

# ÓLEO DE LINHAÇA DOURADA



**AÇÃO ANTI-INFLAMATORIA**

**REDUZ OS EFEITOS DA TPM**

**AÇÃO ANTIOXIDANTE**

**AUXILIA NA SAÚDE  
CARDIOVASCULAR**





# ÓLEO DE LINHAÇA DOURADA

## BENEFÍCIOS:

O Óleo de Linhaça Dourada é o óleo extraído a frio da semente da Linhaça, fonte de ômega 3 e 6. Esse tipo de extração mantém as propriedades da linhaça, o que preserva 100% dos nutrientes e das características naturais. O Óleo de linhaça se constitui como um dos suplementos alimentares mais saudáveis, pois contém ácidos graxos poli-insaturados essenciais ao bom funcionamento do organismo: Omega 3 (ácido alfa linolenico) e omega 6 (ácido linoléico). O omega 3 aumenta a saciedade e reduz a fome. Ele também promove uma redução no tamanho das células adiposas, e atua em conjunto com o Ômega 6 para aumentar a lipólise.

De maneira geral, os dois ácidos graxos contribuem para um incremento na produção de energia pelo corpo, ativando o metabolismo. Também reduzem o inchaço causado pela retenção de líquidos, melhorando a eliminação de toxinas, e também favorecendo a digestão e o funcionamento do intestino. O Óleo de Linhaça ainda é um importante aliado no controle das taxas de colesterol ruim (LDL) e triglicerídeos, melhorando os níveis do bom colesterol (HDL). Ainda regula a pressão e combate os sintomas da TPM e menopausa, e é utilizado como tratamento coadjuvante na prevenção de doenças inflamatórias.

**INGREDIENTES:** Óleo de Linhaça Dourada (Linum usitatissimum). Cápsula: Água purificada, Geleificante (Gelatina) e Umectante (INS 422).

**SUGESTÃO DE USO:** Recomenda-se a ingestão de 1 (uma) cápsula, 2 (duas) vezes ao dia, para adultos acima de 19 anos.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL POR PORÇÃO 2G (2 CÁPSULAS):

QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD(*)
Valor Energético	18 Kcal – 76kJ	1%
Gorduras Totais das quais	2g	3%
Gorduras Saturadas	0g	0%
Gorduras Trans	0g	**
Gorduras Monoinsaturadas:	0,4g	**
Ácido Oléico	0,4g	**
Gorduras Poliinsaturados:	1,3g	**
Ácido Linoléico	0,3g	**
Ácido Alfa-Linolênico	1,0g	**
Colesterol	0mg	0%

**Não contém quantidade significativa de carboidratos, proteínas, gorduras saturadas, gorduras trans, fibra alimentar e sódio.**



**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:** ARJMANDI BH, KHAN DA, JUMAS, DRUM ML, VENKATESH S, SOHN E, et al. Whole flaxseed consumption lowers serum LDL-cholesterol and lipoprotein concentrations in postmenopausal women. Nutr Res.1998; 18(7):1203-14. BELZUNG, C. et al.  $\alpha$ -linolenic acid deficiency modifies distractibility but not anxiety and locomotion in rats during aging. U.S.A. American society for nutritional sciences, 1998. COLTER, A. L. et al. Fatty acid status and behavioural symptoms of attention deficit hyperactivity disorder in adolescents: A case-control study. CANADA. Nutrition journal, 2007.