



## Rein pflanzliches Leinöl verbessert Blutfette – Gutes Fettprofil ist wichtig für starkes Herz und gesunde Gefäße

Von Navitum

Erstellt am 31 Jan 2013 - 12:54

Die Zusammensetzung der Blutfette ist Ausdruck eines gesunden oder gestörten Fettstoffwechsels. Sie hat großen Einfluss auf die Gesundheit. In Deutschland leiden etwa 20% der Erwachsenen an Fettstoffwechselstörungen. Tendenz zunehmend. Die meisten wissen jedoch nichts davon, da gestörte Blutfette nicht weh tun. Man kann sie nur messen oder in fortgeschrittenem Stadium sehen. Die Betroffenen haben dann Übergewicht. Leichte Veränderungen der Blutfettwerte kann man noch nicht am Körpergewicht ablesen. Aber auch schon diese sind gefährlich und können in späteren Jahren zur Arterienverkalkung mit Herzinfarkt und Schlaganfall führen. So haben Forscher herausgefunden, dass schon ein dauerhaft mäßig erhöhter Cholesterin-Wert in jungen Jahren später bei fast jedem Zweiten zu einer ausgewachsenen Arterienverkalkung (Arteriosklerose) führen kann. Das sollte unbedingt vermieden werden, um wirksam Herzinfarkt und Schlaganfall vorzubeugen.

Eine wirksame, immer in Betracht zu ziehende Maßnahme ist es, auf eine gesunde Ernährung mit ausreichender Bewegung zu achten. Ergänzend und unterstützend werden ernährungsphysiologische Maßnahmen mit ausgewählten Naturstoffen empfohlen. Gut dokumentiert und weit verbreitet ist die Vorbeugung von Arterienverkalkung mit Omega-3-Fettsäuren. Alpha-Linolensäure (ALA) ist die wichtigste pflanzliche Omega-3-Fettsäure, die zur Vorbeugung von Herzinfarkt und Schlaganfall eingesetzt wird. Forschungen der letzten Jahre haben eine Vielzahl von Belegen für die kaum zu unterschätzende Bedeutung von ALA für die Gesundheit erbracht. Sie kann, wie eine experimentelle Studie zeigt, das Blutfettprofil verbessern, indem es das gute Cholesterin (HDL-Cholesterin) fördert. Dies ist eine der Ursachen dafür, dass ALA Herz und Gefäße vor Arterienverkalkung schützen kann. Amerikanische und französische Forscher haben große Studien durchgeführt, die den Nutzen von ALA für die Gesundheit des Menschen zeigen. Die Amerikaner stellten fest, diejenigen, die viel pflanzliches ALA verzehren, 59% weniger Herzinfarkte erlitten, als diejenigen mit wenig ALA in der Nahrung. Die Franzosen zeigten, dass mit ALA als Teil der Ernährung weniger Schlaganfälle zu beobachten waren. Die Forscher schließen daher aus ihren Forschungsarbeiten, dass der tägliche Verzehr der essentiellen Omega-3-Fettsäure ALA das Herzinfarkt- und das Schlaganfall-Risiko deutlich senken kann. Von allen pflanzlichen Ölen enthält Leinöl am meisten ALA. Leider sind die wertvollen Fettsäuren in Leinöl sehr empfindlich und können durch Licht und Oxidantien leicht zerstört werden. Deshalb muss das Leinöl durch spezielle Reinigungsverfahren und Einschluss in Kapseln vor Zerstörung und Verlust seiner positiven Eigenschaften geschützt werden. Hochgereinigtes Leinöl mit einem hohen Anteil an ALA steht als OmVitum® Kapseln zur Verfügung. OmVitum® (PZN 4604189) ist eine ergänzend bilanzierte Diät zur diätetischen Behandlung von Arteriosklerose (Adernverkalkung) und Entzündungen. OmVitum® als Monatspackung (PZN 4604189) oder als günstige 3-Monatspackung (PZN 0262160) oder 6-Monatspackung (PZN 0262177) können direkt bei der Firma oder bequem über diesen Link <http://www.amazon.de/gp/product/B00AVV7LZA> [1] bei Amazon bestellt werden.

Neu: Jetzt ist Navitum auch auf facebook (<http://facebook.de/navitum> [2]) vertreten.

Quelle: Akpolat M, Phytother Res. 2011 Jun;25(6):796-802. doi: 10.1002/ptr.3334. Epub 2010 Nov 12.; Campos H et al. Circulation 2008; 118:339-345; Nguemeni C et al. Pharmacol Res. 2009 Dec 29 (Epub ahead of print); Salas-Salvadó J et al. Br J Nutr. 2008; 99(6): 1380-7; Chearskul S et al. J Med Assoc Thai. 2007; 90(10):2150-7;

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-58939458

E-Mail: [bestellung@navitum.de](mailto:bestellung@navitum.de) [3]

Web: [www.navitum-pharma.com](http://www.navitum-pharma.com) [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)



**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 08:02):** <http://www.medkom24.eu/node/17271>

### Links:

[1] <http://www.amazon.de/gp/product/B00AVV7LZA>

[2] <http://facebook.de/navitum>

[3] <mailto:bestellung@navitum.de>

[4] <http://www.navitum-pharma.com>