



...Fisch, besonders auch Seefisch, enthält die sehr wertvollen

Omega 3-Fettsäuren.

...Omega 3-Fettsäuren sind mittlerweile in nahezu jeder Sportergänzungsnahrung zu finden. Sie dienen jedoch nicht nur dem Muskelaufbau allein, denn...

...Omega 3-Fettsäure enthält Stoffe, welche die Blutfett- und Cholesterinwerte senken. Hierbei wird der Triglycerinwert um 20-25 % gesenkt, und der Wert des Gesamtcholesterin um ca. 10 %.

...Omega 3-Fettsäuren erhöhen die Durchblutung und senken den Blutdruck. Zudem halten sie das Blut flüssig und senken das Risiko an einem Herzinfarkt, Schlaganfall oder einer Thrombose zu erkranken ganz erheblich.

...Omega 3-Fettsäuren wirken Entzündungshemmend und zudem unterstützend in der Gicht- und Rheumatherapie. Ebenfalls können chronische Erkrankungen wie Schuppenflechte und Morbus Crohn Linderung finden.

...Omega 3-Fettsäuren vermindern das Risiko, an Altersdemenz zu erkranken, sie unterstützen das Gedächtnis und fördern die Erhaltung des geistigen Kapitals. Weiter kann der Fortschritt bei einer bereits bestehenden Alzheimererkrankung gebremst und im Verlauf verzögert werden.

Dies ist eine Info des ASV Besseringen Schwemlingen e.V.