

# Espresso Vitalis



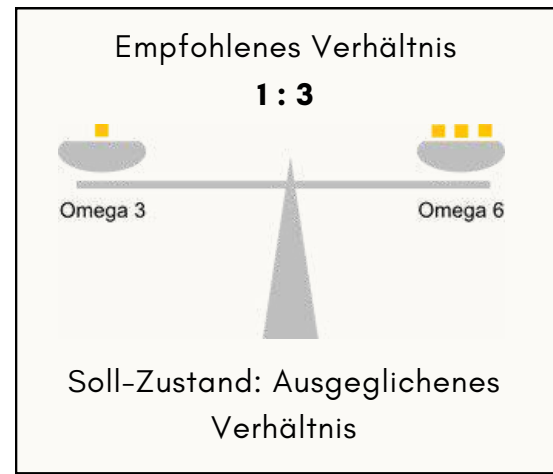
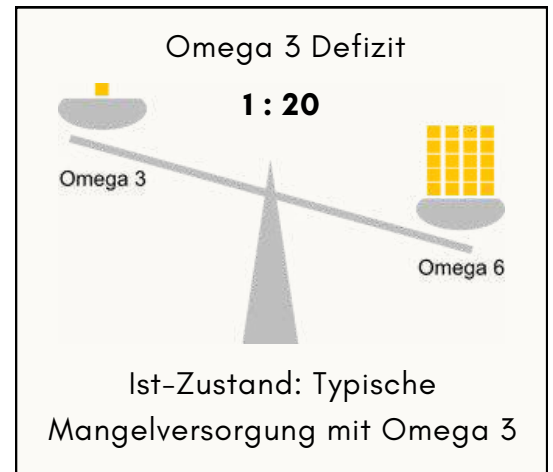
## Omega 6 zu Omega 3

VON DORIS AITZETMÜLLER

Omega 3 ist eine besondere Delikatesse für all unsere Zellen. Das ist mittlerweile kein Geheimnis mehr.

Welch enorme Bedeutung das Verhältnis Omega 6 zu Omega 3 ( $\Omega 6 : \Omega 3$ ) auf unsere Gesundheit hat, davon hört und liest man aber noch nicht so viel.

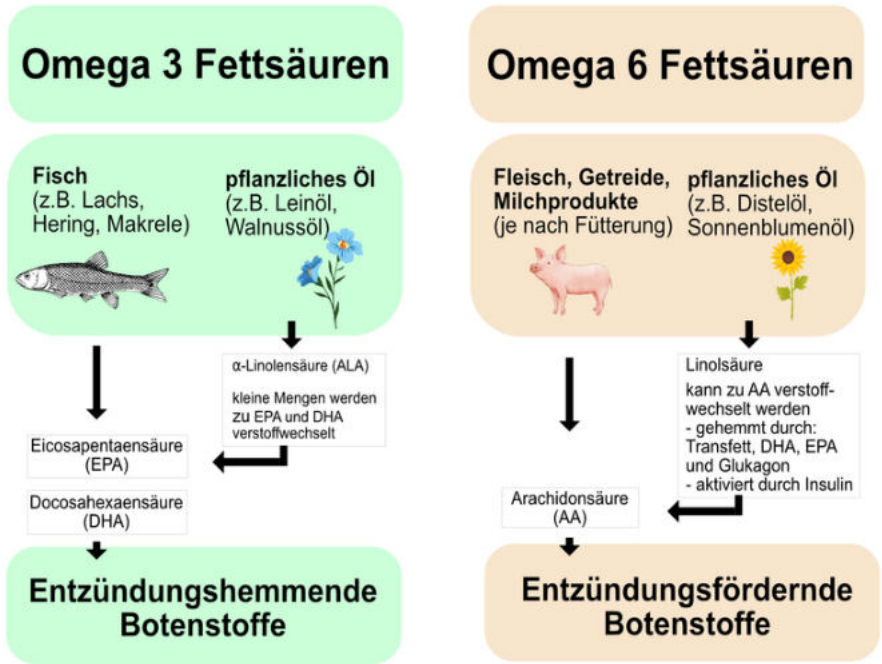
Im folgenden ein kleiner Überblick, um ein Verständnis dafür zu entwickeln, wieso die meisten Menschen weltweit einen starken Omega 3 Mangel mit allen Folge- und Begleiterscheinungen haben:



Ist dir bewusst, dass neben Pflanzenölen Getreide, d.h. Brot und Getreideprodukte, Fleisch oder Geflügel aus Massentierhaltung echte  $\Omega 6$  Fettbomben sind?

“Wir sind die Summe dessen, was wir täglich essen!”

Ein Zuviel an  $\Omega 6$  verdrängt das  $\Omega 3$  bzw. verstärkt die Dominanz und führt langfristig zu Krankheit!



Wenn du an deine Ernährung denkst, wie wird dein  $\Omega 6 : \Omega 3$  Verhältnis aussehen?

Um über die Ernährung genügend  $\Omega 3$  zu erhalten, müssten wir täglich Fisch essen. Möchten oder können wir das?



Unsere ca. 60 Billionen Zellen (man liest manchmal auch 80 - 100 Bio.) bestehen größtenteils aus Fett und Eiweiß. Mehrere Millionen Zellen sterben täglich und werden neu gebildet. JEDE Zellmembran - das ist die Hülle jeder Zelle - ist abhängig vom richtigen Verhältnis  $\Omega 6 : \Omega 3$ .

Wenn zu viel  $\Omega 6$  in der Zellmembran ist, dann bleiben die Nährstoffe großteils VOR den Toren der Zelle stehen. Mit all seinen Nachteilen für den Stoffwechsel!

Die Zelle bleibt un(ter)versorgt!

Ist genügend  $\Omega 3$  im Körper vorhanden, wirkt sich das auf folgende Bereiche positiv aus:

Gesunder Zellstoffwechsel, gute Gelenkversorgung, Feuchtigkeit und Spannkraft der Haut, Schleimhäute und Haare, natürlicher Hormonhaushalt, Vorbeugung von Arteriosklerose, intaktes Immunsystem, harmonische Blutfettwerte, normaler Blutdruck, natürliche Leistungsfähigkeit, psychische Ausgeglichenheit, natürliche Schmerzreduktion und Entzündungshemmung.

**Sie alle hängen von der optimalen Balance von  $\Omega 6 : \Omega 3$  ab. Ein zu hoher  $\Omega 6$  Spiegel führt zu Entzündungsförderung, Schmerzverstärkung, Gerinnungsförderung, Gefäßverengung und Allergieförderung!**

Die Testergebnisse, die anschließende ausreichende Versorgung und die positive Auswirkung bei unseren Klienten mit  $\Omega 3$ , zeigen uns dies ganz eindeutig. Bist du neugierig auf deine Werte?

Medizinisch wird die Entzündungshemmung sehr gerne mit Aspirin und Cortison gehemmt. Da ein Medikamenteinsatz aber immer mit einem Mikronährstoffentzug und Nebenwirkungen einhergeht, lohnt es sich, alternativ oder zusätzlich den natürlichen Weg über die  $\Omega 3$ -reichen Lebensmittel zu gehen und belastende Stoffe wie z.B. Transfette zu vermeiden.

In der nächsten Ausgabe: Was hat der Darm mit dem Hirn zu tun?

## Tipp 1

Vermische Magertopfen mit  $\Omega 3$  Öl und auch Leinöl, so kann es der Körper besonders gut einbauen. Denn der Magertopfen erhält das hohe Energiepotential von  $\Omega 3$  und fördert Verdaulichkeit und Verträglichkeit der Fette!

## Tipp 2

$\Omega 3$  ist nicht gleich  $\Omega 3$  - entscheidend ist wie es stabilisiert ist, wie viel davon in deiner Zelle ankommt - frag uns danach!

Literaturquelle: "Basisrezepte aus der Öl-Eiweiss-Kost", Dr. Johanne Budwig  
Erhältlich im Buchhandel



Doris Aitzetmüller  
[www.von-herzen-doris.com](http://www.von-herzen-doris.com)

Gerald Fingerlos  
[www.fingerlos.at](http://www.fingerlos.at)

