אומגה 3 בעור בריא וזוהר?

מטופלים רבים הנוטלים באופן קבוע אומגה 3, מדווחים על שיפור במגוון בעיות עור כמו: סבוריאה, פסוריאזיס, אסתמה של העור, אטופיק דרמטיטיס, פצעים מוגלתיים, עור יבש, נשירת שיער משמעותית ועוד. **הכיצד?** חומצות השומן החיוניות מסוג אומגה 3, המצויות בעיקר בדגים הינן אנטי דלקתיות. חומצות אלו מסייעות במניעת מצבי דלקת, הן מעכבות את ייצור הרדיקלים החופשיים המזיקים לעור, ומעכבות את תהליך ההזדקנות הטבעי של העור. שמירה על תזונה אנטי דלקתית, עשירה באומגה 3, תמנע באופן קבוע דלקות הנוצרות בגוף באופן טבעי על ידי הרדיקלים החופשיים. לאחר נטילה קבועה של שמן דגים או מאכלים עשירים באומגה 3, תוכלו לצפות לשיפור בהופעה החיצונית, אנרגיה מוגברת, עור בריא וחיוזוק המערכת החיסונית.

טיפול בבעיות עור בשילוב אומגה 3 ברפואה עור משלימה

במרפאתו של אמיר קלי – רפואת עור ושיער משלימה, מטפלים במגוון רחב של בעיות עור בארבעה מישורים עיקריים: