



Warum sollte ich Omega-3 Fettsäuren zu mir nehmen?

Fette sind ein wichtiger Nährstoff für den Körper. Omega -3 Fettsäuren sind essentiell für den Körper, d.h. sie müssen dem Körper über Nahrung zugeführt werden, er kann sie nicht selber herstellen.

Omega 3 Fettsäuren in Form von EPA und DHA haben hierbei eine besondere Bedeutung. Diesen Bedarf zu decken ist über unsere Nahrung sehr schwierig zu erreichen. Der Konsum von Tiefseefisch ist nicht mehr als 1-2 pro Woche empfohlen, und weitere tierische Quellen wie Fleisch und Eier enthalten zuviel Omega 6 Fettsäuren.

Was ist der Unterschied zwischen marinen und pflanzlichen Omega-3 Fettsäuren?

Für viele wichtige Körperfunktionen sind die Fettsäuren EPA und DHA wichtig, welche nur aus maritimen Omega-3 Öl in dem Maße bereitgestellt werden können.

Der Körper kann DHA und EPA nicht ausreichend aus pflanzlichem Omega-3 Quellen (ALA), wie Leinöl, Chia-Samen, etc. herstellen.

Warum ist Omega-3 Öl für meine Gesundheit wichtig?

Omega-3 Fettsäuren sind beteiligt an allen Stoffwechselfvorgängen im Körper, und haben daher Bedeutung für :

- die Versorgung des Gehirns, die Vorbeugung von Demenz und Alzheimer, und ADHS
- die Blutzuckerregulation und den Stoffwechsel
- die Produktion von Hormonen
- die Eiweissynthese, den Muskelaufbau,
- die bessere Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen in die Zelle
- die Feuchtigkeit und Spannkraft von Haut und Haaren
- die Bildung der körpereigenen Abwehrzellen
- die Regulation eines funktionierenden Immunsystems
- den Sauerstofftransport in alle Zellen
- die Regenerationkapazität des Körpers
- die Lösung von Entzündungen im Körper
- die gesunde Entwicklung des ungeborenen Kindes während der Schwangerschaft



Was ist EQ Pure Artic Oil?

Es ist hochwertiges Omega-3 Öl aus 100-prozentigem arktischem Wildfisch aus Norwegen, gemischt mit kaltgepresstem Olivenöl (reich an Polyphenolen) aus Griechenland und Vitamin D3.

Das Öl schmeckt fast neutral, leichter Geschmack nach Zitrone, es kann pur oder gemischt, zum Essen verwendet werden.

Das Öl ist schwermetalldfrei und MSC zertifiziert und hat einen sehr geringen Tox Wert (Maß an freien Radikalen in einem Produkt).

Es enthält kein Jod.

Warum ist der EQ Omega-3 Test sinnvoll ?

Mit dem Omega-3 Test lässt sich das Verhältnis zwischen Omega-3 und Omega-6 Fettsäuren im Körper feststellen. Dieses sollte 1:3 sein.

Gleichzeitig wird der Omega-3 Index des Körpers gemessen, d.h. die Gesamtmenge der Omega-3 Fettsäuren in unserem Körper.

Was ist der Omega-3 Index?

Er ist der prozentuale Anteil von EPA und DHA, also den beiden Omega-3 Fettsäuren an den Gesamtfettsäuren der Zellmembran der roten Blutkörperchen.

Dieser gibt dadurch den Versorgungsstatus aller Körperzellen mit Omega-3 Fettsäuren an und kann Mangelzustände betreffend Herz, Gehirn, Augen, Gefäße und Immunsystem aufzuzeigen. Diese Mangelzustände können eine Gefährdung des Körpers für Erkrankungen darstellen.

Warum ist das Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 im Körper wichtig für meine Gesundheit?

Ein günstiges Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 Fettsäuren ist entscheidend, damit viele wichtige Abläufe im Körper richtig funktionieren können, wie z.B. die Lösung von Entzündungen (Verletzungen, Tennisellbogen, Rückenschmerzen etc.), Immunabwehr, Verminderung der Fettbildung.

Was kann ein Mangel an Omega-3 Fettsäuren bedeuten?

Eine unzureichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, entzündliche Erkrankungen sowie neurologische Störungen wie Schizophrenie, Alzheimer, Depressionen und ADHS, Migräne, Gewichtszunahme, hormonelle Störungen.