

IMMUNSTARK DURCH DEN WINTER:

Naturbelassene Öle statt Pillen



TOP 5 IMMUN-ÖLE

Die besten pflanzlichen Öle im Gesundheits-Check bei der Krankenkassen-Zentrale

FETTSÄUREN & VITALSTOFFE

GESUNDHEIT

EMPFEHLUNG/TAG

1 Leinöl



- ✓ sehr viel Omega-3 Fettsäure - alpha-Linolensäure
- ✓ hoher Gehalt an Phytosterolen



- Entzündungshemmend
- positive Wirkung auf Blutdruck & Gefäßgesundheit
- Schützt das Herz & stärkt das Gehirn
- soll Krebs vorbeugen



- ✦ Omega-3 Fettsäuren
- ✦ Sekundäre Pflanzenstoffe wie Phytosterole



2 Rapsöl



- ✓ ausgewogene Fettsäurezusammensetzung
- ✓ optimales Omega-6 zu Omega-3 Verhältnis (2:3)
- ✓ viele Fett-Vitalstoffe



- Der absolute Allrounder als gesunde Fettquelle
- Entzündungshemmend
- Schützt das Herz, die Gefäße & den Kreislauf



- ✦ Omega-3 Fettsäuren



3 Hanföl



- ✓ optimales Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 (2:8)
- ✓ gute Gamma-Linolensäure Quelle



- Entzündungshemmend
- bessere Regulierung des Immunsystems und des Fettstoffwechsels
- gut für Blutdruck, Blutfettwerte und Haut



- ✦ Omega-3 Fettsäuren



4 Olivenöl



- ✓ sehr hoher Anteil an gesundheitsförderlichen Polyphenolen, Phytosterolen und Squalen



- Geheimwaffe bei Herz-Kreislauferkrankungen zusammen mit einer mediterranen Ernährung
- senkt Diabetes-Risiko
- Gut für Herz & Gefäße



- ✦ sekundäre Pflanzenstoffe wie z.B. Polyphenole



5 Walnussöl



- ✓ optimales Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 (5:6)
- ✓ viele wertvolle Polyphenole, Phytosterole und Vitamine



- beeinflusst die Blutfettwerte & den Blutzucker günstig
- senkt den Blutdruck
- Gut für Herz & Gefäße



- ✦ sekundäre Pflanzenstoffe wie z.B. Polyphenole



Tipp

Was kann man tun, um sein Immunsystem zu unterstützen?

1 NATIVE ÖLE WÄHLEN

- ✓ MIT VIELEN FETT-VITALSTOFFEN
Naturbelassene Öle sind kalt gepresst. Sie sind somit wertvoller da sie nicht raffiniert bzw. erhitzt wurden und damit die gesamte Fülle an Vitaminen, Mineralstoffe, Spurenelemente & sekundäre Pflanzenstoffe enthalten
- ✓ MIT OPTIMALEN FETTSÄUREVERHÄLTNIS
Omega-6 zu Omega-3 Verhältnis (5:1)

WICHTIG
Naturbelassene Öle sollten nicht zum Braten & Erhitzen verwendet werden

- FETTSÄUREN**
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- einfach ungesättigte Fettsäuren
- gesättigte Fettsäuren



Native ÖLE

TL = Teelöffel
EL = Esslöffel

2 DER MIX MACHT ES

- ✓ Verwende jeden Tag 1-2 Esslöffel an unterschiedlichen Ölen in Salate, Dips, Pasta, oder Anti-Pasti. Je abwechslungsreicher, desto besser!
- Weitere gesunde Öle sind z.B.
 - * Sonnenblumenöl
 - * Traubenkernöl

1-2 EL Sonnenblumenöl
deckt den Tagesbedarf an Vitamin E

1-2 EL Traubenkernöl
deckt den Tagesbedarf an Vitamin K

