

COME OTTENERE UN BUON EQUILIBRIO

Integrazione di Omega-3: l'ideale sarebbe consumare molto pesce grasso (come salmone, sgombro e sardine). Purtroppo però al giorno d'oggi il pesce di mare è contaminato da metalli pesanti, microplastiche e PFAS, così come anche i pesci di lago. I benefici del consumo di pesce sono quindi ridotti se non azzerati. È quindi consigliabile assumere omega-3 da una fonte sicura, che garantisca un prodotto di massima qualità e purezza. Consigliamo dunque un integratore di olio di pesce o di alghe in forma liquida proveniente da un fornitore certificato e di fiducia.

Riduzione di Omega-6: limita il consumo di oli vegetali raffinati (come olio di mais, di colza, di soja, di arachidi, di sesamo e di girasole) e di cibi processati, che spesso contengono alte quantità di omega-6.



CONCLUSIONI

Mantenere un corretto equilibrio tra omega-3 e omega-6 è **fondamentale** per la salute a lungo termine. Con scelte alimentari consapevoli e l'integrazione dei oli omega 3 puoi migliorare il tuo **benessere generale** e ridurre il rischio di malattie.

Con questa analisi abbiamo la possibilità di conoscere **la quantità e la qualità** dei nostri acidi grassi e di verificare quanti centri di infiammazione abbiamo nel nostro corpo.

Consiglio vivamente a tutti di fare questa analisi offerta presso il nostro centro Etelia, tramite prelievamento del sangue capillare del dito.

Costo CHF 148.-

La tua naturopata

Uschi De Carlo



Il tuo centro del benessere
Via San Martino 4 - 6804 Bironico



ANALISI ACIDI GRASSI

Scopri quali sono i tuoi valori e quali benefici puoi trarre da questa analisi



I BENEFICI DI UN CORRETTO EQUILIBRIO TRA OMEGA-3 E OMEGA-6

Gli acidi grassi omega-3 e omega-6 sono **essenziali per la nostra salute**. Questo significa che il corpo non riesce a produrli da deve assumerli tramite degli integratori o l'alimentazione.

Tuttavia, è fondamentale mantenere un **equilibrio** adeguato tra di loro per prevenire malattie e promuovere il benessere generale.

COSA SONO GLI OMEGA-3 E GLI OMEGA-6?

- **Omega-3:** sono **acidi grassi essenziali** che il nostro corpo non può produrre da solo, quindi devono essere assunti attraverso l'alimentazione. Sono noti per le loro proprietà antinfiammatorie e protettive per il cuore, il cervello e la membrana cellulare.
- **Omega-6:** Anche questi **sono essenziali** e devono essere assunti tramite la dieta. Sono importanti per la crescita e lo sviluppo, ma un eccesso di omega-6 può promuovere infiammazioni se non bilanciati da un adeguato apporto di omega-3.

L'IMPORTANZA DELL'EQUILIBRIO

Un corretto rapporto tra omega-3 e omega-6 è cruciale per:

- **Riduzione delle infiammazioni silenziose**
- **Riduzione di malattie cardiovascolari:** gli omega-3 mantengono sani i vasi sanguigni.
- **Diminuzione** dei livelli di colesterolo "cattivo" (LDL) e trigliceridi.
- **Sostegno metabolico** nell'affezione del diabete di tipo 2.
- **Prevenzione d'infiammazioni croniche:** un eccesso di omega-6, rispetto agli omega-3, può contribuire a infiammazioni croniche, che sono alla base di molte malattie come l'artrite e il diabete di tipo 2.
- **Salute cerebrale e mentale:** gli omega-3 sono fondamentali per la salute del cervello, prevenendo disturbi dell'umore, tra cui la depressione e a migliorare le funzioni cognitive come la memoria.
- **Benessere della pelle:** un buon equilibrio aiuta a mantenere la pelle idratata e a prevenire disturbi cutanei come l'eczema.
- **Elasticità della membrana cellulare:** attraverso una membrana cellulare sana le cellule introducono le sostanze di cui hanno bisogno ed eliminano i prodotti di scarto in maniera efficiente.



COME SI SVILUPPA L'INFIAMMAZIONE SILENZIOSA?

L'infiammazione è, da un lato, una risposta vitale del sistema immunitario a uno stimolo dannoso e, dall'altro, un delicatissimo gioco d'equilibri tra sostanze messaggere pro-infiammatorie e anti-infiammatorie nel nostro corpo.

Se manca l'equilibrio attraverso questi acidi grassi può accadere che i processi infiammatori portino a reazioni eccessive del sistema immunitario o infiammazioni silenti dette anche **SILENT INFLAMMATION** che si diffondono poi in tutto l'organismo.

Alimenti con livelli **particolarmente elevati** di omega-6 (e quindi da ridurre):

- olio di semi di zucca
- oli di semi d'uva
- olio di colza
- olio di cartamo
- olio di girasole
- olio di soia
- olio di mais
- olio di arachidi
- olio di palma
- Lardo di maiale

