



## DESCUBRE LOS BENEFICIOS DEL OMEGA 3 Y EL ACEITE DE HIGADO DE BACALAO

Desde hace ya bastante tiempo, oímos hablar de los beneficios que nos aporta el Omega 3 a nuestro organismo, pero, ¿qué es realmente el Omega 3? Un ácido graso esencial el cual no puede ser fabricado por el propio organismo, con lo que debemos de consumirlo externamente.

Estos ácidos grasos benignos se encuentran en productos como: pescado azul, frutos secos (en las nueces sobre todo), en el huevo, específicamente en la yema y en el aceite de oliva entre otros.

Los beneficios de consumir con regularidad este tipo de grasa son muchos, principalmente **ayudan a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos**, se ha demostrado además que ayudan a regular la presión arterial, pero lo cierto es que sus efectos positivos sobre la salud cardiovascular son muchos.

**Protector coronario (del corazón):** ayuda a depurar o purificar la sangre de sustancias malignas, como también reducir los niveles de triglicéridos en el organismo lo que consigue que el corazón se aleje de posibles infartos.

**Estabilizador emocional:** la gente que vive en lugares donde se consume más pescado, los niveles de depresión son casi nulos, por lo que se asocia al omega 3 a disminuir considerablemente la posibilidad de padecer este trastorno. También se dice que el consumo regular de este ácido graso, ayuda a controlar los ataques de ira o “pataletas” de los niños pequeños, como además los niveles de agresividad de un adulto.

**Removedor de grasa:** el Omega 3 tiene agentes los cuales ayudan a eliminar grasa, junto con una dieta equilibrada y un alto consumo de agua.

**Funciones varias:** ayuda a la regeneración de uñas y tener una mejor calidad de cabello. También es excelente para tratamientos de cáncer en general, ayuda a la concentración, a tener mejor memoria y por esto mismo, a eliminar probabilidades de padecer de Alzheimer, en el embarazo estos ácidos grasos esenciales son imprescindibles en la dieta de la embarazada porque gracias a ellos se creará la retina y el sistema nervioso del feto, en la menopausia tiene poderes antiinflamatorios, antitrombóticos, antiarrítmicos, hipolipemiantes y vasodilatadores.



## PROPIEDADES DEL ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO

El aceite de hígado de bacalao es uno de los proveedores más eficaces de ácidos grasos **omega 3 (EPA y DHA)**. Es también una importante fuente de **vitaminas A y D**.

### **Beneficios del aceite de hígado de bacalao.**

Los ácidos grasos esenciales, como el omega 3, son llamados así porque el cuerpo los necesita para mantener la buena salud. Si no se los suministramos en las proporciones adecuadas, nos volvemos deficientes en omega 3, que es una de las causas de la plaga de enfermedades degenerativas que nos asalta en la sociedad moderna.

El aceite de hígado de bacalao **se compone de los mismos ácidos grasos que el aceite de pescado omega 3**, es decir, EPA y DHA, **con la adición de vitamina A y D**.

Los beneficios del aceite de hígado de bacalao son los mismos beneficios que se derivan del omega 3, esto es, para el cerebro, el sistema circulatorio, es anti-inflamatorio, etc., más los beneficios propios de las vitaminas A y D.

Los **beneficios del omega 3** pueden resumirse así:

- Un sistema nervioso en perfectas condiciones
- Mejor visión
- Previene y trata la depresión
- Ayuda al completo desarrollo del cerebro y sistema nervios de los recién nacidos y de bebés lactantes
- Previene la depresión posparto
- sistema cardiovascular más sano
- Disminuye los niveles de los triglicéridos
- Disminuye la inflamación en todo el cuerpo
- Reduce la artritis.
- Previene enfermedades del corazón
- Reduce el riesgo de padecer Alzheimer
- Disminuye los riesgos y los efectos de la demencia
- Mejora la concentración
- Proporciona mayor resistencia a gripes y catarros
- Reduce la incidencia del cáncer, especialmente el de mama y el de próstata



La **vitamina A** tiene las siguientes cualidades:

- Es esencial para la buena visión
- Produce piel y mucosas saludables
- Mejora el sistema inmune
- Es importante en el crecimiento de los huesos
- Es necesaria para el recubrimiento de el tracto digestivo
- Es esencial para los testículos y la función de los ovarios

Ésta en una lista de los desórdenes que le ayuda a evitar el aceite de hígado de bacalao, gracias a su **vitamina D**:

- Osteoporosis
- Diferentes tipos de cáncer, como próstata, seno, ovarios
- Depresión
- Esquizofrenia
- Raquitismo, desorden de los huesos
- La diabetes aumenta con la deficiencia
- La obesidad aumenta los requisitos de vitamina D. Necesitan hasta el doble
- Cura la soriasis con luz solar
- Desorden Afectivo Estacional
- Debilidad muscular y dolores considerados a menudo fibromialgia, cuando puede ser sólo falta de sol
- Los riesgos de padecer enfermedades graves como diabetes y cáncer, se reducen en un 50%

**Para qué sirve el aceite de hígado de bacalao**

Principalmente se utiliza en los siguientes casos:

- Previene los **catarros** , la **tos** y demás infecciones del sistema respiratorio.P
- Elemento auxiliar en el tratamiento del acné
- **Apoyo suplemental para mujeres embarazadas o en período de lactancia** y personas sujetas a presiones tanto físicas como mentales
- **Contribuye a elevar las defensas y conservar saludables la piel y mucosas**, ayudando a combatir numerosas enfermedades de la piel y otras infecciones
- **Controla las menstruaciones abundantes**,
- Es **esencial para el crecimiento y mantenimiento de los huesos y dientes**, previniendo la osteoporosis
- **Actúa sobre el corazón y la sangre**, manteniendo una normal actividad del corazón y una óptima coagulación sanguínea
- **Combate el raquitismo, la ceguera nocturna** (mala adaptación visual a la oscuridad) **y las cataratas**