

Kaltwasserfische

Quelle der Omega-3-Fettsäuren
(EPA und DHA)



wichtig für:

- ▶ Herz ▶ Hirn
- ▶ Haut ▶ Haare
- ▶ Augen ▶ Immunsystem

EPA und DHA tragen zur normalen Herzfunktion bei.

DHA trägt zum Erhalt einer normalen Hirnfunktion bei.

DHA trägt zur normalen Funktion der Augen bei.

DHA und EPA tragen zum Erhalt des normalen Blutdrucks bei.

DHA und EPA tragen zu normalen Triglycerinwerten im Blut bei.

Es konnte gezeigt werden, dass weniger gesättigte und mehr ungesättigte Fette in der Ernährung den Cholesterinspiegel im Blut senken.

Ein hoher Cholesterinspiegel ist ein Risikofaktor für die Entwicklung einer koronaren Herzerkrankung.

Rufen Sie mich an!
Ich berate Sie gern.



Katharina Wittenburg
Dipl.-Ing. Pharmazie (FH)
Siedlerstraße 11A
18299 Dolgen am See
Tel. 038459 / 14 38 20
Tel. 0173 / 2 31 41 03
katharina.wittenburg@freenet.de

Copyright und Flyerbestellung:
Katharina Wittenburg, Dipl.-Ing. Pharmazie (FH)

Haben Sie genug Fisch im Blut???

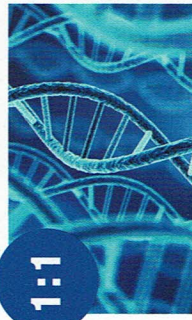
Mangel trotz Überfluss

Die gute Herzgesundheit der Eskimos in Grönland führte Forscher zu der Erkenntnis, dass ein hoher Fischanteil in der Nahrung eine schützende Wirkung hat. Die enthaltenen hochungesättigten Omega-3-Fettsäuren sind unverzichtbar.

Der Mensch kann sie **nicht selbst herstellen**, sondern muss sie über die Nahrung aufnehmen.

Insbesondere in den letzten 50 Jahren produziert die moderne Lebensmittelindustrie immer mehr unausgewogene Nahrungsmittel.

Unsere heutige Ernährung enthält ein Übermaß an Omega-6-Fettsäuren (z.B. etliche Pflanzenöle) und gleichzeitig einen mittlerweile dramatischen Mangel an Omega-3-Fettsäuren (Fisch). Für die Gesunderhaltung des menschlichen Organismus ist jedoch eine Balance der verschiedenen Fettsäuren nötig.



1:1

Unsere DNA ist für ein Verhältnis von 1:1 geschaffen



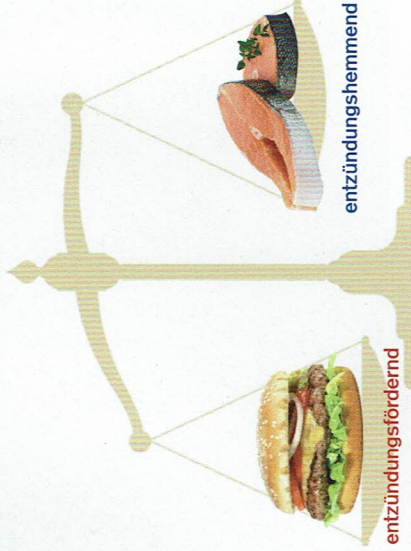
15:1

Durch die Produktion unausgewogener Nahrungsmittel der Lebensmittelindustrie liegt das Verhältnis in Nordeuropa mittlerweile bei 15:1.

Die WHO empfiehlt ein Omega 6 : Omega 3 Verhältnis von 4:1. Sie sollten also höchstens viermal mehr Omega-6-Fettsäuren im Blut haben als Omega-3-Fettsäuren.

In den 1960er Jahren wurden Nahrungsmittel noch mit traditionellen Methoden (z.B. Weidehaltung) produziert. Damals lag das Verhältnis noch bei natürlichen 4:1.

Heute liegen die Werte in Europa viel zu hoch, durchschnittlich bei 15:1. **Zuviel Omega-6-Fettsäuren auf Dauer fördern Entzündungsprozesse, die wiederum viele chronische Erkrankungen begünstigen.**



Dieses Missverhältnis lässt sich in der Regel selbst mit einer sehr gesundheitsbewussten Ernährung nicht beheben. Dazu müsste man täglich 2 Kilogramm Kaltwasserfisch aus Wildfang essen.

Die richtige Balance und die richtige Wahl

Viele Menschen wissen bereits um die Wichtigkeit der Omega-3-Fettsäuren. Aber sie wissen nicht, was sie bei der Wahl der richtigen Nahrungsergänzung beachten müssen.

Bei der Herstellung der Omega-3-Fettsäuren wird das Fischöl aufbereitet, um Verunreinigung zu entfernen. Das ist zweifellos gut, aber gleichzeitig gehen die wertvollen Polyphenole verloren.

Polyphenole sind Antioxidantien, sie sind sozusagen ein natürlicher „Rostschutz“. Sie schützen das Fischöl vor unerwünschten Oxidationsprozessen und somit davor, ranzig zu werden. Dann ist es nämlich wirkungslos. Aber sie schützen auch unsere Zellen vor dem schädlichen oxidativen Stress. Es ist die Kombination aus Omega-3-Fettsäuren und Polyphenolen im Fisch, die diesen so gesund macht.

Außerdem wird oft nicht die richtige Dosierung empfohlen, um dauerhaft die gesunde Balance der Fettsäuren zu erzielen.

Testen Sie Ihr Omega-Fettsäure-Profil im Selbsttest!

Das ist sehr einfach. Sie brauchen nur 3 Blutstropfen aus der Fingerkuppe auf das Testpapier bringen. Das schicken Sie dann in einem Briefumschlag an unser Labor. Nach 14 Tagen erhalten Sie eine komplette Auswertung Ihres Fettsäureprofils einschl. Ernährungsempfehlung.

Das Ziel 3:1

Mit den von mir empfohlenen Produkten lässt sich innerhalb von 120 Tagen ein Verhältnis Omega 6:3 von 3:1 erreichen und mit einem Selbsttest kontrollieren. Sie enthalten eine Kombination aus ausgewählten Fischölen, das reich an Omega-3-Fettsäuren (DHA, EPA) ist sowie extra nativem Olivenöl (nicht das Handelsübliche, sondern ein ganz Spezielles), was reich an den wertvollen, fetthaltigen Polyphenolen ist.

Dadurch entsteht wieder die besonders wertvolle Kombination aus den wichtigen Omega-3-Fettsäuren und den schützenden Polyphenolen.

Das Produkt gibt es jetzt auch vegan.



Mehr Vitalität!