



## Piękniejemy codziennie

**Joanna Śledź**  
mgr dietetyk

instagram: @piekniejemy.dietetyka

Jako dietetyk zawsze dążę do tego, aby zarówno w diecie mojej rodziny jak i moich podopiecznych, znalazło się jak najwięcej dobrych źródeł nienasyconych kwasów tłuszczowych. Mówiąc dobre, mam na myśli świeże i smaczne, bo każdy chce, aby jego jadłospis był pyszny i przy tym dostarczał jak najlepszych składników odżywczych.

Jako żona chcę, aby mój mąż kochał smak sałatek z mieszanką świeżo tłoczonych olejów, dzięki czemu będzie pełen wigoru. Jako matka muszę dopilnować, aby moje dziecko otrzymywało potrzebne mu jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, dzięki czemu będzie odpowiednio się rozwijało i budowało odporność.

Jako wnuczka dbam o swoich dziadków pokazując im jak w kuchni mogą wykorzystać oleje tłoczone na zimno i tłumacząc jak cenne są dla zdrowia, gdyż niestety z wiekiem są coraz bardziej narażeni na choroby.

A jako kobieta - chcę po prostu być zdrowa fizycznie i psychicznie, silna oraz pełna wigoru, a doskonale wiem, że odpowiedni styl życia (w tym odżywcza dieta) jest w stanie mi to zapewnić.

Mieszanki olejów LoveLife dedykowane są całej rodzinie, komponowane są w taki sposób, aby każdy otrzymał to, czego najbardziej potrzebuje i niesamowicie się cieszę, że mogę promować takie produkty - "zarażać" wszystkich dookoła ich wspaniałym smakiem, a przy okazji proponować mnóstwo zdrowia na talerzu.



## Kosmetologia Medyczna

**Marcelina Woźniak**  
mgr kosmetolog

instagram: @med.marci

Jako kosmetolog w swojej pracy zawsze skupiam się na holistycznym podejściu. Podczas badania problemów skórnych z którymi zmagają się moi pacjenci staram się zawsze doszukać źródła problemu. Zbadać organizm nie tylko z zewnątrz, ale przede wszystkim od wewnątrz. Niestety częstym problemem jest wiele niedoborów z którymi wiele osób zmagają się na co dzień. Suplementacja jest istotnym uzupełnieniem terapii. Niezbędne do prawidłowego funkcjonowania są tłuszcze omega 3, 6, 9 zawarte w olejach LoveLife. Kwasy tłuszczowe niezmiennie od lat pomagają moim pacjentom, mają wielorakie pozytywne działanie, m.in.: regulują ciśnienie tętnicze, chronią serce i układ nerwowy, wpływają na wzrok, wspierają odporność czy leczenie scho-

rzeń skóry, takich chociażby jak AZS czy trądzik. Dla zdrowia moich pacjentów znaczenie ma nie tylko ilość dostarczanych kwasów omega, ale też proporcje pomiędzy nimi, w szczególności pomiędzy konkurującymi ze sobą kwasami omega-3 i omega-6. Oleje zawsze dobieram indywidualnie. Cudownie dobrane mieszanki olejów LoveLife są w stanie wspaniały sposób uzupełnić suplementację moich pacjentów, czego efektem są przede wszystkim coraz lepsze badania krwi na kolejnych wizytach kontrolnych, jak również efekty widoczne na skórze przy stosowaniu olejów podczas posiłków każdego dnia.



## Kwasy omega dla zdrowia i urody

**Dr Hanna Stolińska**  
dietetyk kliniczny

instagram: @drhannastolinska

Najlepszym źródłem niedoborowych w diecie kwasów tłuszczowych wielonienasyconych (WNKT) obecnie są oleje roślinne, a zwłaszcza rzepakowy, lniany, konopny i z wiesiołka. Oleje tłoczone na zimno zawierają wiele substancji towarzyszących lipidom. Z żywieniowego punktu widzenia są to być składniki bardzo cenne, np. polifenole, tokoferole, skwaleń i karotenoidy.

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe Omega 6 i omega 3 odgrywają kluczową rolę w prawidłowym funkcjonowaniu i wyglądzie skóry. Metabolizm kwasu linolowego i kwasu linolowego jest ograniczony w skórze. Są one uważane za niezbędne składniki odżywcze dla jej pięknego wyglądu i spełniania swoich ważnych funkcji ochronnych. Odgrywają ważną rolę w integralności strukturalnej i funkcji barierowej skóry.

WNKT mogą zwiększać odporność skóry na oparzenia słoneczne, zmniejszać nasilenie zaczerwienienia skóry po ekspozycji na promieniowanie UV i łagodzić objawy niektórych zaburzeń nadwrażliwości na światło. Omega-3 i 6 mogą pomóc w zapobieganiu trądziku lub zmniejszyć jego nasilenie. Nawilżają skórę i chronią ją przed podrażnieniami i zaburzeniami skóry, takimi jak atopowe zapalenie skóry i łuszczyca. Zwłaszcza omega-3 mogą przyspieszyć gojenie się ran, zwiększyć wzrost włosów, zmniejszyć wypadanie włosów, a nawet zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka skóry.

Oleje dodatkowo zawierają dobroczynną dla urody witaminę E o silnym działaniu przeciwzapalnym.

Zdrowe kwasy tłuszczowe wpływają również na układ krążenia i mają działanie przeciwzapalne.

Istnieje konieczność przechowywania olejów, szczególnie tłoczonych na zimno, w niskich temperaturach bez dostępu światła i tlenu, w celu ograniczenia zmian oksydacyjnych.

Zaleca się spożywanie 2 łyżek oleju roślinnego bogatego w kwasy tłuszczowe omega 3 i 6 dziennie, w postaci dodatku do potraw bez obróbki termicznej.

TŁOCZONY NA ZIMNO

# LoveLife

KWASY OMEGA DLA ZDROWIA I URODY

## OIL MIX

UNIKALNA KOMPOZYCJA **3** OLEJÓW

# OMEGA

3 ♥ 6 ♥ 9

Odwiedź nas i dołącz do naszej społeczności



[www.love-life.pl](http://www.love-life.pl)



LoveLife



lovelife\_omega



biuro@love-life.pl



#olejelovelife

Masz pytania – zadzwoń  
**tel. 507 620 132**

Na terenie: Warszawy Wesolej,  
Rembertowa i Sulejówka – **dowóz bezpłatny.**

# LoveLife

KWASY OMEGA DLA ZDROWIA I URODY

## OIL MIX

### LEN - WIESIOŁEK - KONOPIA

- PIĘKNE WŁOSY
- PROMIENNA SKÓRA
- ZDROWE PAZNOKCIE

Przeczytaj opinie:

- lekarza
- dietetyka
- kosmetologa

**Olej lniany** to bogactwo witaminy E, zwanej witaminą młodości, która przeciwdziała wysuszeniu skóry i nadmiernemu tłuszczeniu.

**Olej wiesiołkowy** stymuluje wzrost komórek włosów, skóry i paznokci. Wspomaga trawienie i zapobiega magazynowaniu się tłuszczów w organizmie. Działa przeciwzapalnie i przeciwzmarszczkowo.

**Olej konopny** łagodzi objawy menopauzy i zespołu napięcia przedmiesiączkowego: skurcze, ból. Podnosi odporność organizmu i wzmacnia florę jelitową, będącą naturalną ochroną przed groźnymi bakteriami.

### RZEPAK - DYNIA - WIESIOŁEK

- SPRAWNY UMYŚŁ
- ENERGIA
- ZDROWE SERCE



**Olej rzepakowy** pozytywnie wpływa na pracę mięśnia sercowego i całego układu krwionośnego. Wspomaga prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku oraz wzmacnia odporność.

**Olej dyniowy** polecany w przypadku przerostu prostaty, miażdżycy, chorób dróg moczowych oraz pęcherza. Pomaga usunąć pasożyty z organizmu.

**Olej wiesiołkowy** podnosi odporność organizmu, wspomaga pamięć i pracę mózgu a także stymuluje wzrost komórek włosów, skóry i paznokci.

### LEN - RZEPAK - WIESIOŁEK

- MOCNE KOŚCI
- SPRAWNY UMYŚŁ
- ODPORNOŚĆ



**Olej lniany** - bogaty w kwasy Omega 3, pomaga wzmocnić odporność na infekcje i alergię. Działa przeciwzapalnie i regenerująco na skórę.

**Olej rzepakowy** - wspomaga prawidłowe funkcjonowanie narządu wzroku. Pozytywnie wpływa na pracę mięśnia sercowego i układu krwionośnego.

**Olej wiesiołkowy** - wysoki poziom kwasów DHA wspomaga ochronę przed chorobami górnych dróg oddechowych. Wspomaga pamięć i pracę mózgu.

### LEN - OSTROPEST - WIESIOŁEK

- ZDROWA WĄTROBA
- PRAWIDŁOWE CIŚNIENIE KRWI
- WITALNOŚĆ



**Olej lniany** pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Zmniejsza ryzyko chorób związanych z układem krążenia. Wspomaga regenerację błon śluzowych układu pokarmowego.

**Olej ostropestowy** jest bogaty w silymarynę, która chroni komórki wątroby przed szkodliwym oddziaływaniem toksyn takich jak leki czy alkohol. Wspomaga regenerację i oczyszczanie wątroby.

**Olej wiesiołkowy** pozytywnie wpływa na układ krwionośny, reguluje ciśnienie krwi.

### LEN - CZARNUSZKA - WIESIOŁEK

- ODPORNOŚĆ
- ENERGIA
- ZDROWE SERCE



**Olej lniany** jest jednym z najbogatszych źródeł kwasów omega-3, dzięki czemu pomaga obniżyć poziom złego cholesterolu. Pozytywnie wpływa na florę bakteryjną jelit oraz kondycję skóry. Wzmacnia odporność na infekcje.

**Olej z czarnuszki** - zwiększa aktywność układu immunologicznego - buduje naturalne warunki do obrony organizmu przed infekcjami. Zawarty w oleju tymochinon działa przeciwbakteryjnie i przeciwwirusowo.

**Olej wiesiołkowy** pozytywnie wpływa na pamięć i pracę mózgu. Posiada właściwości przeciwzapalne i usuwające wolne rodniki z organizmu.