

SPHÈRE D'ACTION DES OMEGA 3

FONCTIONS CÉRÉBRALES

Le cerveau est l'organe le plus riche en acides gras poly-insaturés n-3, surtout en DHA. Ils sont indispensables au développement et au fonctionnement cérébral du nouveau-né. De nombreuses études ont corrélé un déficit en ACGPI avec de nombreuses pathologies, telles que : l'anorexie nerveuse, la maladie de Huntington, la dégénérescence maculaire, la sclérose multiple, la maladie d'Alzheimer, la schizophrénie, la dépression...

MALADIES AUTO-IMMUNES ET INFLAMMATOIRES

C'est l'indication majeure des Oméga 3. Conseils d'utilisation : **Mix-Alpha 3 :**

- ✓ **En aigu** : 4 à 6 caps jour sur 10 J, puis descendre progressivement à 3 caps le soir sur, trois mois.
- ✓ **En chronique** : 2 caps le soir.
- ✓ **En complément** on peut ajouter : **Anti-Oxydant 200** 1 cap le matin au petit déjeuner.

Maladies inflammatoires du tube digestif :

Ces maladies montrent des perturbations du métabolisme des AGPI et une synthèse inappropriée des cytokines et de leurs médiateurs produits à partir de l'acide arachidonique. D'où l'intérêt des Oméga 3 dans la recto-colite hémorragique et la maladie de Crohn entre autres.

- ✓ **Mix-Alpha 3** : En phase aiguë, 4 à 6 caps / J
- ✓ **En chronique** : 1 à 3 caps le soir.
Il est judicieux de compléter avec :
- ✓ **Maxi-Flore** : 2 cps 2 fois / J, 1 heure avant les repas.

MALADIES RESPIRATOIRES :

L'Asthme comporte une forte composante inflammatoire sur un terrain allergique. Les Oméga 3 diminuent la synthèse des leucotriènes de la série 5, et leur apport diminue la symptomatologie et la fréquence des crises.

- ✓ **Mix Alpha 3** : 1 à 2 caps le soir.
- Mucoviscidose** : Les Oméga 3 améliorent les signes biologiques et cliniques.
- ✓ **Mix-Alpha 3** : 1 à 2 caps 2 fois / J.
- ✓ **Passiflore SIPP** : 2 cuillères à café le soir.

TRIGLYCÉRIDES

Mix-Alpha 3 : 2 à 3 caps le soir.

IMPORTANCE DE LA B6, B9, B12

Mix-3B

Ces trois vitamines sont indispensables au recyclage de l'homocystéine qui aboutit à la méthionine, essentielle pour les innombrables réactions de méthylation. Une baisse de ces vitamines a été corrélée à de nombreux troubles et pathologies, tels que : Dépression, Baisse de la concentration, Démence, Agressivité, Sténose ou re-sténose après angioplastie, Micro-circulation, Dysfonctionnement endothélial, Dysfonctionnement de la NO-synthase endothéliale. Baisse du taux de thyroxine sans modification du taux de TSH. Baisse de la sérotonine. Elles conditionnent la synthèse des neurotransmetteurs entre autres, de la L-dopa. Certaines périodes de la vie, telle que la grossesse, exigent un très bon apport en vitamines B6, B9, B12.

Métabolisme des AGP ω 6 et ω 3

