

IMMUNSTARK DURCH DEN WINTER:

Naturbelassene Öle statt Pillen



TOP 5 IMMUN-ÖLE

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



Native

FETTSÄUREN & VITALSTOFFE

GESUNDHEIT

EMPFEHLUNG/TAG

1 Leinöl



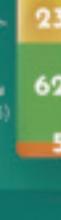
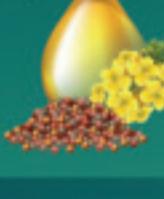
- ✓ sehr viel Omega-3 Fettssäure - alpha-Linolensäure
- ✓ hoher Gehalt an Phytosterolen

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

- ♦ Omega-3 Fettssäuren
- ♦ 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 Fettssäuren



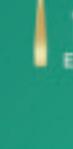
3 Hanföl



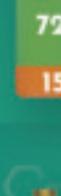
- ✓ optimales Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 (2,8)
- ✓ gute Gamma-Linolensäure Quelle

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

- ♦ Omega-3 Fettssäuren



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, Mineralstoffen, Spurenelementen & sekundären Pflanzenstoffen enthalten.

✓ MIT OPTIMALEN FETTSÄUREVERHÄLTNIS

Omega-6 zu Omega-3 Verhältnis (5:1)

2 DER MIX MACHT ES

✓ Verwende jeden Tag 1-2 Esslöffel an unterschiedlichen Ölen im Salate, Dips, Pesto, oder Anti-Pasti. Je abwechslungsreicher, desto besser!

Weitere gesunde Öle sind z.B.

* Sonnenblumenöl

* Traubenzernöl



Native
ÖLE

TL = Teelöffel

EL = Esslöffel



1-2 EL
Sonnenblumenöl
deckt den Tagesbedarf an Vitamin E



1-2 EL
Traubenzernöl
deckt den Tagesbedarf an Vitamin K

