



VITA OMEGA

Omega-3-Fettsäuren gehören zu den essenziellen Fetten und sind lebenswichtig.

Das bedeutet, sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden, da sie unser Körper nicht selbst herstellen kann. Der gesamte Organismus benötigt diese Fettsäuren, da sie z. B. Bestandteil der Zellmembranen sind. In unserer Ernährung konkurrieren Omega-3 mit den Omega-6-Fettsäuren, welche wir zivilisationsbedingt im Übermaß zu uns nehmen. Dadurch verschiebt sich das gesunde Gleichgewicht hin zu einer erhöhten Entzündungsbereitschaft mit einer Vielzahl an ungünstigen Folgen. Die regelmäßige Einnahme von LAVAVITAE Golden Omega®-Fischölkapseln ist ein wertvoller Schritt hin zu einer ausgeglichenen Ernährung und eine hervorragende Prävention für die körperliche und mentale Gesundheit.

Wofür benötigen wir Omega-3-Fettsäuren?

Die Liste für den Einsatz dieser wertvollen Fettsäuren ist umfangreich und die vielen Studienergebnisse beeindruckend. Unser Organismus benötigt die langkettigen Omega-3-Fette zur Synthese verschiedener Hormone, sie wirken am Aufbau der Körperproteine mit, sind aktiv am Zellstoffwechsel beteiligt und versorgen die Gelenke mit Schmierstoff. Der Haut und den Haaren verleihen sie Feuchtigkeit und Spannkraft.

Insbesondere ihre positiven Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System und unser Gehirn haben die Omega-3-Fette sehr bekannt gemacht. Ihre protektive Wirkung auf Gefäße und Nerven hilft unter anderem die Blutfettwerte im Gleichgewicht zu halten und die Triglyceride sowie die LDL-Cholesterine zu regulieren. Sie tragen zu einer normalen Entwicklung des Gehirns und der Nerven bei. Deshalb sollten insbesondere schwangere und stillende Frauen auf eine ausreichende Zufuhr von DHA achten.



Bei Senioren können sie helfen die Erinnerungsfunktion und Gedächtnisleistung zu erhalten. DHA ist ein Baustein des Gehirns und an der Übertragung von Botschaften zwischen den Nerven beteiligt.

Zudem wirken langkettige Omega-3-Fettsäuren in einem ausgeglichenen Verhältnis zu Omega-6 immunmodulierend und sind wichtig für ein funktionsfähiges Immunsystem. Wer also darauf achtet, seinen täglichen Bedarf an Omega-3-Fettsäuren zu decken, beugt damit zahlreichen Erkrankungen vor.

Warum das Verhältnis vom Omega-3 zu Omega-6-Fetten so wichtig ist

Auch wenn die Namen sehr ähnlich klingen, sind ihre Auswirkungen im Körper doch sehr unterschiedlich. Einfach gesagt wirken Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmend, Omega-6 hingegen entzündungsfördernd. So können Omega-6-Fettsäuren im Übermaß genossen dem Körper erheblich schaden, indem sie Gefäße verengen und chronische Entzündungen fördern.

Grundsätzlich sind beide Fettsäuren sehr wichtig, jedoch ist das Verhältnis in der modernen Ernährung äußerst ungünstig. Für eine gute Gesundheit sollte das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 etwa bei 3:1 bis 5:1 liegen. Bei unserer ursprünglichen Ernährung als Urmenschen wird sogar ein Verhältnis von 1:1 vermutet. Heutzutage haben sich diese Voraussetzungen vollkommen verändert.





VITA
OMEGA



Als Folge unserer modernen Ernährungsgewohnheiten ist das durchschnittliche Verhältnis aktuell 15 bis 20 : 1. Das führt zu einer Reihe von ungünstigen Folgen für die körperliche Gesundheit und die mentale Entwicklung.

Das Übermaß an Omega-6-Fettsäuren resultiert vor allem aus dem hohen Getreide-, Fleisch- und Milchproduktekonsum. Aber auch eine häufige Verwendung der beliebten Speiseöle wie Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl, Sojaöl, Kernöl oder Erdnussmus führt zu einer einseitigen Versorgung mit Omega-6-Fetten. Wer auf eine ausgeglichene Ernährung mit präventiver Wirkung Wert legt, sollte die Omega-6-Spender reduzieren und lebensbegleitend Omega-3-Fettsäuren ergänzen.



Welche Quellen für Omega-3-Fettsäuren gibt es?

Traditionell wurde der Bedarf an Omega-3-Fettsäuren durch fetten Meeresfisch gedeckt. Hering und Thunfisch haben den höchsten Anteil, aber auch Lachs und Makrelen liefern die wertvollen, langkettigen EPA- und DHA-Fettsäuren. Traditionell lebende Eskimos kennen daher auch keinen Bluthochdruck oder Herzinfarkt. Täglich ein Heringsbrötchen oder ein Tunfischsteak würde reichen, um den Bedarf zu decken. Magere Fische wie Forelle sind dazu nicht geeignet. Man müsste davon ca. 1 ½ kg täglich verspeisen, um sich ausreichend zu versorgen. Aber auch wertvoller Meeresfisch wird durch die zunehmende Verschmutzung der Weltmeere immer problematischer. Experten berichten, dass bereits eine Portion Fisch pro Woche dazu führt, dass der Körper seine Gesamtbelastung an Schwermetallen durch körpereigene Entgiftungsmechanismen nicht mehr ausreichend reduzieren kann.

Bei EPA und DHA aus Fischöl handelt es sich um die langkettigen Omega-3-Fettsäuren Eicosapentaensäure und Docosahexaensäure.

Pflanzliche Omega-3-Quellen wie Chia-Samen, Leinöl oder Hanföl hingegen beinhalten Alpha-Linolensäure (ALA).

ALA ist eine kurzkettige Omega-3-Fettsäure, die allerdings erst zu den aktiven, langkettigen Formen EPA und DHA umgewandelt werden muss. Diese Umwandlung funktioniert bei verschiedenen Menschen unterschiedlich gut und hängt vor allem von den individuellen Ernährungsgewohnheiten und dem persönlichen Omega-6 : Omega-3-Verhältnis ab. Veganer nützen daher gerne langkettige EPA und DHA aus Algen. Insbesondere wenn man mit Omega-3-Fettsäuren gesundheitliche Ziele erreichen möchte, nützt es kaum, ab und zu ein wenig Leinöl zu verwenden.

Golden Omega® – die Qualität macht den Unterschied!

Ob die Qualität eines Produktes passt, kann man mit dem sogenannten Bisstest sehr leicht herausfinden. Einfach eine Kapsel aufbeißen und schmecken. Wenn das Öl schlecht riecht oder eine komische Geschmacksnote hat, sollte man dieses Produkt nicht einnehmen, schließlich würde man auch kein ranziges Öl konsumieren. In der Mehrzahl der verfügbaren Produkte wird allerdings minderwertiges Material verwendet, welches zudem die Toxine der Fische, resultierend aus der Verschmutzung der Weltmeere, enthält.



VITA OMEGA von LAVAVITAE ist ausschließlich Golden Omega®! Dabei handelt es sich um einen außergewöhnlich reinen Rohstoff, der zusätzlich durch ein spezielles Verfahren von den toxischen Belastungen der Fische befreit wurde. Es ist absolut geschmacklos und kann jederzeit in seiner öligen Form genossen werden. Garant für diese Qualität ist ein chilenischer Produzent, der inmitten eines der sardellenreichsten Fischgebiete der Welt im Südpazifik vor Chile fischt und den Fang in einer hochmodernen Anlage mit einem patentierten Verfahren zur Reinigung und Konzentration aufbereitet. Extrem niedrige Schadstoff- und Oxidationswerte kombinieren sich hier mit einem beeindruckenden sensorischen Profil und einem außergewöhnlich klaren Aussehen – „Qualität, die man sehen und schmecken kann!“



VITA
OMEGA



Omega-3-Fettsäuren – richtige Dosierung und Einnahme

Die Dosis orientiert sich an den jeweiligen Beschwerden, bzw. am persönlichen Ziel, das man mit den Omega-3-Fettsäuren erreichen möchte. Während offizielle Verbände die empfohlenen Bedarfsmengen an Omega-3-Fettsäuren für Gesunde (ob nun über die Ernährung oder mit Nahrungsergänzung aufgenommen) mit 300 mg bis 600 mg EPA/DHA pro Tag angeben, empfehlen namhafte Therapeuten bis zu 4.000 mg täglich für einen wirkungsvollen Aufbau.

Die empfohlene Tagesmenge von zwei Kapseln enthält 1.280 mg Omega-3-Fettsäuren, davon 640 mg EPA und 460 mg DHA. Sie übertreffen die Basisempfehlungen bei weiten. Bei individuellen therapeutischen Empfehlungen kann die Anzahl der Kapseln auch erhöht werden.

Die Tagesdosis wird am besten in zwei Einzeldosen aufgeteilt. Das verbessert die Resorption und führt dazu, dass der Körper gleichmäßig mit Omega-3-Fettsäuren versorgt wird. Die Einnahme erfolgt am besten zu den Mahlzeiten, z.B. je eine Kapsel zum Mittagessen und zum Abendessen. Omega-3-Fettsäuren können dauerhaft eingenommen werden.

Inhaltsstoffe

Golden Omega® Fischöl-Konzentrat TG 35/25, Überzugsmittel: Fischgelatine (Kapselhülle), Feuchthaltemittel: Glycerol, D-alpha-Tocopherol.

Verzehrempfehlung:

2 mal täglich 1 Kapsel unzerkaut mit reichlich Wasser verzerhen.

Wichtige Hinweise:

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind wichtig. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Die empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.

Lagerhinweis:

Geschlossen, kühl, trocken und lichtgeschützt außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Zusammensetzung	pro Tagesdosis (2 Kapseln)	%NRV*
Vitamin E	14 mg	117%
Golden Omega®-Fischöl	2.000 mg	-
Omega 3-Fettsäuren	1.280 mg	-
davon EPA	640 mg	-
davon DHA	460 mg	-

* Prozentsatz der Nährstoffbezugswerte (NRV) gem. EU-Verordnung Nr. 1169/2011

271,2 g e
Nettofüllmenge

180 Kapseln
90 Portionen