**КАК ПРИНИМАТЬ Омега-3 и Омега-6**

Рыбий жир славится своими полезными и энергетически ценными качествами для организма еще с древних времен. Считается что такую всемирную популярность и известность ему принес норвежский фармацевт П. Меллер, принявший решение использовать его как дополнительный источник, способствующий восстановлению организма.

Получают его из рыб, средой обитания которых является ледяные североморские воды, а именно это такие рыбки как скумбрия, сельдь или треска. В современной фармации применяется один из наиболее чистых сортов – белый. Рассмотрим более подробно полезные качества этого средства, а также узнаем, как принимать рыбий жир.

**Чем полезен?**

Омега-3 и Омега-6 в огромном количестве находятся только в рыбьем жире. Это полиненасыщенные кислоты, характеризующиеся длинными нуклеиновыми цепочками, которые принимают активное участие во всех известных обменных процессах. Кроме того, в них находятся жирорастворимые витамины, А, Д, Е которые полностью усваиваются организмом, благодаря своей способности проникать сквозь клеточные мембраны, лучше других масел. Такой эффект препарата нашел применение при полном истощении организма, например, при рахите, анемии и т.д.

Золотые капсулы оказывают потрясающий эффект при сердечно-сосудистой патологии, поддерживая нормальное кровяное давление и уменьшая сердечный ритм, укрепляют стенки сосудов и сердечной мышцы. Кроме того, систематическое употребление этого чудо-препарата способствует снижению показателя холестерина в крови, увеличивает число гемоглобина что в свою очередь является профилактикой таких заболеваний как инсульт, ИБС, инфаркт и других сердечных и сосудистых патологий.

Если вы решили восстановить и укрепить свой иммунитет, то прием капсул станет правильным решением. Благодаря антиоксидантному действию, тормозится процессы окисления, что играет роль предупреждения от различных новообразований, а также полностью восстанавливает силы после нагрузок. Именно поэтому этот препарат незаменим при изнурительных тренировках в спорт или фитнес-зале. Его сочетание с физическими нагрузками способствует росту мышечной массы, без излишней жировой прослойки.

**Omega 3 6 9**



**Дозировка, особенности приема**

Как показывает практика, удобнее всего принимать рыбий жир в капсулах, а не в чистом жидком виде, однако стоит отметить, что такой вид препарата является обработанным и не в полной мере обладает медикаментозными качествами. Несмотря на то, что все средства имеют полноценную инструкцию по применению, опишем поподробнее способы приема этого препарата.

Рыбий жир взрослым рекомендуется принимать по 2—4 капсулы — 2р/д. Эффект от приема лекарства будет виден не сразу, и только при условии систематического употребления. Протяженность курса составляет как минимум два, три месяца. Выпить капсулу можно после или во время еды. Исследователи не рекомендуют употреблять это средство до еды так как возможны расстройства пищеварения и даже появление болезненных ощущений в желудке.

Средство в жидком виде хранится в закрытой емкости, в холодном, темном месте. Употреблять его необходимо по 2 ч. л или ½ ст. л. – 2р/д.

Деткам этот незаменимый препарат педиатры назначают начиная с первого месяца жизни по 5 капель два раза в день. К году, доза увеличивается до 1 ч. л — 1р/д; в 2 года до двух чайных ложек, после трех прием можно увеличить до 3 десертных ложек в сутки.

Однако, как и любое другое лекарственное вещество, он противопоказан людям с:

* Повышенным содержанием в крови Са
* Гипервитаминозом D
* Тиреотоксикозом
* Туберкулезом легких
* Хронической почечной недостаточности

Очень осторожно следует принимать беременным женщинами, людям пожилого возраста, а также язвенникам.