

FETTSYROR

BRAIN OIL

DHA-RIK FISKOLJA OCH MCT-OLJA SMAKSATT MED ROSMARIN

DHA BIDRAR TILL ATT BIBEHÅLLA NORMAL HJÄRNFUNKTION

ART.NR. STRL.**8-210 250 ml**

Hjärnan är kroppens mest invecklade organ. Den mänskliga hjärnan väger runt 1,5 kilo och har mer än 100 miljarder nervceller. 60 procent av hjärnans torrsvikt är fett. Av dessa är 60 procent mättade fetter och 20 procent essentiella omega-3-fettsyror, som måste tillföras via kosten. Hjärnan är beroende av fett av hög kvalitet.

CodMarine® fiskolja – Omega-3-fett med hög andel DHA

De aktiva komponenterna i omega-3-fett är främst EPA (eikosapentaensyra) och DHA (dokosahexaensyra).

DHA är en huvudkomponent i hjärnan och näthinnan och spelar en viktig roll vid transmissionen av nervsignaler. Hjärnans gråsubstans består till en tredjedel av långa fettsyror, främst DHA. Intag av omega-3-fett, framför allt DHA, bidrar till normal utveckling av hjärnan, inlärnings- och minnesfunktionen samt nervcellerna. DHA bidrar till en friskare hjärna och till att bibehålla normal kognitiv funktion.

Omega-3-fett kan till exempel reducera minnesförlust hos äldre. Bland annat har dr Yvonne Freund-Levi m.fl. vid Karolinska Institutet i Stockholm visat att tillskott med omega-3-fett kan sakta ned den kognitiva försämringen vid Alzheimers sjukdom.

EPA och DHA bidrar även till hjärtats normala funktion, bland annat genom att sänka blodtrycket och triglyceridnivåer. Dessutom kan de skydda cellerna mot oxidativ stress, minska inflammation, förstärka immunresponsen och förbättra ledfunktionen.

Codmarine® är en fiskolja innehållande ca 20 procent DHA och ca 8 procent EPA. Det ger ett optimalt förhållande mellan DHA och EPA för kraftfull kognitiv support.



MSC-C-53726
Denna produkt har uppnått MSC:s standard för ett hållbart fiske.
www.msc.org/se.

**PRODUKTFAKTA**

- Optimal kombination av hälsosamma oljor för en friskare hjärna.
- Bygger upp, förstärker och bibehåller kognitiv funktion.
- Motverkar demens, Alzheimers och andra kognitiva sjukdomstillstånd.

MCT-olja från kokos

MCT-olja består främst av mellankedjade fettsyror (*Medium Chain Triglycerides*) där de långa fettsyrorna fraktionerats bort från det ursprungliga kokosfettet.

MCT kan absorberas och förbrännas snabbare än fett med längre fettsyror. Det resulterar i en snabbare omvandling till bränsle för omedelbar användning av kroppen. MCT behöver inte matsmältningsenzymer eller galla för att spjälkas och absorberas, utan kan transporteras från tarmen direkt till blodet (via portådern) och vidare till levern. Detta till skillnad från de längre fettsyrorna som transporteras via lymfan och först därefter vidare till levern. Hastigheten med vilken kroppen tar upp MCT kan jämföras med upptaget av glukos.

Endast en liten del av MCT-oljans fettsyror lagras som fett. Det mesta omvandlas till ketoner i levern. Ketoner har i flertalet studier visat sig vara både neuroterapeutiska och neuroskyddande. De kan transporteras rakt genom hjärnblodbarriären, utan hjälp av insulin, för att direkt förse hjärnan med energi. Ketoner är ett av två ämnen som hjärnan kan använda för energi (glukos är det andra). De verkar också kunna sänka markörer för systemisk inflammation, som IL-6 och andra cytokiner. Ketoner kan på dessa sätt förbättra kognitiv och neurologisk funktion.

BRAIN OIL

Rosmarinextrakt

Komponenter i rosmarin kan påverka den kognitiva funktionen via olika neurokemiska processer i hjärnan. Rosmarinextrakt tros kunna skydda mot hjärnans neurodegeneration och skydda mot utveckling av Alzheimers.

Ett viktigt ämne i rosmarin är terpenoxiden 1,8-cineol som kan förhindra nedbrytningen av acetylkolin. Acetylkolin är en substans i hjärnan som är viktig för minnet och inläring. Brist på acetylkolin är också kopplad till Alzheimers sjukdom. Rosmarinextrakt ger ett utmärkt leveranssystem för att leverera 1,8-cineol direkt till hjärnan, utan att behöva passera levern och matsmältningen. Rosmarin är också känd för sin positiva effekt på blodcirkulationen då den är antiinflammatorisk och stärker kapillärerna.

PRODUKTBESKRIVNING

Ingredienser

Fiskolja (CodMarine® TG, ca 20 % DHA, från MSC-certifierad torsk, sej och kolja), MCT-olja (*Medium Chain Triglycerides*, kapryl/kaprin TG, från kokos), naturlig arom (rosmarinextrakt 2,8 viktprocent, *Rosmarinus officinalis* L, från blad), antioxidationsmedel (tokoferolkoncentrat, rosmarinextrakt).

CodMarine® är en MSC-certifierad och DHA-rik fiskolja i triglyceridform. Den utvinns ur biprodukter från 100 % spårbar torsk, sej och kolja som fiskas med hållbara metoder i kalla och näringsrika vatten utanför Norges väst- och nordkust och Barents hav.

Rekommenderat intag

1 matsked (15 ml), en till två gånger dagligen.

En dos om 300–1000 mg DHA dagligen ger en positiv och stärkande effekt. Optimal effekt, främst för äldre personer, uppnås vid ett dagligt intag om 1 000–2 800 mg DHA. 1 matsked Brain Oil ger dig 1 380 mg DHA. 1–2 matskedar Brain Oil dagligen tillsammans med en hälsosam kost, adekvata näringsämnen och regelbunden motion ger hjärnan mycket bra förutsättningar för att hålla sig frisk livet ut.

Brain Oil bör helst kombineras med en växtrik kost med intag av hälsosamma omega-6-oljor, till exempel genom ett dagligt intag av nötter, bönor och/eller baljväxter.

OBS! Intag av mer än 1 msk per dag av Brain Oil kan interagera med blodförtunnande mediciner. Öppnad förpackning förvaras bäst i kylskåp och används inom 60 dagar. Utfällning kan uppstå vid förvaring i kall temperatur.

Det är en stor fördel att kombinera Brain Oil med Mighty Brain. Mighty Brain ger en verksam kombination av växter, hjärnadaptogener och mikronäringsämnen.

INNEHÅLL PER DAGSDOS OM	1 MSK (15 ML)
Energi	127 kcal 531 kJ
Fett	14,1 g
- varav mättat fett	7,4 g
- varav enkelomättat fett	2,6 g
- varav fleromättat fett	2,9 g
Kolhydrat	0 g
- varav sockerarter	0 g
Protein	0 g
Salt	0 g
Fiber	0 g
Fiskolja CodMarine® 80/200 TG vilket ger:	6 920 mg
Omega-3-fett	2 210 mg
- varav EPA	550 mg
- varav DHA	1 380 mg
MCT-olja (från kokos) med fettsyrsammansättning:	6 770 mg
Mellankedjade triglycerider	6 620 mg
- varav kaprylsyra C:8, typiskt	59 %
- varav kaprinsyra C:10, typiskt	39 %
Övriga fettsyror, max	2 %

Referenser

- Freund-Levi Y, et.al. Omega-3 supplementation in mild to moderate Alzheimer's disease: effects on neuropsychiatric symptoms. *Int J Geriatr Psychiatry*. 2008 Feb;23(2):161-9.
- Dr Mercola. The Many Health Benefits of MCT Oil. August 22, 2016, <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2016/08/22/mct-oil-health-benefits.aspx>
- <https://nutritionreview.org/2013/04/medium-chain-triglycerides-mcts/>
- Lauren C Costantini, et.al. Hypometabolism as a therapeutic target in Alzheimer's disease. *BMC Neurosci*. 2008; 9(Suppl 2): S16.
- Mark Moss, Lorraine Oliver. Plasma 1,8-cineole correlates with cognitive performance following exposure to rosemary essential oil aroma. *Ther Adv Psychopharmacol*. 2012 Jun; 2(3): 103–113.
- Nahid Azad, M.Sc., et.al. Neuroprotective Effects of Carnosic Acid in an Experimental Model of Alzheimer's Disease in Rats. *Cell J*. 2011 Spring;13(1): 39–44.
- Seyedemadi P, et.al. The Neuroprotective Effect of Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.) Hydro-alcoholic Extract on Cerebral Ischemic Tolerance in Experimental Stroke. *Iran J Pharm Res*. 2016 Fall;15(4):875-883.
- <http://reset.me/story/improve-your-memory-with-rosemary-the-herb-of-remembrance/>
- Satoh T, et.al. Carnosic acid, a catechol-type electrophilic compound, protects neurons both in vitro and in vivo through activation of the Keap1/Nrf2 pathway via S-alkylation of targeted cysteines on Keap1. *J Neurochem*. 2008 Feb;104(4):1116-31.



KONTAKTA OSS

Alpha Plus AB, Roxnäsvägen 6, 791 44 FALUN

Växel: 023-79 28 00, Fax: 023-339 51

www.alpha-plus.se, order@alpha-plus.se

ÖPPETTIDER

Måndag-torsdag 09.00–16.00, Fredag 09.00–14.00

Alpha Plus webshop har öppet alla dagar dygnet runt!

TERAPEUTSUPPORT

Behöver du råd? Alpha Plus erfarna terapeuter svarar på frågor och ger råd om våra produkter.

E-post:

terapeutsupport@alpha-plus.se

Telefon:

023-79 28 00 (måndag-torsdag 09.00–12.00)