

Gesunde & ungesunde Fettsäuren

Was schlechte Öle und Fette bewirken

Wie der Körper von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren im richtigen Verhältnis profitiert

Erhöhen den Blutdruck	Senken den Blutdruck
Verstopfen die Arterien	Halten die Arterien frei von Ablagerungen
Fördern Fettleibigkeit	Helfen bei der Fettverbrennung
Fördern die Entstehung von Krebs	Verhindern Krebs und helfen Krebs zu heilen
Fördern Entzündungen	Verhindern Entzündungen
Verschlechtern die Gehirnfunktion	Verbessern die Gehirnfunktion
Beeinträchtigen des Sehvermögen	Verbessern das Sehvermögen
Verfetten die Leber	Verhindern Leberverfettung
Schaden der Nierenfunktion	Verbessern die Nierenfunktion
Fördern die Neigung zu Allergien	Mildern Allergien
Können Depressionen verursachen	Mildern Depressionen
Beeinträchtigen die Funktionen von Zellen und Organen	Verbessern die Funktionen von Zellen und Organen
Erhöhen das Risiko von Herzinfarkt und Schlaganfall	Schützen vor Herzinfarkt und Schlaganfall
Fördern die Insulinresistenz und somit Diabetes	Vermindern die Insulinresistenz
Können Mutationen und Zellveränderungen verursachen	Schützen vor DND vor Mutationen
Erhöhen den Cholesterin- und Triglyceridspiegel	Senken den Cholesterin- und Triglyceridspiegel
Beeinträchtigen das Immunsystem	Haben eine positiven Einfluss auf das Immunsystem
Beeinträchtigung der Fortpflanzungsfunktion	Verbesserung der Spermabildung und die Fruchtbarkeit