

Espresso Vitalis



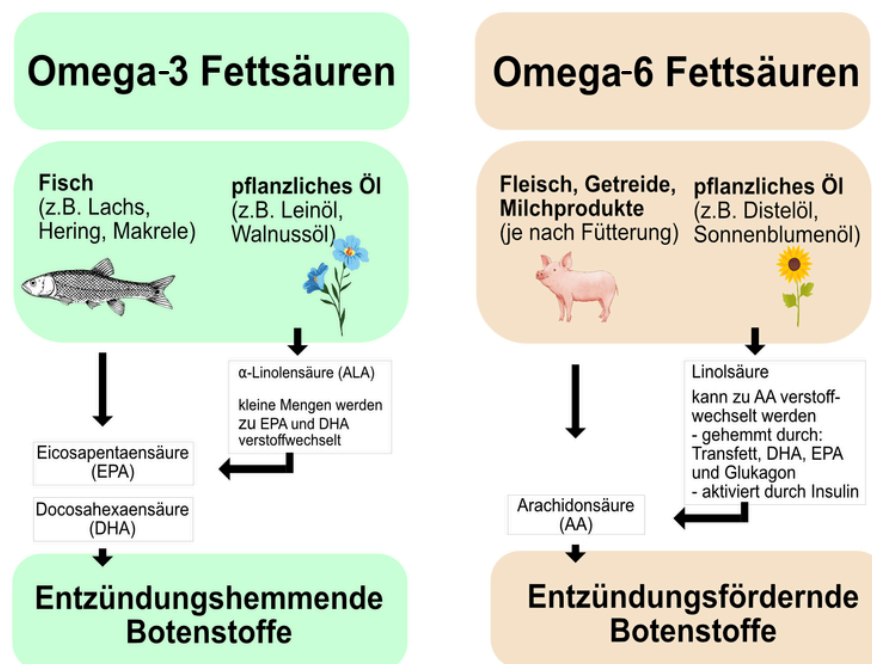
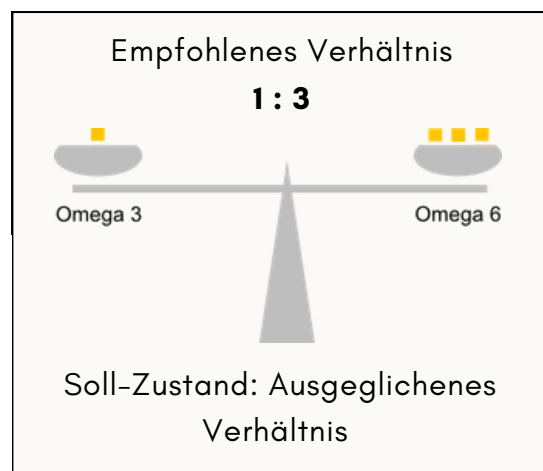
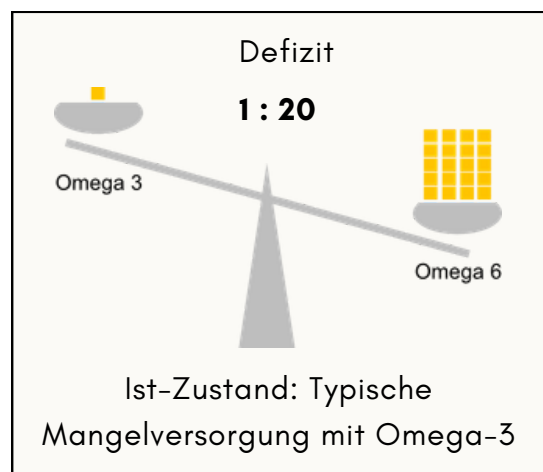
Omega-6 zu Omega-3

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 (O6 : O3) auf unsere Gesundheit hat, davon hört und liest man noch nicht ganz so oft.

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 O6 Fettbomben sind?

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

Ein zuviel an O6 verdrängt das O3 bzw. verstärkt die Dominanz und führt langfristig zu Krankheit!

Wenn du an deine Ernährung denkst, wie wird dein O6 : O3 Verhältnis aussehen?
Um über die Ernährung genügend O3 zu erhalten, müssten wir täglich viel Fisch essen. Möchtest du oder kannst du das?



Unsere ca. 60 Billionen Zellen (man liest manchmal auch 50 - 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 O6 : O3.

Wenn zu viel O6 in der Zellmembran ist, dann bleiben die Nährstoffe größtenteils VOR den Toren der Zelle stehen. Mit all seinen Nachteilen für den Stoffwechsel!
Die Zelle bleibt un(ter)versorgt!

Ist genügend O3 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 allgemeine Entzündungshemmung.

Sie alle hängen von der optimalen Balance von O6 : O3 ab. Ein zu hoher O6 Spiegel führt zu Entzündungsförderung, Schmerzverstärkung, Gerinnungsförderung, Gefäßverengung und Allergieförderung!

Testergebnisse, die anschließende ausreichende Versorgung und die positive Auswirkung bei unseren Klienten mit dem richtigen Omega-3-Produkt, zeigen uns dies ganz eindeutig.

Medizinisch wird die Entzündungshemmung sehr gerne mit Aspirin und Cortison erzielt. Da ein Medikamenteinsatz aber immer mit einem Mikronährstoffentzug und Nebenwirkungen einhergeht, lohnt es sich, alternativ oder zusätzlich den natürlichen Weg über die O3-reichen Lebensmittel zu gehen, belastende Stoffe wie z.B. Transfette zu vermeiden und Omega-3 testbasiert zu supplementieren.

Macht dich das neugierig auf deine Werte?

Tipp 1

Vermische Magertopfen mit einem Omega-3-Öl und auch Leinöl, so kann es der Körper besonders gut einbauen. Denn der Magertopfen erhält das hohe Energiepotential von O3 und fördert Verdaulichkeit und Verträglichkeit der Fette!

Tipp 2

Achte beim Kauf: O3 ist nicht gleich O3 - auf die richtige Stabilisierung kommt es an! Optimal sind Produkte, die mit polyphenolreichem Olivenöl stabilisiert sind.

Literaturempfehlung:

“Basisrezepte aus der Öl-Eiweiß-Kost“, Dr. Johanna Budwig (2016)

