

## Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα: εξαιρετικά πολύτιμα (αλλά η ποιότητα δεν είναι δεδομένη...)

Η λειτουργία κάθε οργάνου, κάθε συστήματος, ακόμη και κάθε κυττάρου του σώματός μας, εξαρτάται από την παρουσία των ωμέγα-3 λιπαρών οξέων. Επειδή οι μελέτες υποδεικνύουν τα EPA και DHA από λιπαρό ψάρι ως τα πλέον πολύτιμα ωμέγα-3, είναι αυτονόητη (σε περίπτωση που δεν τρώμε αρκετό λιπαρό ψάρι) η εξαιρετική σημασία για την υγεία μας που έχει η χρήση ενός συμπληρώματος διατροφής με υψηλής ποιότητας ωμέγα-3.

Αλλά ποιες είναι οι προδιαγραφές ενός τέτοιου συμπληρώματος; **Κατ' αρχήν** θα πρέπει τα EPA και DHA να προέρχονται από άγριο (όχι ιχθυοτροφείου) λιπαρό ψάρι και να μην έχουν υποστεί χημική επε-

ξεργασία που να τροποποιεί το μόριό τους (μετατροπή των φυσικών ωμέγα-3 σε συνθετικά, για επίτευξη συμπίκνωσης με μικρότερο κόστος). **Δεύτερον**, θα πρέπει να προέρχονται από πολύ καθαρές θάλασσες και, επιπλέον, να διέρχονται όλους εκείνους τους ελέγχους/διαδικασίες που να εγγυώνται ένα τελικό προϊόν υψηλής καθαρότητας (εξαιρετικά χαμηλά επίπεδα βαρέων μετάλλων και άλλων τοξικών ουσιών, κατά προτίμηση πολύ χαμηλότερα από αυτά που δέχεται ως ακίνδυνα η Ευρωπαϊκή Ένωση και οι Εθνικές νομοθεσίες). **Τρίτον**, εξαιρετικά χαμηλά επίπεδα οξείδωσης, κατά προτίμηση πολύ χαμηλότερα από αυτά που δέχεται η Ευρ. Ένωση.

Για περισσότερες πληροφορίες για τα ωμέγα-3 Möller's ζητήστε μας φυλλάδιο ή επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μας



Τα συμπληρώματα διατροφής δεν αποτελούν υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διαίτας. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζουσα ή υπό φαρμακευτική αγωγή.

Αρ. Πρωτ. Γνωστ. ΕΟΦ Κάψουλας: 1100/7-1-2019  
Αρ. Πρωτ. Γνωστ. ΕΟΦ Ταμπλέτας: 1099/7-1-2019



Το αυθεντικό Μουρουνέλιο  
**MÖLLER'S**

Γενικός Αντιπρόσωπος

**Apollonian**  
nutrition

APOLLONIAN NUTRITION A.E. • 16ο χλμ. Λεωφ. Σπάτων, 15351 • Παλλήνη  
Τηλ.: (210) 6132478 - 6134604 • [www.mollers.gr](http://www.mollers.gr) • [www.apolloniannutrition.gr](http://www.apolloniannutrition.gr)

Like us on



Follow us on



## MÖLLER'S TOTAL

| 1 κάψουλα περιέχει:         | Ημερήσια δόση |
|-----------------------------|---------------|
| Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα         | 375 mg        |
| Εικοσιπενταενοϊκό οξύ (EPA) | 180 mg        |
| Δοκοσαεξανοϊκό οξύ (DHA)    | 135 mg        |
| Βιταμίνη D*                 | 10 μg         |

| 1 ταμπλέτα περιέχει: | Ημερήσια δόση      | %** |
|----------------------|--------------------|-----|
| Βιταμίνη A           | 250 μg             | 31  |
| Βιταμίνη D*          | 10 μg*<br>(400 IU) | 200 |
| Βιταμίνη E           | 12 mg              | 100 |
| Βιταμίνη C           | 80 mg              | 100 |
| Θειαμίνη (B1)        | 1,1 mg             | 100 |
| Ριβοφλαβίνη (B2)     | 1,4 mg             | 100 |
| Νιασίνη              | 16 mg              | 100 |
| Πυριδοξίνη (B6)      | 1,4 mg             | 100 |
| Φυλλικό οξύ          | 200 μg             | 100 |
| Βιταμίνη B12         | 2,5 μg             | 100 |
| Παντοθενικό οξύ (B5) | 6 mg               | 100 |
| Μαγνήσιο             | 85 mg              | 23  |
| Σίδηρος              | 7 mg               | 50  |
| Ψευδάργυρος          | 10 mg              | 100 |
| Χαλκός               | 1000 μg            | 100 |
| Μαγγάνιο             | 2 mg               | 100 |
| Σελήνιο              | 55 μg              | 100 |
| Χρώμιο               | 40 μg              | 100 |
| Μολυβδαίνιο          | 50 μg              | 100 |
| Ιώδιο                | 150 μg             | 100 |

\*Συνολική ποσότητα Βιτ. D (D3) σε 1 κάψουλα και 1 ταμπλέτα = 20 μg (800 IU) (400% ΣΗΠ\*\*).  
Θερμοκρασία διατήρησης (ιδεώδους) 15-25°C.  
Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη δόση χωρίς συμβουλή ιατρού.  
Τηλ. Κέντρου Διηθητιάσεων: 210 77 93 777  
Αρ. Πρωτ. Γνωστ. ΕΟΦ Κάψουλας: 1100/7-1-2019  
Αρ. Πρωτ. Γνωστ. ΕΟΦ Ταμπλέτας: 1099/7-1-2019  
Ο Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας ΕΟΦ.

Τρόπος χρήσης: Μία κάψουλα και μια ταμπλέτα μαζί με το φαγητό ή και με άδειο στομάχι (μαζί με νερό). Αποφύγετε τις προχωρημένες βραδινές ώρες, επειδή η αυξημένη ενέργεια δε βοηθάει στον ύπνο.



# MÖLLER'S TOTAL

## Ολική Υποστήριξη!

1+1 την ημέρα



Καινοτομία



# MÖLLER'S TOTAL

## Ολική Υποστήριξη του οργανισμού, για όλους, κάθε μέρα!

### ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ: Η ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΠΑΝΔΗΜΙΑ

Όπως όλες οι μελέτες δείχνουν, μεγάλα τμήματα του πληθυσμού (ενήλικες και παιδιά) υποφέρουν από ανεπάρκεια θρεπτικών στοιχείων, όπως είναι τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, οι βιταμίνες και τα μέταλλα. Επειδή τα συστατικά αυτά δεν μπορεί να τα παράξει ο οργανισμός μας (πλην ελαχίστων εξαιρέσεων, και υπό προϋποθέσεις) αλλά πρέπει να τα λαμβάνει συνεχώς από τις τροφές, ώστε να μπορεί να λειτουργεί, είναι φανερό πόσο μεγάλης σημασίας για την υγεία μας είναι μια ισορροπημένη, πλούσια σε θρεπτικά συστατικά διατροφή.



Δυστυχώς, η εμπειρία δείχνει ότι λίγοι είναι αυτοί που κατορθώνουν σήμερα να έχουν μια τέτοια διατροφή. Οι λόγοι είναι πολλοί και διάφοροι: κακές διατροφικές συνήθειες. Απουσία γνώσεων υγιεινής διατροφής. Έντονοι ρυθμοί ζωής που μας αναγκάζουν να τρώμε βιαστικά και πρόχειρα ή εκτός σπιτιού. Υψηλής επεξεργασίας τροφές που έχουν χάσει τα πολυτιμότερα συστατικά τους, ενώ περιέχουν πολλές «κενές» θερμίδες.

### ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΛΛΑ: ΠΟΛΥΤΙΜΑ ΑΛΛΑ ... ΜΑΣ ΛΕΙΠΟΥΝ

Τα βασικά θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός μας είναι οι πρωτεΐνες, τα λίπη, οι υδατάνθρακες, οι βιταμίνες και τα μέταλλα. Και ενώ τα τρία πρώτα τα λαμβάνουμε κατά κανόνα σε ικανοποιητικές έως και υπερβολικές ποσότητες –τουλάχιστον στις ανεπτυγμένες χώρες– όταν ερχόμαστε στις βιταμίνες και τα μεταλλικά στοιχεία η κατάσταση χειροτερεύει δραματικά. Αυτό διότι τα συστατικά αυτά συχνά

αποβάλλονται κατά την επεξεργασία και τον «εξευγενισμό» των τροφών, ενώ, ειδικά οι βιταμίνες, είναι ευαίσθητες στη συντήρηση και στη θερμική επεξεργασία των τροφών, περιλαμβανομένου του μαγειρέματος. Από τα παραπάνω γίνεται φανερό η αξία ενός ποιοτικού συμπληρώματος διατροφής για την υγεία όλων εκείνων που δεν μπορούν να έχουν μια υγιεινή διατροφή ή δεν μπορούν να απορροφήσουν ή να αξιοποιήσουν τα θρεπτικά συστατικά των τροφών, λόγω διαφόρων παραγόντων, μεταξύ των οποίων η λήψη ορισμένων φαρμάκων ή παθήσεις του γαστρεντερικού συστήματος.

### MÖLLER'S TOTAL: ΥΨΗΛΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΩΜΕΓΑ-3 ΜΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΛΛΑ

Το Möller's Total παρέχοντας ένα συνεργικό συνδυασμό ωμέγα-3 λιπαρών οξέων με πλήρη σειρά βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων καλύπτει διατροφικές ελλείψεις και ανεπάρκειες, προστατεύοντας μακροπρόθεσμα από πλήθος παθήσεων, ακόμη και πολύ σοβαρών, ενώ ταυτόχρονα προσφέρει αμέσως ενέργεια, ζωτικότητα και ευεξία, συμβάλλοντας καθοριστικά σε μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Ιδού μερικά από τα ευεργετικά αποτελέσματα που μπορούμε να αναμένουμε από τη χρήση του Möller's Total:

### ΕΝΕΡΓΕΙΑ, ΖΩΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

- Αύξηση της ενέργειας και της ζωτικότητας, μείωση της κόπωσης.
- Βελτίωση καρδιακής λειτουργίας, μείωση του κινδύνου καρδιακής νόσου. Μείωση τριγλυκεριδίων, βελτίωση της σχέσης καλής/κακής χοληστερίνης. Μείωση υψηλής πίεσης. Διατήρηση της ελαστικότητας των αρτηριών, συμβολή στην αποτροπή σχηματισμού αθηρωματικής πλάκας.

### ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ, ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ, ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- Ενίσχυση του νευρικού συστήματος και της εγκεφαλικής λειτουργίας, αύξηση της νοητικής επίδο-

σης, βελτίωση της ψυχολογίας. Άτομα που καταναλώνουν υψηλότερες ποσότητες νιασίνης κι άλλων βιταμινών του συμπλέγματος Β από τρόφιμα και πολυβιταμίνες φαίνεται να έχουν μικρότερο κίνδυνο να εμφανίσουν νόσο Αλτσχάιμερ, απώλεια γνωστικών δεξιοτήτων λόγω ηλικίας, κατάθλιψη, εξάρτηση από το αλκοόλ.

### ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ, ΚΟΛΛΑΓΟΝΟ, ΟΣΤΑ, ΜΥΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

- Ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, το οποίο παρέχει αυξημένη προστασία έναντι εποχικών λοιμώξεων, όπως το κρυολόγημα, αλλά και σοβαρότερων προβλημάτων, όπως η αλλεργία, η αρθρίτιδα, η παθολογική ανάπτυξη των κυττάρων και ο καρκίνος.
- Αύξηση της παραγωγής κολλαγόνου. Ενίσχυση οστών, δοντιών, ούλων και χόνδρων. Ταχύτερη επούλωση τραυμάτων. Βελτίωση της συνοχής και όψης της επιδερμίδας. Μείωση του βάθους των ρυτίδων και προστασία από το σχηματισμό νέων. Αύξηση της αντοχής των οστών. Επιβράδυνση απώλειας οστικής μάζας/πυκνότητας. Μείωση της οδοντικής πλάκας.
- Υποστήριξη της λειτουργίας των μυών. Μείωση του πόνου σε άτομα με ινομυαλγία. Αύξηση της μυϊκής δύναμης ισχίου και ποδιών. Βελτίωση των συμπτωμάτων χρόνιας κόπωσης. Μείωση της συχνότητας και της έντασης μυϊκής κρίμπας.

### ΜΑΤΙΑ, ΔΕΡΜΑ, ΜΑΛΛΙΑ, ΝΥΧΙΑ - ΕΠΟΥΛΩΣΗ ΠΛΗΓΩΝ

- Βελτίωση της όρασης. Μείωση κινδύνου εμφάνισης καταρράκτη. Επιβράδυνση της εξέλιξης μελαγχρωστικής αμφιβληστροειδοπάθειας. Βελτίωση της επούλωσης μετά από χειρουργική επέμβαση με λέιζερ στα μάτια. Μείωση του κινδύνου απώλειας όρασης λόγω ηλικίας.
- Βελτίωση της όψης σε δέρμα, μαλλιά, νύχια. Μείωση της ακμής. Επιτάχυνση της επούλωσης εγκαυ-

μάτων, πληγών κατάκλισης σε ηλικιωμένους, ελκών σε πόδια διαβητικών. Επιβράδυνση απώλειας μαλλιών.

### ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ, ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ, ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ, ΣΞ. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

- Αντιοξειδωτική προστασία. Επιβράδυνση εμφάνισης ωχράς κηλίδας και απώλειας όρασης λόγω ηλικίας. Βελτίωση των ρυτίδων (μείωση του βάθους).
- Βελτίωση γονιμότητας, αναπαραγωγής, σπερματογένεσης. Αντιοξειδωτική δράση στο σπερματικό



### Ενδεικτική βιβλιογραφία

- Huskisson E, Maggini S, Ruf M. The role of vitamins and minerals in energy metabolism and well-being. (2007). J Int Med Res, 35(3):277-89.
- DiNicolantonio JJ, Liu J, O'Keefe JH. Thiamine and Cardiovascular Disease: A Literature Review. (2018) Prog Cardiovasc Dis, 61(1):27-32.
- Eshak ES, Arafa AE. Thiamine deficiency and cardiovascular disorders. (2018). Nutr Metab Cardiovasc Dis. 28(10):965-972.
- Bourre JM. Effects of nutrients (in food) on the structure and function of the nervous system: update on dietary requirements for brain. Part 1: micronutrients. (2006). J Nutr Health Aging, 10(5):377-85.
- Calder PC. Feeding the immune system. (2013). Proc Nutr Soc, 72(3):299-309.
- de Visser KE, Eichten A, Coussens LM. Paradoxical roles of the immune system during cancer development. (2006). Nat Rev Cancer, 6(1):24-37.
- Mora JR, Iwata M, von Andrian UH. Vitamin effects on the immune system: vitamins A and D take centre stage. (2008). Nat Rev Immunol, 8(9):685-98.
- EFSA Journal number 2009, 7(9):1226
- Pullar JM, Carr AC, Vissers MCM. The Roles of Vitamin C in Skin Health. (2017). Nutrients, 9(8).
- Aydin H, Deyneli O, Yavuz D, Gözü H, Mutlu N, Kaygusuz I, Akalin S. Short-term oral magnesium supplementation suppresses bone turnover in postmenopausal osteoporotic women. (2010). Biol Trace Elem Res, 133(2):136-43.
- Iolascon G, Gimigliano R, Bianco M, De Sire A, Moretti A, Giusti A, Malavolta N, Migliaccio S, Migliore A, Napoli N, Piscitelli P, Resmini G, Tarantino U, Gimigliano F. Are Dietary Supplements and Nutraceuticals Effective for Musculoskeletal Health and Cognitive Function? A Scoping Review. (2017). J Nutr Health Aging, 21(5):527-538.
- Carneiro Â, Andrade JP. Nutritional and Lifestyle Interventions for Age-Related Macular Degeneration: A Review. (2017) Oxid Med Cell Longev, 2017:6469138.
- Szyszkowska B, Lepecka-Klusek C, Kozłowiec K, Jazienicka I, Krasowska D. The influence of selected ingredients of dietary supplements on skin condition. (2014). Postepy Dermatol Alergol, 31(3):174-81.
- Ozougwu JC. The Role of Reactive Oxygen Species and Antioxidants in Oxidative Stress. (2016). International Journal of Research in Pharmacy and Biosciences, 3(6):1-8.
- Fallah A, Mohammad-Hasani A, Colagar AH. Zinc is an Essential Element for Male Fertility: A Review of Zn Roles in Men's Health, Germination, Sperm Quality, and Fertilization. (2018). J Reprod Infertil, 19(2):69-81.