

Warum sollte man OMEGA 3 resp. Fischölkapseln nehmen? Hier stehts:

OMEGA-3 spielt bereits während der **Schwangerschaft** und **Stillzeit** eine herausragende Rolle für die gesunde Entwicklung vom **Gehirn**, **Nervensystem** und der **Intelligenz** vom Embryo.

OMEGA-3 stärkt Ihre **Immunabwehr** und kann vor **Krebs** schützen, vor allem **Prostata-** und **Brustkrebs**, **Bluthochdruck**, **Cholesterin**, **Thrombose**, **Darmerkrankungen**, **Entzündungen**, **Rheuma**, **Kopfschmerzen**, **Alzheimer**. Es unterstützt Ihr **Sehvermögen** und kann die Augen vor **Graustarr** und **altersbedingten Sehstörungen** schützen. OMEGA-3 unterstützt schöne **Haut**, **Haare** und **Nägel**.

OMEGA-3 ist eine **Schlüsselsubstanz für das Nervensystem** und kommt dort signifikant vor. OMEGA-3 **stabilisiert Ihre Belastbarkeit** und **kann Ihre Stimmung** spürbar anheben. OMEGA-3 wird bei **depressiven Patienten** eingesetzt.

OMEGA-3 **dehnt Ihre Blutadern und Gefäße aus** und **macht Ihres Blut flüssiger**, dadurch haben Sie einen **verbesserten Sauerstoffgehalt** in Ihrem **Körper** und **Gehirn**. So kann Ihre **Konzentration zunehmen** und Sie haben **mehr Energie** und **Power**.

OMEGA-3 ist eine **Schlüsselsubstanz für das Gehirn**. Die menschlichen **Gehirnzellen** bestehen signifikant aus **OMEGA-3**. OMEGA-3 wirkt wie ein **Neuroleptikum**, drum sagen die **Japaner** den OMEGA-3-Kapseln, **Einstein-Kapseln**. OMEGA-3 verbessert Ihre **Mentale Funktionen** wie **Wachheit**, **Geistige Fitness**, **Klarheit** und **Konzentrationsfähigkeit**. OMEGA-3 **regt Ihre Hirnfunktionen an** und **macht Ihre Gehirnzellen fitter und aktiver**, es unterstützt die **Informationsverarbeitung** in Ihrem Gehirn, und verbessert Ihres **Gedächtnis**, Ihre **Fähigkeit rationell zu denken** und Ihre **Intelligenz**. Man **lernt** schneller, und der **IQ** geht nach oben. Man **durchdenkt** die Sachen besser. Das kann Ihre **Effektivität** (Tue ich die richtige Sache) und **Effizienz** (Tue ich die Sache richtig) verbessern.

Bei Patienten, die zu **Psychosen** (z.B. Schizophrenie, manisch-depressive Verstimmung, Wahnvorstellungen) neigen, kann die **gestörte Gehirnfunktion** durch die Gabe von Omega-3-Fettsäuren wieder **normalisiert** werden. Omega-3-Fettsäuren fördert die Freisetzung von **Nervenbotenstoffen**, die der **Schizophrenie** entgegenwirken.

OMEGA-3 stabilisiert Ihren **Herzrhythmus** und beugt **Rhythmusstörungen** vor. Mit **2-Mal in der Woche Meeresfisch** essen oder **täglich** einer **OMEGA-3-Kapsel** sinkt Ihres **Risiko** für ein **Herzinfarkte** oder **Hirnschlag** um ganze **50%**, und die **Gesamtsterblichkeit** wegen **Herzinfarkt** und **Hirnschlag** nimmt um **30-50%** ab. Das übertrifft jedes Antibiotika. So verlängern Sie mit OMEGA-3 Ihr Leben. (Muss mit Vitamin E kombiniert werden, welches ja bereits in Fischölkapseln drin ist).

Am besten nimmt man am Anfang ca. 3 Monate lang 2-4 grosse Fischöl-Kapseln pro Tag, danach kann man auf eine Fischöl-Kapsel pro Tag umsteigen. Der Körper kann grössere Mengen OMEGA-3 sowieso nicht speichern.

Studie:

Seelische Gesundheit: Fischölkapseln verhindern Psychosen.

Bei Patienten, die zu Psychosen (z.B. Schizophrenie, manisch-depressive Verstimmung, Wahnvorstellungen) **neigen, kann die gestörte Gehirnfunktion durch die Gabe von Omega-3-Fettsäuren wieder normalisiert werden**. Das ergab eine Studie der Universität Wies an 81 Patienten, die an einem Vorstadium der Schizophrenie erkrankt waren. Die Hälfte von ihnen erhielt zwölf Wochen lang täglich 4 g Fischöl (enthält 1 g Omega-3-Fettsäuren) oder ein Scheinmedikament (Placebo). Das Ergebnis wurde im Januar 2010 in den Archives of General Psychiatry vorgestellt. Danach schritten in der Kontrollgruppe die psychotischen Störungen bei 28% der Probanden zu einer echten Schizophrenie voran. In der Fischöl-Gruppe lag dieser Prozentsatz nur bei 4.5%. **Omega-3-Fettsäuren fördert die Freisetzung von Nervenbotenstoffen, die der Schizophrenie entgegenwirken**. Sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten, ob sich die Behandlung auch in Ihrem Fall durch Fischölkapseln ergänzen lässt.

Zu Empfehlen: www.chrisana.ch Suchbegriff „Udo's Choice ® Biopflanzenöl (500 ml)“ Alle essentiellen Fette (OMEGA 3, 6, 9). Pro 25 Kilo Körpergewicht 1 Esslöffel pro Tag.

Zu empfehlen: <http://www.alpenparlament.tv/playlist/315-die-fette-wahrheit-omega3-macht-schlank-und-schlau>