



OMEGA 3 Fischöl: Die Wirkung von Omega-3-Fettsäuren

Omega-3 (vor allem EPA und DHA) zählen zu den essenziellen Fettsäuren, die der Körper nicht selbst bilden kann und daher mit der Nahrung zugeführt werden müssen. Die besten Omega-3-Quellen sind Kaltwasserfische wie Lachs, Makrele, Hering oder Thunfisch.

Die gesundheitlichen Vorteile von Omega-3-Fettsäuren sind beachtlich und durch zahlreiche klinische Studien bewiesen: Sie senken erhöhte Blutfettwerte, den Blutdruck und damit das Risiko von Herz-Kreislaufkrankungen. Sie verbessern die Konzentrationsfähigkeit, optimieren die Gedächtnisleistung, erhöhen die Stimmungslage und helfen bei der Stressbewältigung. Außerdem verringern sie das Krebsrisiko, die Symptome rheumatischer Arthrose, Wechselbeschwerden, Allergien sowie das Risiko an Alzheimer zu erkranken. Neuesten Erkenntnissen zufolge helfen Omega-3-Fettsäuren sogar beim Abnehmen!

Wer von der Wirkung der Omega-3-Fettsäuren profitieren möchte, muss seinen Konsum an den oben genannten Fischen stark erhöhen. Leider sind viele Meeresfische durch negative Umwelteinflüsse stark belastet. Eine einfache und gesunde Alternative bieten hochwertige, konzentrierte Fischöl-Präparate wie Fischölkapseln. Die hohe Qualität der Präparate zeichnet sich durch eine gute Verträglichkeit (kein Nachgeschmack, Aufstoßen) und eine hohe Konzentrationen an Omega-3-Fettsäuren (EPA/DHA) aus. Für weitere Informationen: www.enerzona.at
