

Ihre Kurz-Checkliste zur Anwendung der richtigen Öle und Fette

Gewiss, es ist möglich, sich den ganzen Tag über mit Vor- und Nachteilen von gesundheitsdienlichen oder ?schädlichen Inhalten der Ernährung zu beschäftigen. Von Fachliteratur über öffentliche Diskussionen bis zum gesundheitlichen Tratsch in der Nachbarschaft können Sie Ihre Zeit damit verbringen, sich bis ins kleinste Detail über Omega-3, Astaxanthin, ALA, und die körpereigenen Prozesse zu informieren, und daraus Ihre eigenen Schlüsse und Weisheiten ziehen. Aber, ganz ehrlich, es geht um Leben, es geht um Ihr Leben. Im eigenen Interesse sollten Sie achtsam sein und sich von logischen Argumenten überzeugen lassen, gewiss. Aber Sie sollten auch Ihre Zeit genießen und den kernkompetenten Spezialisten die eigentliche Arbeit überlassen. Für Ihr sicheres Gefühl geben wir Ihnen hier eine überschaubar kurze Checkliste mit Empfehlungen an die Hand, worauf Sie für die Versorgung mit pflanzlichem und tierischem Omega-3 achten sollten.

Eine Übersicht der wichtigsten Aspekte ? von Perillaöl bis Mega-Rot®

- 1.) Es empfiehlt sich ? auch bei der Zubereitung von Speisen ? grundsätzlich auf raffinierte Speiseöle zu verzichten. Das Gleiche gilt für Lebensmittel, die einen hohen Anteil der bekanntermaßen schädlichen trans-Fettsäuren aufweisen.
- 2.) Sollten Sie zu jenen gehören, die sich am Üblichen orientieren, sollten Sie schnellstens umdenken. Gerade die in der Küche am häufigsten verwendeten Speiseöle, insbesondere jene mit hohem Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, bergen die Gefahr, schnell zu oxidieren, sprich: ranzig zu werden und zu verderben.
- 3.) Achten Sie für die heiße Küche auf einen möglichst hohen Rauchpunkt. Als stabil erweisen sich zum Braten und Backen beispielsweise natives, kaltgepresstes Kokosöl oder das Öl aus der roten Palmfrucht. Für die kalte Küche heißt es, bodenständig und pragmatisch zu denken. Kalt gepresstes Olivenöl besitzt einen geringen Anteil der mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Was nicht drin ist, kann nicht schlecht werden. Immens wichtig, dabei auf die Abfüllung in lichtgeschützten, dunklen und kleinen Flaschen zu achten.
- 4.) Verwechseln Sie Speise- und Küchen-Öle nicht mit Quellen und Lieferanten für das körperdienliche pflanzliche und tierische Omega-3. Sie sind es einfach nicht, es ist in unserer Gesellschaft zwischen Massenkonsum und Handelsangebot nicht mehr deren Aufgabe.
- 5.) Die optimale Versorgung mit lebens- und gesundheitswichtigem Omega-3 sichern Sie sich mit Nahrungsergänzungsprodukten, die für größtmögliche Stabilität der Inhalte stehen. Oxidationsgeschützt, nachvollziehbar und sinnvoll wird die pflanzliche Eigenversorgung mit Nahrungsergänzungen, beispielsweise auf Basis von Perillaöl, das mit einem besonders hohen Omega-3-Gehalt überzeugt. Die tierische, langkettige Variante von Omega-3 bietet Ihnen Krillöl, wie es in Mega-Rot® von Dr. Hittich vorhanden ist.

Quantität hat Ihren Preis, einen gesundheitlichen ? Qualität überzeugt als Extrakt

Klingt einfach ? ist es auch. Sofern Sie diese Check-Liste beachten, haben Sie für Ihre persönliche Gesundheit bereit vieles getan. Sie sichern sich die gute Portion Lebensqualität. Darum geht es. Wenn Sie auf das Produkt Mega-Rot® setzen, profitieren Sie von der Darreichungsform des Extraktes in der ActiQuick-Flüssigkapsel gleich mehrfach. Sie gehen mit Ihrem Körper und für Ihren Körper keine Experimente ein, gewinnen Zeit, die Sie möglicherweise andernfalls mit der permanenten und gleichermaßen zweifelhaften Berechnung der Nahrungsmittel verbringen würden. Und Sie wissen, dass Sie langkettiges Omega-3 zu sich nehmen. Mehr geht nicht.

www.drhittich.de
<https://www.facebook.com/hittich>
<https://plus.google.com/+Drhittich-Gesundheitsmittel/videos>
<http://www.youtube.com/user/drhittich>
<http://vimeo.com/drhittich>
<http://dr-hittich.tumblr.com/>

Pressekontakt

GP Health Products B.V.

Herr Carsten Schlink
Roda JC Ring 41
6466 Kerkrade

drhittich.de
gesundheitsinformationen@drhittich.de

Firmenkontakt

GP Health Products B.V.

Herr Carsten Schlink
Roda JC Ring 41
6466 Kerkrade

drhittich.de
gesundheitsinformationen@drhittich.de

Dr. Hittich Gesundheits-Mittel tragen gezielt und effizient zu einer bewussteren, gesunden Ernährung bei. Mit dem Produkt Mega-Rot® können

Verbraucher durch das enthaltene Krillöl einen essenziellen Omega-3 Mangel schnell und einfach entgegensteuern. Enthalten sind ausschließlich das wertvolle, langkettiges Omega-3. Das Produkt kann direkt beim Entwickler und Hersteller online bezogen werden. Der Biochemiker, Gründer und Leiter der Dr. Hittich Gesundheitsmittel unter dem Dach der GP Health Products B.V. mit Hauptsitz im niederländischen Kerkrade, ist spezialisiert auf Nahrungsergänzungsprodukte, mit denen dem Körper überlebenswichtige ungesättigte Fettsäuren gereicht werden. Seit über 20 Jahren gehört Dr. Hittich zur Riege führender Entwickler und Anbieter natürlicher und hochqualitativer Gesundheitsmittel.