

KALAÖLJY PARANTAA LASTEN KESKITTYMISKYKYÄ JA KÄYTÖSTÄ

Isossa-Britanniassa¹, Australiassa² ja Ruotsissa³ julkaistut kliiniset tutkimukset ovat osoittaneet, että yhdistelmä kalaöljyn omega-3- ja jättihelokinsiemenöljyn omega-6-rasvahappoja voi auttaa parantamaan lasten keskittymiskykyä ja käyttäytymistä.

Isossa-Britanniassa normaalikoulun oppilaat, joilla oppimishäiriöitä ja kehityksellisiä koordinaatiohäiriöitä (Developmental Coordination Disorder = DCD), saivat eye q -rasvahappovalmistetta kolmen kuukauden ajan. Tutkijat päättelivät, että käytettyään lisäravinnetta lapset pystyivät hyödyntämään saamaansa opetusta paremmin.

Australian Adelaidessa lapset, joilla oli lievä tai keskivaikea tarkkaavaisuus- ja ylivilkkaushäiriö (ADHD), saivat eye q:ta seitsemän kuukauden ajan. Tarkkaavaisuusongelmissa, yliaktiivisuudessa ja impulsiivisuudessa havaittiin merkittävää parannusta.

Myös Göteborgin kuusi kuukautta kestäneessä tutkimuksessa ADHD-lasten ja -nuorten oireet vähenivät merkittävästi. Parhaat tulokset saatiin niillä, joilla tarkkaavaisuushäiriön lisäksi oli liitännäisoire kuten dyslexia tai dyspraxia.

eye q on yhdistelmä kalaöljyn omega-3-rasvahappoja (EPA, DHA) ja jättihelokinsiemenöljyn omega-6-rasvahappoja (GLA) sekä E-vitamiinia. Tämän aktiivisten ainesosien yhdistelmän on kliinisissä tutkimuksissa todistettu auttavan muistin ja aivot toiminnan kehittämisessä.

eye q:n kalaöljyn käytetään sardiinin lihasta saatua öljyä, jonka omega-3- ja erityisesti EPA-rasvahappopitoisuus on korkea. Öljy on luonnollisessa, hyvin imeytyvässä muodossa.

Omega-3-rasvahappoja on välttämätöntä saada ravinnosta, sillä keho ei pysty muodostamaan niitä. Kehossa omega-3-ryhmän tiedetään olevan tärkeä solujen toiminnalle erityisesti aivoissa, sillä ne auttavat viestejä välittämään solusta soluun.

Eniten omega-3-rasvahappoja sisältäviä ruoka-aineita ovat rasvainen kala kuten sardiinit ja makrillit, vihreät lehtivihannekset sekä eräät pähkinät ja siemenet. Hallitukset ympäri maailman suosittelevat nauttimaan vähintään kaksi annosta rasvaista kalaa viikossa välttämättömien omega-3-rasvahappojen puutoksen ehkäisemiseksi. Jos se ei ole mahdollista, eye q:n kaltainen ravintolisä voisi olla oikea ratkaisu.

eye q:n sisältämä GLA-pitoinen jättihelokinsiemenöljy auttaa sekin soluja pysymään terveinä ja toimimaan hyvin. Tutkimukset ovat osoittaneet, että jättihelokinsiemenöljystä voi olla hyötyä myös hormonitoimintaan ja ihon hyvinvoinnille.

eye q:ta on saatavana kapsleina, vaniljanmakuisena nesteinä sekä pureskeltavina mansikanmakuisina chews-kapsleina.

Lisätietoja eye q -valmisteesta:

Harmonia Life Oy, p. (09) 696 2010
Nina Laaksonen - nina.laaksonen@harmonia.fi

Viitteet:

¹ Richardson AJ, Montgomery P. The Oxford-Durham study: a randomized, controlled trial of dietary supplementation with fatty acids in children with developmental coordination disorder. *Pediatrics*. 2005 May;115(5):1360-6.

² Sinn N, Bryan J. Effect of supplementation with polyunsaturated fatty acids and micronutrients on learning and behavior problems associated with child ADHD. *Journal of Developmental and Behavioural Pediatrics*. 2007 Apr;28(2):82-91.

³ Johnson M, M.D., Östlund S, B.A., Fransson G, B.A., Kadesjö B, M.D. Ph.D., Gillberg C., M.D. Ph.D. Omega-3/Omega-6 fatty acids for attention-deficit/hyperactivity disorder. A randomized placebo-controlled trial in children and adolescents. Department of Child and Adolescent Psychiatry, Institute of Neuroscience and Physiology, Göteborg University, Sweden