



## Schöne Haut Dank Leinöl in Kapseln - Rein pflanzliche Omega-Fettsäure ALA bremst Alterungsprozesse der Haut

Von *Navitum*

Erstellt am 24 Apr 2013 - 13:14

Schon seit langem ist es bekannt, dass sich eine gesunde Ernährung auch positiv auf das äußere Erscheinungsbild eines Menschen auswirken kann. Die Haut wird straffer und einfach gesünder. Kurz: Sie altert langsamer. Forscher haben die letzten Jahre in mehreren Studien herausgefunden, welche Nahrungsbestandteile für eine gesunde straffe Haut verantwortlich sein könnten. Dabei stießen sie auf die rein pflanzliche Omega-3-Fettsäure ALA, die in OmVitum® Kapseln enthalten ist.

Um herauszufinden, welche Nahrungsbestandteile für eine schöne gesunde Haut (mit)verantwortlich sind, wurden von amerikanischen Forschern zunächst über mehrere Jahre sehr detailliert die Ernährungsgewohnheiten und den Gesundheitszustand der Haut von 4025 Amerikanerinnen mittleren Alters untersucht. Die Forscher stellten fest, dass der Konsum Fett- und Kohlehydratreicher Nahrung zu faltenreicher Haut führt. Ein Effekt, den die meisten Frauen nach Möglichkeit vermeiden möchten. Einen positiven Einfluss auf das Erscheinungsbild der Haut hatten Vitamin C und Alpha-Linolensäure(ALA). ALA ist eine Omega-3-Fettsäure, die nur in pflanzlichen Ölen vorkommt, besonders häufig in Leinöl. Ferner beobachteten die Forscher, dass mit ALA dem Austrocknen und Schrumpfen der alternden Haut vorgebeugt werden kann, weil es die Regenerationsfähigkeit der Haut fördert und gleichzeitig die natürlichen Entzündungsprozesse, die zu Hautrötungen, Entzündungen und Ekzemen führen können dämpft. Diese Ergebnisse von beobachtenden Studien wurden von einer deutschen Forschergruppe experimentell bestätigt. Die Forscher gaben Frauen entweder Leinöl, reich an ALA oder Färbersistelöl, das kein ALA enthält. Nach 12 Wochen wurde der Zustand der Haut untersucht. Leinöl mit viel ALA reduziert die Empfindlichkeit der Haut, die Schuppenbildung, rauhe Hautstellen und den Wasserverlust. Gleichzeitig erhöht es die Weichheit und die Hydratation der Haut. Alle positiven Hauteffekte wurden nur oder deutlich ausgeprägter mit Leinöl mit viel ALA im Vergleich zu Färberdistelöl beobachtet. Die Studie der Düsseldorfer Forscher zeigt also anschaulich, dass mit dem Verzehr von Leinöl mit viel ALA ein Beitrag zur Hautgesundheit und Schönheit geleistet werden kann. Leinöl fördert also die Schönheit von innen. Nun hat Leinöl leider zwei Nachteile: Es ist wegen seines hohen Anteils an ALA sehr empfindlich und kann leicht zerstört und damit unwirksam werden. Zusätzlich enthält es leider Geschmacksstoffe, die den direkten Verzehr nicht gerade zu einem kulinarischen Vergnügen machen. Ein Verzehr von Leinöl in speziellen Kapseln wäre also von Vorteil, da diese Form beide Nachteile beseitigt. Spezielle rein pflanzliche Kapseln, die auch für Vegetarier geeignet sind, sind die Kapseln in denen Leinöl als OmVitum® angeboten wird. Jede OmVitum® Kapsel enthält 500mg hoch gereinigtes Leinöl mit etwa 300mg ALA. Es wird zur Versorgung des Körpers mit ALA der Verzehr von täglich 3 Kapseln OmVitum® empfohlen. OmVitum® als Monatspackung (PZN 4604189), 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/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1) [1] bei Amazon bestellt werden. Auch über Apotheken ist OmVitum® beziehbar.

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

Quelle: Cosgrove MC et al. Am J Clin Nutr. 2007;86(4):1225-31; Neukam K, et al. Skin Pharmacol Physiol. 2011;24(2):67-74. Epub 2010 Nov 18.

Navitum Pharma GmbH

Tel: 0611-18843740 oder 0611-58939458

FAX: 0611-18843741

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 - 08:18):** <http://www.medkom24.eu/node/17632>

**Links:**

[1] [http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp\\_merch\\_name\\_1](http://www.amazon.de/shops/A2589KXRMH9JGY/ref=olp_merch_name_1)

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

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

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