

Tabelle1



OMEGA 3 SUPPLEMENTE

Firma	Preis	Stückanzahl	Omega 3 Tagesdosis	DHA	EPA	Preis Tagesdosis	Dosierung
MORE	32,94	240 Kps.	750mg	250mg	500mg	0,27 Euro	2 Kapseln
Formmed Omega 3	36	180 Kps.	750mg	240mg	440mg	0,38 Euro	2 Kapseln
Zinzino Balance Oil flüssig	29	300ml	1032mg	284mg	535mg	0,48 Euro	5ml=1 TL
NORSAN flüssig	20,4	200ml	1000mg	270mg	560mg	0,50 Euro	5ml=1 TL
NORSAN Algenkps.	22,49	60 Kps,	933mg	510mg	254mg	0,75 Euro	2 Kapseln
Russen im Glas Fa. Elfin	3,79	300g Fisch	850mg	355mg	225mg	0,63 Euro	2 Stück=50g
Super O3 activ	34	60 Kps.	840mg	280mg	420mg	1,1 Euro	3 Kapseln
RINGANA	82,7	60 Kps.	790mg	337mg	165mg	6,9 Euro	5 Kapseln

nur mit Abo erhältlich! :-)

Die DGE und andere Institutionen, die sich leider immer nach den untersten Richtwerten orientieren und von einem optimal nährstoffreich ernährten, stressfreien Bürger ausgehen, empfiehlt pro Tag 300-500mg Omega 3 Fettsäuren. Eine Dosierung um die 1000mg Omega 3 / Tag ist von Vorteil um die entzündungsfördernde Wirkung von Omega 6 Fetten positiv nutzen zu können und das miserable O3:O6 Verhältnis sämtlicher Menschen zu optimieren und so sämtlichen Zivilisationskrankheiten positiv IM VORFELD zu beeinflussen inklusive **Ernährungsumstellung auf Omega6 arme Kost** (starke Reduktion von Fertigprodukte, sämtliche Mehlspeisen, div.Pflanzenöle, Süßigkeiten, Nüsse,...)

Bei koronaren Herzkrankheiten, Diabetes, Schlafstörungen, im letzten Schwangerschaftsdrittel für die Gehirnentwicklung des Ungeborenen uvm. werden sogar Tagesdosen von 2000mg empfohlen !

Docosahexaensäure (DHA) und Eicosapentaensäure (EPA) gehören zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren. DHA ist besonders wichtig für dein Gehirn und deine Konzentration, während dein Herz besonders EPA braucht.

Die Omega 3 Fettsäuren von Leinöl, Walnüssen, Chia-Samen und anderen pflanzlichen Quellen, werden leider nur zw. 0,4% und 1% von ALA (Alpha Linolensäure) in DHA umgewandelt, das so wichtig wäre für die Gehirnentwicklung. Einzig die Mikroalge Schizochytrium ist in der Lage DHA selbst zu produzieren und wird daher für uns optimal aufgenommen. Diese Alge wird sowohl von der Firma Ringana als auch von der Fa. Norsan verwendet und ist somit eine optimale vegane Variante vermehrt Omega 3 als Supplement zu sich zu führen.

Lass dein Omega6:Omega3 Verhältnis bei deiner nächsten Blutabnahme im Labor mit überprüfen ! (Kosten ca. 40-50 Euro)