

FETTE DIE HEILEN * FETTE DIE TÖTEN

Ein Vortrag von Dr. Udo Erasmus©



FETTE DIE HEILEN - FETTE DIE TÖTEN

Ein Vortrag von Dr. Udo Erasmus

„Fette die Heilen – Fette die Töten“, so lautet der Titel meines Buches und dieses Vortrags. Der wichtigste Grund für mein Buch ist der, dass zwei Geschichten über Öle und Fette erzählt werden müssen, nicht nur eine, wie bisher.

Die größte Verwirrung über Effekte der Öle und Fette auf unsere Gesundheit entsteht durch unvollständige Information. Zur Illustration der erwähnten „zwei Geschichten“ habe ich eine Liste der Auswirkungen von Ölen und Fetten auf bestimmte Körperfunktionen und auf unsere Gesundheit zusammengestellt:

- * Manche Fette sind Krebs fördernd; andere Fette verhindern Krebs.
- * Manche Fette verschlimmern das Zusammenhaften der Blutplättchen und vergrößern damit die Chance auf einen Schlaganfall oder Herzinfarkt. Andere Fette verringern das Zusammenhaften der Blutplättchen und schützen uns vor Herzinfarkt und Schlaganfällen.
- * Manche Fette erhöhen den Blutdruck, andere senken den Blutdruck.
- * Manche Fette verursachen eine Insulinresistenz, weil sie die Insulinfunktion beeinflussen, andere Fette sind unentbehrlich für die Wirkung des Insulins.
- * Manche Fette machen dick, andere dagegen halten schlank.
- * Manche Fette machen müde, andere Fette aber sorgen für mehr Energie.
- * Manche Fette machen die Haut fettig, während andere die Haut weich, geschmeidig und samtig machen.
- * Manche Fette verstopfen die Arterien, andere Fette reinigen die Arterien.
- * Manche Fette erhöhen den Risikofaktor für kardiovaskuläre Erkrankungen, andere Fette verringern den Risikofaktor.
- * Manche Fette erhöhen die Fettmenge im Blut (das im Serum vorhandene Triglycerid). Andere Fette verringern die Fette im Blut. (Sie lesen richtig).
- * Manche Fette verursachen Arteriosklerose, andere verhindern sie oder kehren den Prozess der Arteriosklerose um.
- * Manche Fette verbessern das Sehvermögen und die Gehirnfunktion, andere Fette verschlechtern die Gehirnfunktion.
- * Manche Fette behindern die Entwicklung des Gehirns, andere Fette verschlechtern die Gehirnfunktion.
- * Manche Fette behindern die Entwicklung des Gehirns, andere Fette jedoch sind notwendig für die Entwicklung des Gehirns.
- * Manche Fette vermindern die Nierenfunktion, andere Fette verbessern die Nierenfunktion.
- * Manche Fette führen zur Verfettung der Leber, und andere Fette sind gerade gut für die Leber und können tatsächlich den Verfettungsprozess rückgängig machen. Manche Fette schaden der Nebennierenfunktion, andere Fette sind notwendig und verbessern deren Funktion.
- * Manche Fette schaden dem Abwehrsystem, andere Fette sind notwendig und unterstützen die Funktion des Immunsystems.
- * Manche Fette mildern Allergien, andere Fette verschlimmern allergische Reaktionen.
- * Manche Fette beeinträchtigen die Fortpflanzungsfunktion, andere verbessern die Wirkung der Hormone und sind notwendig für die Spermabildung sowie den Fortpflanzungszyklus der Frau.

- * Manche Fette können Mutationen verursachen. Andere Fette schützen unser genetisches Material (DNA) vor Mutationen und anderen Defekten.
- * Manche Fette verursachen Depressionen (wie Saison gebundene Depressionen), andere Fette mildern Depressionen und verbessern die Stimmung.
- * Manche Fette verschlimmern Entzündungen, andere Fette verringern Entzündungen.
- * Manche Fette behindern die Funktion jeder Zelle, jedes Gewebes und jedes Organs im Körper, während andere Fette diese Funktion fördern und schützen.

Der Grundgedanke hinter diesen Beispielen ist:

Es gibt Fette die töten und andere Fette die heilen.

Nahrungsmittel mit einem hohen Fettgehalt, mit denen die über 50-jährigen aufgewachsen sind, verursachen die uns wohlbekannten Gesundheitsprobleme. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, ein erhöhter Cholesterinspiegel, Krebs, Diabetes, Multiple Sklerose, Arthritis, das prämenstruelle Syndrom und andere degenerative Erkrankungen weisen einen Zusammenhang mit der westlichen Ernährung auf. Diese ist gekennzeichnet durch einen hohen Fettgehalt, wobei 40% der Kalorien aus verarbeiteten und gehärteten Fetten gewonnen werden.

Auch der Umschwung ins andere Extrem - der heutige Trend zu fettarmer oder fettfreier Ernährung führt zu Gesundheitsproblemen.

Diese Ernährung

- * behindert das Wachstum von Kindern;
- * verursacht eine trockene Haut und ein niedriges Energieniveau;
- * verursacht einen hohen Cholesterinspiegel und manchmal einen erhöhten Triglyceridanteil im Blut;
- * gefährdet die Funktion des Immunsystems;
- * vergrößert die Chance eines Nährstoffverlustes über die Darmschleimhaut;
- * erhöht die allergische Disposition und
- * führt zu einer Verringerung der Testosteronproduktion. Bodybuilder mit einer fettarmen Diät erreichen nicht ihre gesteckten Ziele, weil Testosteron eine Grundvoraussetzung für die Muskelentwicklung ist.

Fettarme und fettlose Produkte sind ein schlechter Witz. Sie schmecken meistens nach Papppe (Fett erhöht den Geschmack von Nahrungsmitteln). Um Geschmack zu erzeugen fügen die Produzenten statt dessen reichlich Zucker zu, der von unserem Körper in genau die harten (gesättigten) Fette umgesetzt wird, die wir durch die Aufnahme von fettarmen oder fettfreien Nahrungsmitteln vermeiden wollten!

Tödliche Fette

Verschiedene Methoden der Ölverarbeitung resultieren in einer Veränderung der heilsamen Fette in tödliche Fette. Wir kennen *drei Hauptkategorien* dieser Verarbeitungsprozesse und *zwei weitere Faktoren* für Schädigung durch Fette:

1. Hydrogenation verändert flüssige Öle in billige, imitierte, schmierfähige und haltbare Fette. Dieser Prozess verändert essentielle Fettsäuren (die lebenswichtigen Eigenschaften dieser Fettsäuren werden später besprochen) und andere Fettsäuren in gedrehte Moleküle. Diese **Transfettsäuren** genannten Stoffe, wie sie in Backmargarine, Backöl, teilweise hydrogeniertem pflanzlichen Öl und pflanzlichem Backfett vorkommen, hat es in der Natur in dieser Form nie gegeben. Studien zeigen, dass Transfettsäuren viele schädliche Auswirkungen auf Körperfunktionen haben.

Transfettsäuren:

- * erhöhen das Lp(a)-Niveau, der größte bekannte Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen;
- * ändern die Funktionsweise unseres Immunsystems;
- * senken den Testosteronspiegel, vermehren anormales Sperma und können die Schwangerschaft bei Tieren unterbrechen;
- * stehen in Zusammenhang mit einem niedrigen Geburtsgewicht von Babies;
- * vermindern die Qualität der Muttermilch;
- * verändert die Insulinfunktion;
- * behindern die Leberenzyme, die für die Entgiftung notwendig sind;
- * verändern die Beweglichkeit der Zellmembranen, verhärten diese, verursachen einen Rückgang der Reaktionsfähigkeit, eine geringere Zellaktivität und machen die Zellmembranen durchlässiger;
- * ändern die Funktionsweise der Fettzellen;
- * erhöhen das Zusammenhaften der Blutplättchen;
- * erhöhen den Cholesterinspiegel, erhöhen LDL ("schlechtes" Cholesterin), und senken HDL ("gutes" Cholesterin) und
- * behindern die Wirkung der essentiellen Fettsäuren, die wir für unsere Gesundheit benötigen.

Transfettsäuren (hydrogeniert oder teilweise hydrogeniert) kommen fast überall in unserer Nahrung vor: in Brot, Süßigkeiten, Kuchen, Keksen, Müsliriegeln, Crackern, Vollkornkeksen, Pfannkuchen, Frühstücksgetreide, Instantsuppen, Schokoladeriegeln, Desserts, Früchtekuchen, Chips, Fertiggerichten, Erdnüssen und Erdnussbutter u.a.m. Aus Untersuchungen wird ersichtlich, dass jeder der Wert auf seine Gesundheit legt, diese Transfettsäuren vermeiden sollte.

Das Gesetz verbietet die Verwendung von Transfettsäuren in Babynahrung. **Ist dem Gesetzgeber vielleicht etwas bekannt, dass wir nicht wissen?**

2. Frittieren und Braten. Die Forschung zeigt immer wieder, dass erhitzte Fette Krebs und Arterienverkalkung verursachen.

Wenn wir Nahrungsmittel braten, dann verbrennen wir sie. Offensichtlich verändern wir die chemische Zusammenstellung der Ölmoleküle, wenn wir durch das Braten das Öl in Rauch verändern. Die chemisch veränderten Moleküle passen nicht in die biochemische Architektur unseres Körpers. Dadurch stören sie die Funktion unserer Zellen. Dies bekommen wir in Form von Gesundheitsproblemen zu spüren.

Wir haben uns innerhalb eines sehr alten und weisen, natürlichen Systems entwickelt. Während einiger Billionen Jahren lernten wir, uns an die natürliche Umgebung anzupassen. Die meiste Zeit bot die Natur keine gebratene Nahrung. Unsere Körper wurden nicht zum Stoffwechsel verbrannter Moleküle gezwungen. Krebs und Arterienverkalkung resultieren aus dem Unvermögen des Körpers, diese veränderten Moleküle zu verarbeiten. Forschung hat unlängst gezeigt, dass Köche, die regelmäßig in einer Pfanne oder einem Wok braten, ein erhöhtes Lungenkrebsrisiko haben.

Die Öle, die am besten für unsere Gesundheit sind, weil sie reich an essentiellen Fettsäuren sind, werden am giftigsten, wenn sie gebacken werden. Aber hohe Temperaturen sind auch schädlich für harte, gesättigte tropische Fette und Butter.

Wir haben uns einen groben Slogan ausgedacht, um uns an die Gefahren von gebackenen, übererhitzten Nahrungsmitteln zu erinnern. Vom Gesichtspunkt der Gesundheit trifft der Slogan auf alle braunen (verbrannten) Nahrungsmittel zu: geröstet, im Ofen gebacken oder gegrillt, der braune Teil der Nahrung ist giftig. Der innere Teil ist in Ordnung. Der Slogan lautet: 'Wenn es braun geworden ist, gehört es in die Toilette'. So kam jemand auf den Reim: 'If it's brown, flush it down!'

Das beste Öl zum Backen? Wenn wir Gesundheit wollen, ist Wasser das einzige geeignete Öl. So sind wir wieder beim Garen unserer Nahrung angelangt.

3. Raffinierung und Deodorierung der Öle produziert farb-, geruch- und geschmacklose Öle mit einem sehr geringen Nährwert. Ich nenne sie 'weiße' Öle, dem Äquivalent von weißem Zucker und weißem Mehl. Produkte denen die meisten Baustoffe, die wir für unsere Gesundheit benötigen, entzogen sind. Außer extra nativem (grünem) Olivenöl, das unraffiniert und undeodoriert ist, sind alle im Supermarkt erhältlichen Öle einer tiefgreifenden Behandlung unterzogen worden. Sie sind:

- * **entklebt** - behandelt mit Natrium - (einer extrem beißenden Base, die zum Entstopfen von Abflussrohren verwendet wird);
- * **raffiniert** - behandelt mit Phosphorsäure (das auch zum Fensterputzen verwendet wird), einer sehr beißenden Säure;
- * **gebleicht** - (hierzu wird bleichender Ton verwendet). Bleichen führt zur Ranzigkeit (Peroxid) und gibt dem Öl einen unangenehmen Geruch und Geschmack;
- * **entdeodoriert** - (entduftet) auf hohe Temperatur erhitzt, um die durch das Bleichen entstandenen Peroxide zu entfernen. Der Geschmack wird dadurch verbessert, aber es finden andere chemische (vergiftende) Veränderungen bei diesen hohen Temperaturen statt.

Während dieser Prozesse wird ein Teil (ungefähr 0,5 bis 1,0%) der Fettsäuren chemisch in giftige Moleküle verwandelt, die die normale chemische Interaktion zwischen Molekülen stören und dadurch unsere Gesundheit boykottieren. Gerade gute Bestandteile werden dadurch aus dem Öl entfernt.

Manche essentiellen Fettsäuren gehen durch das Erhitzen kaputt. Mindestens eine Studie hat ergeben, dass die Moleküle der Öle, die über 150 Grad Celsius erhitzt werden, sich von mutationsschützend hin zu mutationsverursachend verändern. Welche Effekte erhitze Öle auf unsere Gesundheit und die der nächsten Generationen tatsächlich haben, darüber können wir nur spekulieren. Es ist sehr wohl möglich, dass sie eine Rolle spielen bei den neuen, unheilbaren, genetisch bedingten Krankheiten, die immer öfters Kinder betreffen.

Zusammenfassend: Hydrogenieren, Backen, Braten (Übererhitzen) und Deodorieren sind die wichtigsten Prozesse, die aus heilenden Fetten tödliche Fette machen.

4. Übermäßiger Gebrauch von gesättigten Fettsäuren verursacht Gesundheitsprobleme. Die Fette in Schweinefleisch, Rindfleisch, Lammfleisch, Milchprodukten und Nüssen sind natürlich und nicht synthetisch. Der menschliche Körper verwendet sie für den Aufbau der Zellmembranen, zur Speicherung und als Brennstoff. Diese Fette verursachen nur Probleme, wenn wir mehr davon aufnehmen als wir verbrauchen. Ein übermäßiger Konsum erhöht das Zusammenhaften der Blutplättchen, stört die Insulinfunktion und die Funktion der essentiellen Fettsäuren (die guten Bestandteile der Fette).

Wieviele gesättigte Fettsäuren können wir ohne Gefahr konsumieren? Würden wir körperlich genau soviel Arbeit wie unsere Vorfahren verrichten, wäre unser Brennstoffverbrauch zur Energiegewinnung in Form von Fett hoch. Aber angesichts der Tatsache, dass die meisten von uns heutzutage einen sitzenden Beruf ausüben, benötigen wir nicht mehr soviel Brennstoff. Je mehr gesättigte Fette wir zu uns nehmen, umso mehr "gute Fette" - essentielle Fettsäuren - benötigen wir.

5. Zucker,

Sogar in kleinen Mengen, ist Zucker das fünfte Fett, das tötet. Zucker ist kein Fett, das weis ich, aber es ist kein großer Unterschied, da Zucker im Körper in die gleichen ungesunden Fette umgesetzt wird, die

- * das Zusammenhaften der Blutplättchen erhöhen,
- * die Insulinfunktion sowie
- * die Funktion der essentiellen Fettsäuren stören;

Außerdem, Zucker

- * ist schlecht für das Gebiss;
- * ist Nahrung für Bakterien, Hefe, Schimmel und Krebszellen;
- * stört den Vitamin C- Transport und dadurch das Immunsystem;
- * kann die Adrenalinproduktion um das Vierfache erhöhen, was den Stress fördert;
- * verbindet (cross-linking) Proteine und beschleunigt den Alterungsprozess;
- * entzieht dem Körper Kalzium, Chrom und andere Mineralstoffe.

Alle Zuckersorten verursachen Probleme. Würden wir die 60 Kilo Zucker, die der durchschnittliche Westbürger jedes Jahr konsumiert, durch Honig, Ahornsirup, braunen Zucker, Reissirup, Maissirup mit hohem Fruktosegehalt oder ähnliche Süßstoffe ersetzen, wären die schädlichen Gesundheitseffekte mehr oder weniger dieselben, weil alle diese Zucker schnell aufnehmbare Kalorien liefern. Um dem giftigen Effekt einer zu großen Zuckermenge vorzubeugen, werden diese von unserem Körper sofort in harte Fette umgesetzt und abgespeichert.

Zusammenfassend: Ernährung mit einem hohen Fettgehalt verursacht Gesundheitsprobleme, ebenso verursacht Ernährung mit einem niedrigen Fettgehalt Gesundheitsprobleme. Die Verarbeitung von Öl verursacht Gesundheitsprobleme, ebenso wie gesättigte Fettsäuren und Zucker. Da stellt sich die Frage: **Was kann man eigentlich noch essen?** **5**

Essentielle Fettsäuren

Jetzt die gute Nachricht.

Von den 50 essentiellen Nährstoffen, die unser Körper nicht selbst herstellen kann, jedoch braucht, um normal und gesund funktionieren zu können und die deswegen der Nahrung entzogen werden müssen - stammen 2 aus Fetten und Ölen (die anderen 48 sind Vitamine, Mineralstoffe und essentielle Aminosäuren aus Proteinen). Die zwei Grundstoffe aus Fetten sind die so genannten essentiellen Fettsäuren.

Die eine ist **Linolensäure (Omega 3)**; die andere ist **Linolsäure (Omega 6)**. Beide Säuren sind empfindlich für die Zerstörung durch Licht, Sauerstoff (oder Luft) und hohe Temperaturen.

Sie werden beschädigt und giftig, wenn sie erhitzt werden.

Im Gegensatz zu den anderen 48 essentiellen Nährstoffen, die wir trocknen und pulverisieren können und die während vieler Jahre mit geringem Qualitätsverlust aufbewahrt werden können, müssen Produkte, die reich an essentiellen Fettsäuren sind, mit großer Sorgfalt hergestellt und aufbewahrt werden. Sie müssen vakuumverpackt oder in dunkles Glas gefüllt und frisch verwendet werden, damit von den hervorragenden und gesunden Eigenschaften profitiert werden kann.

Wir brauchen täglich mehr von jeder essentiellen Fettsäure als von irgend einem anderen essentiellen Nährstoff. Sie sind die wichtigsten Nährstoffe, die wir esstöffelweise, nicht milligrammweise zu uns nehmen sollten.

Die Wirkung der essentiellen Fettsäuren

Essentielle Fettsäuren erhöhen die Energieproduktion, indem sie dem Körper bei der Sauerstoffaufnahme helfen. Sie beschleunigen die Oxidation und den Stoffwechsel, erhöhen das Energieniveau und vergrößern das Ausdauervermögen, am deutlichsten bei Athleten, Rentnern, Menschen mit Übergewicht und Menschen mittleren Alters. Athleten, die Fettsäuren im richtigen Verhältnis und der richtigen Menge verwenden, werden ihre Leistung sowohl bei Kraft- als auch bei Ausdauersportarten zunehmen sehen. Sie erholen sich schneller von der Anstrengung, weil Erholung Sauerstoff erfordert und essentielle Fettsäuren die Sauerstoffaufnahmekapazität des Körpers vergrößern.

Unlängst habe ich ein ergänzendes Mittel, reich an essentiellen Fettsäuren, für Hunde und andere Tiere entwickelt. Ältere Tiere bekommen wieder Freude am Leben, weil die veränderte Einnahme von essentiellen Fettsäuren ihnen wieder Energie gibt. Junge Vögel zeigten Leistungen wie die alten.

Ältere Menschen die mit der Verwendung von frischen, essentiellen, fettsäurereichen Ölen begannen, merkten

- * dass ihr Energieniveau spürbar stieg;
- * dass sie zu mehr körperlicher Aktivität befähigt waren;
- * dass sie weniger schnell ermüdeten;
- * dass sie sich schneller erholten;
- * dass sie ein größeres Bedürfnis hatten aktiv zu sein und
- * dass sie am Abend länger fit waren.

Diese Energie ist nicht mit dem von Kaffee zu erhaltenden Impuls zu vergleichen, sondern ist eine stabile und anhaltende Energie.

Essentielle Fettsäuren helfen auf verschiedene Weise **überflüssiges Gewicht** zu **verlieren**:

1. Sie erhöhen die *Schnelligkeit des Stoffwechsels und das Energieniveau*. Dies bedeutet, dass mehr Kalorien verbrannt werden. Essentielle Fettsäuren sollten nicht als Fett-Kalorien betrachtet werden, da sie die Verbrennung der Kalorien erhöhen. Anstatt als Brennstoff verwendet zu werden, spielen sie eine Rolle bei den Zellmembranen und werden außerdem in hormonähnliche Prostaglandine konvertiert. Diese Fette halten uns schlank!
2. Essentielle Fettsäuren helfen den Nieren *überflüssiges Wasser auszuscheiden*, das vom Gewebe festgehalten wird. Dieses Wasser bildet bei manchen Menschen einen großen Teil des Übergewichts.
3. Sie helfen das *Verlangen nach Essen*, welches oft aus dem Fehlen qualitativ hochwertiger Nahrung resultiert, zu *vermindern*. Die Aufnahme der fehlenden essentiellen Fettsäuren befriedigt dieses Verlangen.
4. Essentielle Fettsäuren sind *stimmungsfördernd und mildern Depressionen* - ein Grund, aus dem manche Menschen zu viel essen. Eine bessere Stimmung und ein höheres Energieniveau führen zu dem Bedürfnis, aktiv zu sein.

Auch die Herstellung des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin erfordert essentielle Fettsäuren. Sie spielen auch eine Rolle bei **Zellwachstum** und **Zellteilung**.

Sowohl die Entwicklung des **Gehirns** wie auch die **Gehirnfunktion** erfordern essentielle Fettsäuren. Die Hälfte des Gehirngewichts, dem fettreichsten Organ in unserem Körper, besteht aus essentiellen Fettsäuren. Das Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 im Gehirn ist 1:1.

In unserem **Verdauungssystem** helfen essentielle Fettsäuren bei der Vorbeugung des Nährstoffverlustes über die Darmschleimhaut und von Nahrungsmittelallergien. Sie helfen bei der Verminderung des Verlangens und der Sucht nach Nahrungsmitteln, Zigaretten, Alkohol und Drogen. Die Schwellenfunktion der essentiellen Fettsäuren hilft auch bei der Vorbeugung der Konstipation und deren vergiftenden Folgen.

Unsere **inneren Organe** - Leber, Nieren, Nebennieren und die Schilddrüse - brauchen täglich essentielle Fettsäuren um gut funktionieren zu können.

Spermabildung bedarf essentieller Fettsäuren. Bei dem **weiblichen Fortpflanzungszyklus** helfen sie bei der Vorbeugung des prämenstruellen Syndroms. Ebenfalls von Nutzen hierbei sind die Vitamine und Minerale, die für den Stoffwechsel der essentiellen Fettsäuren nötig sind.

In unserem kardiovaskulären System erfordert der Transport von Cholesterin essentielle Fettsäuren. Omega 3 essentielle Fettsäuren senken erhöhte Triglyceride um max. 65%; ein besseres Resultat, als mit Medikamenten zu erreichen ist und einer einzigen Nebenwirkung: der Verbesserung des Wohlbefindens. Bemerkenswerterweise gibt es ein Fett, das unsere Blutfette senkt.

Unser Körper benutzt ausbalancierte essentielle Fettsäuren um **hormonähnliche Prostaglandine** herzustellen. Diese sorgen für weniger zusammenhaftende Blutplättchen und verringern damit die Chance einer Pfropfbildung in einer Arterie zum Herzen oder Gehirn. Essentielle Fettsäuren schützen uns so gegen Herzinfarkte und Schlaganfälle. Hormonähnliche Prostaglandine senken erhöhten Blutdruck, unterstützen die Nieren bei der Ausscheidung überflüssiger Flüssigkeit und mindern Entzündungen im Gewebe.

In unserem **Abwehrsystem** schützen essentielle Fettsäuren unser genetisches Material (DNA) gegen Beschädigung. Omega 3 essentielle Fettsäuren haben eine antioxidative Wirkung im fettlöslichen System unseres Körpers, vergleichbar mit der antioxidativen Wirkung von Vitamin C im wasserlöslichen System. Antioxidantien haben eine biochemische Wirkung und können uns dadurch vor Schaden durch freie Radikale (Stoffe die sonst die vitale Zellstruktur beschädigen würden) schützen. Unsere Abwehrzellen benutzen essentielle Fettsäuren, um "Sauerstoffkugeln" zu bilden, die infektiöse Eindringlinge töten.

Essentielle Fettsäuren helfen bei der Behandlung von Schimmelpilzinfektionen wie Fußpilz und Candidiasis. Omega 3 essentielle Fettsäuren und Derivate von sowohl Omega 3 wie Omega 6 essentiellen Fettsäuren bremsen auch das Wachstum von Tumoren.

Essentielle Fettsäuren sind unabdingbar für den **Transport** und **Stoffwechsel von Mineralien**, ebenso für den **Proteinstoffwechsel**.

Essentielle Fettsäuren spielen eine wichtige Rolle in unserer **Haut**, unseren **Haaren** und **Nägeln**. In unserer Haut bilden sie eine Barriere gegen Feuchtigkeitsverlust und schützen uns damit gegen Austrocknung, einer Ursache vieler Probleme in Bezug auf Histamine, Prostaglandine und Entzündungen.

Sie machen die Haut weich, geschmeidig und samtig und sind ein ausgezeichnetes von Innen wirksames, essbares Kosmetikum.

Sogar Menschen über achtzig haben noch eine weiche geschmeidige Haut, wenn sie die richtigen essentiellen Fettsäuren zu sich nehmen. Werden Sie sich bewusst, dass wir sie einnehmen, anstatt sie auf die Haut zu bringen. (Wenn Produkte, die reich an essentiellen Fettsäuren sind, äußerlich verwendet werden, werden sie ranzig und wir riechen nach Farbe!).

Der beste Weg unsere Haut zu ölen ist von innen, mit der richtigen Menge an ausbalancierten und richtig produzierten Produkten, die reich an essentiellen Fettsäuren sind. Ein Erwachsener braucht ungefähr zwei Esslöffel pro Tag. Mit dieser Menge kann bei unterschiedlichen Individuen ein gutes Resultat erzielt werden. Menschen bräunen besser und entwickeln weniger Sonnenbrand. Hautkrankheiten wie Ekzeme, Akne und Psoriasis verbessern sich.

Essentielle fettsäurereiche Öle können zur **Entgiftung** verwendet werden. Öllösliche giftige Stoffwechselprodukte können über Schweiß ausgeschieden werden. Bei Vietnam-Veteranen wurde das "Agent Orange" Niveau anlässlich des in der Sauna produzierten Schweißes gemessen und die Senkung des Gehaltes im Körper wurde aufgezeichnet. Öle, die durch Transpiration verloren gehen, müssen um einer trockenen Haut vorzubeugen, ersetzt werden.

Eine trockene Haut indiziert die Einnahme essentieller Fettsäuren. Im Winter ist der Bedarf größer als im Sommer. Wenn sich das Wetter im Herbst verändert, bekommen viele Menschen trockene Haut. Dies ist ein Hinweis, dass mehr essentielle Fettsäuren aufgenommen werden müssen. Meine Haut braucht im Winter täglich einen Esslöffel mehr als im Sommer. Ich fühle den Zustand meiner Haut, um meinen Bedarf festzustellen. Einmal nahm ich 15 Esslöffel an einem Tag ein, danach über 12 Tage nichts (ich war auf Reisen und hatte Angst, dass die Flasche in meinem Koffer zerbrechen würde.....). Wenn meine Haut trocken wird, nehme ich mehr. Solange diese weich und samtig ist, weiß ich, dass ich genug erhalte. Die Haut ist ein guter Indikator für den Bedarf an essentiellen Fettsäuren.

Biologischen Gesetzmäßigkeiten zur Folge können wir mit einer trockenen Haut leben, nicht aber mit einer trockenen Leber oder einem trockenen Gehirn. Deswegen werden Leber und Gehirn vorrangig mit den aufgenommenen essentiellen Fettsäuren versorgt. Erst wenn die inneren Organe mit Öl versorgt sind, kommt die Haut an die Reihe.

Kurzum, essentielle Fettsäuren sind nötig für die Wirkung aller Zellen, Drüsen, Organe und Gewebeformen in unserem Körper.

Mögliche therapeutische Anwendungen essentieller Fettsäuren

Bei der menschlichen Gehirnentwicklung und Gehirnfunktion beweisen essentielle Fettsäuren, dass sie auf drei Gebieten von besonderem therapeutischen Nutzen sind: als **Hilfe bei Lernproblemen** wie Leseblindheit, Hyperaktivität, Konzentrationsstörungen und anderen Lernschwierigkeiten; bei der **Korrektur kriminellen Verhaltens** und bei der **Verbesserung der Verhaltens- und Lebensweise von Geisteskranken**.

Erfahrungen mit Kindern

Kinder mit Leseblindheit, Konzentrationsstörungen, Hyperaktivität und Lernproblemen spüren eine deutliche Besserung durch die Einnahme von frisch zubereiteten, ausbalancierten, essentiellen Fettsäuren.

Meiner Meinung nach entschließen Kinder sich nicht dazu **hyperaktiv** zu sein. Weniger oft als wir gern glauben wollen, sind merkwürdiges Verhalten und Gewalt das Resultat einer freien Entscheidung. Kriminelles Verhalten und Geisteskrankheiten stellen eine schwierige Lebensweise dar. Wenn Menschen die Wahl hätten, würden sie sich lieber anpassen und positiver sein. Ich glaube, dass viel sozial unakzeptables Verhalten die Folge von schlecht funktionierenden Gehirnen ist und dies wiederum als Folge einer falschen Ernährung.

Verhaltenskorrektur und Hilfe bei Geisteskrankheiten

Auch auf dem Gebiet der **Verhaltenskorrektur** scheint man von der essentiellen Fettsäuren-Therapie profitieren zu können. Der Arzt Donald Rudin zeigte, dass junge Straftäter, die nicht beratungswillig waren, nach Erhalt von Omega 3 reichem Öl dann dazu bereit waren. Da das menschliche Gehirn aus Nahrungsmitteln besteht und essentielle Fettsäuren (die im Junk-Food von Teenagern und auch im normalen Essen von Gefängnissen fehlen) zum Funktionieren braucht, können wir nicht erwarten, dass das Gehirn hundertprozentig arbeitet, wenn es nicht die benötigten Nährstoffe erhält.

Ich glaube, dass die Gehirnfunktion der Gefangenen durch bessere Ernährung verbessert werden kann. Wenn unsere Nahrung den biologischen Bedürfnissen unseres Gehirns nicht genügt, dann kann unser Verhalten auch nicht richtig sein. Das ist ein grundlegendes Gesetz in der Verhaltensbiologie, weil unser Gehirn vollständig aus Nahrung aufgebaut ist.

Wenn wir diese Beobachtungen auf das Strafrechtssystem anwenden, eröffnet sich eine Welt von Anwendungsmöglichkeiten. Essentielle Fettsäuren könnten eine wichtige Rolle beim Lernen, der Verhaltensverbesserung und Rehabilitation spielen.

Auch für die Behandlung von **Geisteskrankheiten** sind essentielle Fettsäuren vielversprechend. Essentielle Fettsäuren verbessern die Stimmung und schwächen Depressionen ab. Viele depressive Menschen würden von einer erhöhten und besser ausbalancierten Aufnahme dieses Nährstoffs profitieren. Vorläufige Resultate zeigen auf, dass schizophrene Menschen weniger halluzinieren, wenn die Einnahme von essentiellen Fettsäuren erhöht wird.

Die Geisteskranken sind die Stiefkinder unseres medizinischen Systems - merkwürdiges Verhalten gibt uns ein unbehagliches Gefühl, weil wir nicht wissen, wie wir damit umgehen

müssen. Die Standardbehandlung ist, sie irgendwo einzusperren wo wir sie nicht sehen und sie mit Medikamenten zu beruhigen. **Essentielle Fettsäuren sollten einen Schwerpunkt der Behandlung bilden.**

Erfahrungen mit Tieren

Wir waren Zeuge, als nervöse, hyperaktive **Pferde** sich einzig durch die Erhöhung der Einnahme von essentiellen Fettsäuren beruhigten. Gras, die natürliche Nahrung von Pferden, beinhaltet mehr Omega 3 als Omega 6 (das Verhältnis ist ungefähr 60:40). Pferde bekommen im allgemeinen nur raffiniertes, billiges Maisöl (das Verhältnis ist ungefähr 1:100), das reich an Omega 6 (ungefähr 65% des Öls), aber arm an Omega 3 ist (weniger als 1% des Öls).

Wir haben das Verhalten von **Hunden und Katzen** durch Abstimmung ihrer Einnahme essentieller Fettsäuren auf das Niveau, das sie unter idealen natürlichen Lebensbedingungen erreicht hätten, verbessert. Hunde und Katzen brauchen weniger Omega 3 als Omega 6; die meistens kommerziellen Ernährungsprodukte für Haustiere enthalten jedoch kein Omega 3.

Bei allen Arten von Tieren mit denen wir gearbeitet haben, hatten essentielle Fettsäuren eine positive Wirkung auf Haut, Haar (Federn) und Nägel (Hufe): Hunde, Katzen, Pferde, Tiger, Löwen, einem Leopard, einem Panther, einem Berglöwen, Elefanten, Wölfe, Hyänen, Affen und Vögel.

Nach Aufnahme eines vollständigen Nahrungsproduktes, reich an essentiellen Fettsäuren, zeigt sich eine auffällige Verbesserung der Hautkondition von Hunden und Katzen. Leiden wie trockene schilfrige Haut, fette Haut, kahle Stellen und Hautreaktionen durch Flöhe und Nahrungsmittelallergien bessern sich schnell. Die ersten Effekte zeigen sich nach 20 Tagen; nach 30 Tagen werden sie noch deutlicher, noch besser sichtbar sind sie nach 6 bis 8 Wochen (sogar bei Tieren, die schon in Topform sind) und die Effekte sind vollständig sichtbar nach 3 Monaten. Pferde bekommen innerhalb eines Monats nach Einnahme der essentiellen Fettsäuren ein prächtig glänzendes Fell.

Gibt es Einschränkungen bei der Einnahme von essentiellen Fettsäuren?

Wenn sie unmittelbar vor dem Schlafengehen eingenommen werden, ist es möglich, dass wir Einschlafprobleme bekommen, weil wir zuviel Energie haben (viele Menschen hätten dieses Problem gerne), so dass wir sie am besten vor acht Uhr abends einnehmen. Wenn wir mehr Öl einnehmen, als unsere Leber verarbeiten kann, kann das ein Völle-, Schwere- oder Übelkeitsgefühl hervorrufen.

Manchmal kann die Einnahme von essentiellen, fettsäurereichen Ölen zu einer allergischen Reaktion führen, dann sollte das Öl zusammen mit Verdauungsenzymen eingenommen werden. Wenn dies nicht den gewünschten Erfolg hat, muss eine andere Quelle von essentiellen Fettsäuren gefunden werden. Ölallergie ist selten, sogar bei dazu veranlagten Personen, weil Allergien oft durch Proteine verursacht werden und Öl keine Proteine enthält. Tatsächlich können qualitativ hochwertige Öle allergische Reaktionen mindern.

Mangel an essentiellen Fettsäuren

Ein Mangel an Omega 6 (Linolsäure) verursacht:

- * Verhaltensänderungen;
- * Ekzemartigen Hautausschlag;

- * Haarverlust;
- * Verfettung der Leber;
- * eine mangelhafte Nierenfunktion;
- * Wasserverlust über die Haut;
- * Austrocknung der Drüsen;
- * Anfälligkeit für Entzündungen;
- * schlecht heilende Wunden;
- * männliche Sterilität;
- * Fehlgeburten;
- * arthritische Leiden;
- * Herzrhythmusstörungen;
- * Verzögerungen des Wachstums;
- * trockene Haut und Haare;
- * trockene Augen und
- * manchmal einen erhöhten Cholesterinspiegel.

Eine adäquate Einnahme von Omega 6 wendet die obengenannten Erscheinungen ab.

Ein Mangel an Omega 3 (Linolensäure) verursacht:

- * Verhaltensänderungen;
- * Verzögerung des Wachstums;
- * Schlappeit;
- * Probleme mit dem Sehvermögen und Lernprobleme;
- * gestörte Motorik;
- * ein stechendes Gefühl in Armen und Beinen;

Untersuche haben gezeigt, dass oben genannte Symptome eine Folge des Omega 3 Mangels sind. **Aber Omega 3 essentielle Fettsäuren verbessern oft:**

- * Rückgang der psychischen Fähigkeiten;
- * erhöhte Triglyceride;
- * Bluthochdruck;
- * zusammenhaftende Blutplättchen;
- * Gewebeentzündung;
- * das Zurückhalten von Flüssigkeit;
- * trockene Haut;
- * verlangsamten Stoffwechsel;
- * manche Typen immunologischer Defizienz.

Diese Faktoren können deswegen auch ein Symptom eines Omega 3-Mangels sein.

Zusammenfassend: Ein Mangel an essentiellen Fettsäuren betrifft Zellen und Gewebe überall im Körper; kein einziger Körperteil kann ohne sie funktionieren. Die Behebung eines Mangels an essentiellen Fettsäuren verbessert jede durch einen Mangel entstandene Symptomatik.

"Sekundäre" Zutaten der Öle

Es gibt eine andere Gruppe von fettlöslichen Stoffen, die in Samen und in frischen unraffinierten Ölen anwesend sind und unsere Aufmerksamkeit verdienen. Sie haben bis jetzt wenig Aufmerksamkeit bekommen, verdienen diese aber sehr wohl. Unraffiniertes Öl (aus Naturkostgeschäften), in Braunglas verpackt, enthält diese „sekundären“ Zutaten. Aus raffinierten Ölen (im Supermarkt erhältlich, farblos, geruchlos und geschmacklos) wurden diese entfernt. „Sekundäre“ Zutaten aus verschiedenen unraffinierten Samen und Nussölen können:

- * Cholesterin senken und die Aufnahme von Cholesterin aus Nahrung blockieren;
- * die kardiovaskuläre Funktion verbessern;
- * die Verdauung verbessern und die Produktion von Bauchspeicheldrüsenenzymen stimulieren;
- * die Wirkung der Leber und der Galle verbessern und den Gallenfluss erhöhen;
- * als Antioxidantien wirken, die essentiellen Fettsäuren stabilisieren und hierdurch der Oxidation (Ranzigkeit) vorbeugen;
- * dem Entstehen von Entzündungen entgegenwirken;
- * das Sehvermögen schützen und die Hirnfunktion verbessern.

„Sekundäre“ Zutaten bilden nur einen kleinen Bestandteil der Öle (deswegen die Bezeichnung „sekundär“), im Schnitt ungefähr 2% der Gesamtmenge. Sie sind öllösliche "pflanzliche Chemikalien", Moleküle pflanzlichen Ursprungs mit wichtigen gesundheitsfördernden Eigenschaften.

In den verschiedenen Ölen können Hunderte von verschiedenen "sekundären" Zutaten (pflanzliche Chemikalien) aufgefunden werden. Man beginnt gerade erst, diese zu erforschen. Die positiven Effekte der traditionellen „extra virgin“ (grünen) Olivenöle auf unsere Gesundheit basieren auf den anwesenden „sekundären“ Zutaten, die sowohl die Wirkung der Leber und der Gallenblase als auch die Verdauung und die kardiovaskuläre Funktion fördern. Nur weil die „sekundären“ Zutaten während des Produktionsprozesses nicht entfernt wurden.

Mengenverhältnisse

Der größte Teil der traditionellen Nahrung, der bewirkte, dass die Menschen frei von degenerativen Erkrankungen blieben, bestand zu 15 bis 20% der Kalorien aus Fetten. Die Nahrung der Eskimos bestand zu 60% der Kalorien aus Fetten, oftmals aus rohem Walspeck. Bei den Eskimos kamen keine Herzinfarkte und Schlaganfälle durch Blutpfropfen vor. Sie hatten keinen Krebs und keine Zuckerkrankheit. Fettsäuren aus Walspeck sind reich an essentiellen Fettsäure-Derivaten von Omega 3 und Omega 6 und sind unverarbeitet.

In der traditionellen Nahrung beinhalten Fette von alters her beide essentielle Fettsäuren. Sie waren unraffiniert und enthalten die „sekundären“ Zutaten aus Samen und Nüssen, aus denen die Öle gepresst wurden. Die Technologie um diese gesundheitsfördernden „sekundären“ Zutaten zu entfernen, hat sich erst in den letzten 100 Jahren verbreitet.

Was ist das ideale Verhältnis?

Neueste Untersuchungen behaupten, das ideale Verhältnis Omega 3 zu Omega 6 sollte 1:4 sein. Diese Zahlen basieren jedoch auf Studien von Enzymen in Gewebekulturen.

Manche Forscher sind der Meinung, dass das traditionelle Verhältnis von Omega 3 zu Omega 6 1:1 sein sollte. Auch dies ist nicht richtig. Die Eskimo-Rate war 2,5 :1 und führte nicht zu Symptomen, die auf einen Mangel an Omega 6 hinwiesen. Mediterrane Nahrung hat ein Verhältnis von 1:6, ohne zu einem Mangel an Omega 3 zu führen. In beiden Fällen hat das Gehirn eine Rate von 1:1, was darauf hindeutet, dass das Gehirn aus den Stoffen, die dem Körper zugeführt werden, nimmt was es braucht.

In der Praxis zeigt sich, dass Omega 3 reiche Öle am besten für die Gesundheit sind.

Leinsamenöl enthält zuviel Omega 3 für eine Langzeiteinnahme und kann zu einem Mangel an Omega 6 führen, weil Omega 3 und Omega 6 um Enzymplätze in unseren Zellen kämpfen. Ich bekam nach längerem Gebrauch trockene Augen, eine höhere Pulsfrequenz und eine dünne, zarte Haut und hörte auch von anderen, die dieselben Probleme hatten.

Um ihr Produkt zu verkaufen, erklärten Händler, dass Leinsamenöl die beste Quelle für beide essentielle Fettsäuren sei (Leinsamenöl ist die reichste Quelle von Omega 3, aber arm an Omega 6). Keine einzige traditionelle Nahrung hat das Verhältnis von Leinsamen von 4: 1 Omega 3 zu Omega 6. Die Nahrung der Eskimos (Rate von 2,5:1) ist die reichste an Omega 3 und das ist gleichzeitig die Obergrenze eines sicheren Reichtums an Omega 3.

Die Lösung – eine optimierte Ölmischung

Für ein besser ausbalanciertes Omega 3-reiches Leinsamenöl habe ich eine sicherere Mischung entwickelt, die einem Mangel an Omega 6 vorbeugt. Es beinhaltet alles, was wir an Fetten benötigen und nichts, was wir vermeiden sollten. Es ist reicher an Omega 3 wegen des therapeutischen Wertes im westlichen Ernährungsschema. Die Mischung „**Udo's Choice® - Ultimate Oil Blend**“ wird vom Produzenten in einem aufwendigen Prozess hergestellt und in dunkle Gläser abgefüllt.

Die Mischung ist keine Antwort auf theoretische Fragen, sondern eine praktische Antwort auf eine praktische Frage: Welches Verhältnis hat die größte gesundheitsfördernde Wirkung?

Ein Verhältnis von ungefähr 2:1, fast so reich an Omega 3 wie die Nahrung der Eskimos, führt zum besten Ergebnis.

Udo's Choice® - Ultimate Oil Blend beinhaltet 9 Zutaten. Leinsamenöl liefert den Hauptanteil an Omega 3. Sonnenblumenöl und Sesamöl liefern den Hauptanteil an Omega 6. Weitere Zutaten sind Nachtkerzenöl und das Öl von Reis- und Haferkeimen. Von allen in Frage kommenden Ölen habe ich die Öle, die am reichsten an „sekundären“ Zutaten waren und bei denen sich in der Forschung oder bei medizinischer Anwendung die heilkräftigste Wirkung gezeigt hat, bevorzugt.

Alle Öle der Mischung sind unraffiniert, was angesichts der üblichen Produktionsweise eine große Leistung bedeutet, da nicht alle Öle in unraffinierter Form auf dem Markt sind.

Außer diesen sechs Arten Öl beinhaltet **Udo's Choice® - Ultimate Oil Blend** mittelkettige Triglyzeride (MCT), den hochwertigen Bestandteil von Kokosnussöl. Es ist gut für unsere Leber, senkt den Cholesterinspiegel, verbessert die Fettaufnahme (was im Fall der essentiellen Fettsäuren erwünscht ist), behindert das Wachstum von Tumorzellen und hat einen angenehmen Geschmack.

Ich habe auch Lecithin hinzugefügt, das von alters her zu unserer Nahrung gehört, sowie Vitamin E, einen öllöslichen freien Radikalfänger.

"Die Mischung ist das einzige Öl, das ich verwende. Ja, ich nehme meine eigenen Produkte . Ich nehme Udo's Choice® - Ultimate Oil Blend mit, wann immer ich auf Reisen bin."

Ich stelle keine Behauptungen bezüglich meiner Ölmischung an, aber die Reaktionen der Verbraucher sind sehr positiv. Ich habe viele mündliche und schriftliche Reaktionen seitens der Verbraucher von **Udo's Choice® - Ultimate Oil Blend** erhalten, die folgende Wirkungen an sich selbst festgestellt haben:

- * Verbesserung der Hautbeschaffenheit; besserer Bräunung und weniger Sonnenbrand; weniger Ekzeme, Psoriasis und Akne;
- * auffällige Verbesserung des Energieniveaus älterer Menschen;
- * ein besseres Ausdauervermögen und eine größere Leistung auf dem Gebiet von Ausdauersportarten und Kraftsportarten; mehr Muskelwachstum bei Bodybuildern; schnellere Erholung nach Erschöpfung; schnellere Erholung nach einer Verstauchung, Muskelzerrung und nach Quetschungen;
- * Stimmungsverbesserung; Verbesserung der psychischen Funktionen; bessere Farbwahrnehmung; schärferes Sehen; besserer Kommunikation und weniger Depressionen;
- * bessere Genesung; weniger Gelenkschmerzen; weniger Steifheit und Arthritis; weniger Entzündungen;
- * weniger Infektionskrankheiten;
- * geringere Anfälligkeit für verstopfte Arterien; Senkung erhöhter Triglyceride;
- * Verlust von Körperfett (ein Fett, das schlank hält);
- * geringeres Zurückhalten von Gewebewasser (Ödem); weniger prämenstruelle Beschwerden;
- * geringeres Verlangen nach Zigaretten, Drogen, Alkohol, Junk-Food und Zucker;
- * Verzögerung oder zum Stillstandkommen des Tumorwachstums; mehr Energie bei Krebspatienten; und
- * einem erniedrigtem Insulinbedarf bei Zuckerkrankheit, eine verbesserte Glucose-Toleranz und Stabilität.

Kurzum, alle wichtigen degenerativen Erscheinungen im Körper minimieren sich durch die Anwendung. Dies ist eine praktische Bestätigung der wissenschaftlichen Erkenntnisse, die es über die Wirkung von essentiellen Fettsäuren im Körper gibt.

Jede Zelle in jedem Organismus hat eine eingebaute Definition von Gesundheit, sowie ein eingebautes (genetisches) Programm für den Aufbau der Gesundheit. Das kann aber nur mit dem richtigen Werkzeug funktionieren: **optimale Mengen an essentiellen Nährstoffen**. Ohne dieses Werkzeug können selbst die besten Gene keine gesunden Zellen produzieren. **14**

Die meisten Menschen halten **Udo's Choice® - Ultimate Oil Blend** für geschmacklich angenehmer als Leinsamenöl; die Mischung ist nachhaltiger und ausbalancierter und hat eine bessere Hautwirkung als Leinsamenöl, das bekanntlich gut für die Haut ist.

Die Ölmischung wurde entwickelt, um qualitativ hochwertige Fette auf eine einfache Weise zu sich nehmen zu können und um minderwertige Fette möglichst weglassen zu können.

Nicht zuviel Fett, nicht zu wenig Fett, sondern die richtigen Fette!

Wenn unsere Essgewohnheiten sich im Laufe der kommenden 20 Jahre verändern, dann werde ich auch die Zusammenstellung von **Udo's Choice® - Ultimate Oil Blend** ändern, basierend auf dem tatsächlichen Bedarf der Bevölkerung.

Zusammenfassung:

Es gibt tödliche Fette und heilende Fette. Wir sollten erstere vermeiden und dafür sorgen, dass wir letztere zu uns nehmen. Eine fettarme Diät ist nicht der richtige Weg, wir müssen nach der "richtigen Fett-Ernährung" streben, die diejenigen essentiellen Fettsäuren enthält, die unsere Zellen benötigen, um gut funktionieren zu können. Essentielle, fettsäurereiche Öle müssen mit Sorgfalt behandelt werden, weil sie schnell durch Licht, Sauerstoff (Luft) und hohe Temperaturen beschädigt werden. Sie dürfen auf keinen Fall zum Backen oder Braten verwendet werden, weil sie dann schädlich für die Gesundheit werden.

Der Verarbeitungsprozess - Hydrogenieren, Backen, Braten und Deodorieren - beschädigt gute Öle und verwandelt sie in tödliche Fette.

Die optimale Wirkung der essentiellen Fettsäuren bedarf außerdem anderer unentbehrlicher Nährstoffe - Mineralstoffe, Vitamine, Aminosäuren und Antioxidantien. Wenn diese Nährstoffe nicht anwesend sind, sind essentielle Fettsäuren weniger effektiv und können sogar schädlich sein.

Es ist jetzt ein Produkt auf dem Markt, das alle von uns benötigten Fette beinhaltet und frei von Stoffen ist, die wir vermeiden sollten.

Udo's Choice® - Ultimate Oil Blend ist eine zusätzliche Quelle essentieller Fettsäuren, die für eine optimale Aufnahme dieser bei allen Menschen sinnvoll ist. Wenn die Haut sich weich, glatt und samtig anfühlt, bekommt jeder Körperteil genügend essentielle Fettsäuren. Ist die Haut trocken, so ist das ein Zeichen, dass wir mehr benötigen. Im Winter ist der Bedarf größer als im Sommer.

Udo's Choice® - Ultimate Oil Blend wird von Flora Manufacturing in Vancouver, Kanada produziert und ist gekühlt jetzt auch in Deutschland erhältlich. Für Verkaufsstellen wenden Sie sich bitte an den Importeur:

NUTRIFORS AG, Luisenstr. 85, 40215 Düsseldorf

Tel. 0700 / 6887 4367; **Fax** 0211 / 5868 7575

Email: info@nutrifors.de; **Internet:** www.nutrifors.de

Viel Erfolg bei Ihrer Suche nach Gesundheit!

Dr. Udo Erasmus