
Subject: Omega 3 mit Vitamin E

Posted by [Haar_Challenge_2021](#) on Sun, 08 Apr 2012 07:19:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

PGD2 wurde ja nun als Ursache von Kahlköpfigkeit identifiziert. Jedoch finde ich das dies nur das Syntom ist

Wen man die Kette zurück Verfolgt durch was PGD2 überhaupt produziert wird stöss man auf Öl und zwar Omega 6.

In der heutigen Gesellschaft wird übermässig Omega 6 und schlechte Fette verwendet da diese länger haltbar sind und auch billiger als Oemga 3 Öle. Die Niere und im speziellen die Nebennieren produzieren die Hormone.

Die ungesättigten Fettsäuren sind sehr senibel und wen die Flasche geöffnet wurde oxidiert das Öl mit Sauerstoff und es werden freie Radikale gebildet. Ein Schutz zur Oxidation bittet Vitamin E. Wobei darauf geachtet werden sollte das es sich um ein Natürliches Vitamin E handelt da dieses 16 Unterarten hat und nicht wie beim künstlichen nur aus einem besteht.

Hat jemand schon mal für eine Zeitraum von 3 Monaten Oemga 3 Öl zu sich genommen?
Jeden Tag 2 Esslöffel zb Leinöl?