

Freie Fettsäuren (Omega 3,6,9)

Variante 1:

Rp.:
Arteriomed Omega-3-Fettsäure Kapseln
90 Stk. OP I
S: 2x2 Kapseln täglich, Kinder 1x1 Kapsel täglich

Variante 2:

8 Teelöffel Leinsamen ganz
2 Teelöffel Kürbiskerne, nicht geröstet
2 Teelöffel Sesam
2 Teelöffel frisch geknackte Walnüsse (wenn keine Allergie vorliegt)

Die Zutaten mit einem Mixstab oder einer Kaffeemühle schroten und davon täglich 4 Esslöffel essen,
um den freien Fettsäurebedarf des Körpers zu decken. Im Kühlschrank lagern.

Patienteninformation:

Essentielle freie Fettsäuren (FFA) kann der Organismus nicht selber herstellen und sie müssen daher zugeführt werden. Wichtig ist außerdem das Verhältnis von Omega 3,6 und 9, wobei wir in unseren Breiten vor allem einen Mangel an Omega 3 Fettsäuren aufweisen.

FFA haben im Körper die Aufgabe Freie Radikale, die durch Entzündungen, Stress und andere ganz normale Stoffwechsel-Vorgänge entstehen, abzufangen. Gemeinsam mit Spurenelementen stellen sie außerdem die Elastizität der Zellmembran sicher, damit die Nährstoffe überhaupt aufgenommen werden können und wir nicht bei „vollen Töpfen“ Mangelerscheinungen bekommen.

Freie Fettsäuren sind ungesättigt nur in frischen, nicht erhitzten Nahrungsmitteln enthalten. Die Öle sollten kaltgepresst und beste Qualität sein.

Hochwertige Lieferanten vor allem für Omega 3: Fisch, Rapsöl, Nüsse, Leinsamen, Leinöl, Sesam
für Omega 9: Olivenöl