

Ölwechsel der gut tut

Leinöl enthält Alpha-Linolensäure-Omega-3-Power Ergänzung für jeden Tag.

Mit etwas Leinöl können Sie Omega-3-Fette als Baustoffe für Gewebehormone in alle Körperzellen einlagern.

Alpha-Linolensäure sollten Sie täglich einnehmen.

Am einfachsten geht es mit Leinöl.

Ein Teelöffel Leinöl deckt den Tagesbedarf an Alpha Linolensäure.

Etwas mehr brauchen Vegetarier, denn sie bekommen aus Getreideprodukten meist zu viel Omega-6-Fettsäuren.

Der Mensch braucht so viel Alpha-Linolensäure, um den direkten Vorläufer – das EPA – für die guten Gewebehormone zu produzieren.

Im Fisch ist das Omega-3-EPA direkt enthalten.

Für Menschen die Fisch nicht mögen oder vertragen ist Leinöl ein gute Alternative.

Aus elf Gramm Leinöl kann der Körper gerade ein Gramm EPA machen.

Nach einigen Monaten Leinölaufuhr werden Ihre Zellen schließlich einen ausgeglichenen Omega-3-Gehalt haben.

Eine Salatsoße mit Leinöl ist schnell gezaubert und so erhalten Sie die Omega-3-Lagerbestände der Zellen für die Gewebehormone.

Die Gewebehormonproduktion normalisiert sich und schließlich werden dann auch die langen Omega-3-Fette, die für Gehirn und Nerven wichtig sind, vermehrt produziert.

Leinöl nicht erhitzen und zügig verbrauchen. Kühl aufbewahren. Es kann auch eingefroren werden.

Alles Gute
Ihre Rita Fehst

Ernährungs-und Hormonberatung
Rita Fehst
Heugasse 2
69117 Heidelberg

E Mail: rita.fehst@t-faas.de
www.rita-fehst.de
Tel.: 06221-603630
Fax: 06221-603631