

---

Subject: Alpha-Linolensäure topisch

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 03 Sep 2017 00:47:41 GMT

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

---

Siehe:

<http://iovs.arvojournals.org/article.aspx?articleid=2168117>

AGA ist ja immer ein Entzündungsprozess.

Die Alpha-Linolensäure (das ist eine der beiden essentiellen Fettsäuren) soll die stärkste entzündungshemmende Wirkung haben.

Zusätzlich ist sie auch der zweit-stärkste DHT-Hemmer.

Die stärkste ist die Gamma-Linolensäure (eine Omega 6-Fettsäure), diese kommt jedoch in größeren Mengen nur im Borretschöl vor (ca. 20%).

Die Alpha-Linolensäure hingegen findet sich zu mindestens 60% in Chiaöl. Dieses enthält auch noch 20-25% Linolsäure, die ebenso DHT hemmt.

Macht Chiaöl topisch daher Sinn? Was meint ihr?

Die stärksten DHT-Hemmer:

Platz 1: Gamma-Linolensäure (Omega 6)

Platz 2: Docosahexaensäure (Omega 3)

Platz 3: Arachidonsäure (Omega 6)

Platz 4: Alpha-Linolensäure (Omega 3)

Platz 5: Linolsäure (Omega 6)

Studie:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1132824/>

<http://www.google.com/patents/US6696484>

Hier im Patent ist eine Liste der genauen Zahlen. Wenn man die Gamma-Linolensäure (GLA) mit der Alpha-Linolensäure (ALA) vergleicht, stellt man fest, dass die GLA nur geringfügig mehr DHT hemmt als ALA. Nur GLA haben wir maximal zu 20% im Borretschöl. Im Chiaöl kommt ALA zu über 60% vor. Damit hätte man die 3-fache Menge gegenüber GLA und noch dazu wirkt sie doppelt so entzündungshemmend wie GLA. Daher denke ich, macht eine topische Anwendung von Chiaöl Sinn!

---