

INO VITAL



Stille
Entzündungen

...haben in unserem
Körper nichts verloren

INOVIDA - INOVITAL

Stille Entzündungen haben in unserem Körper nichts verloren!

1. Auflage

Mai 2023

Copyright:

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks und jeglicher Wiedergabe, vorbehalten und nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors Hanno Jung (www.piju.de)!

Inhalt

Vorwort	3
Die Entstehung und Bedeutung stiller Entzündungen im Körper	6
Auswirkungen stiller Entzündungen	11
Omega3 -Fettsäuren: Die natürliche Unterstützung bei der Reduzierung und Behebung stiller Entzündungen im Körper	17
Das Ungleichgewicht von Omega6 zu Omega3 in unserer Ernährung: Eine ungesunde Situation	20
Die richtige Quelle von Omega3 -Fettsäuren: EQOLOGY	23
Warum EQOLOGY Omega3 in flüssiger Form anbietet	24
Was ist der TOTOX Wert und warum ist dieser sehr wichtig bei Omega3 ?	26
Machen Sie den kostenlosen Omega3 Test	28
17 wissenschaftlich fundierte Vorteile zu Omega3 -Fettsäuren	29
Studien zu Omega3 -Fettsäuren	31
Wer ist EQOLOGY ?	33
Gleich zwei Zufriedenheits-Garantien bei EQOLOGY	35
INOVITAL und Eqology	36

Vorwort

Wir freuen uns sehr, Ihnen das E-Book „*Stille Entzündungen haben nichts in unserem Körper verloren*“ präsentieren zu dürfen. In einer Zeit, in der unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden von größter Bedeutung sind, ist es unerlässlich, dass wir uns intensiv mit den verschiedenen Aspekten unserer körperlichen Verfassung auseinandersetzen. Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen, das Bewusstsein für stille Entzündungen zu schärfen und deren Auswirkungen auf unseren Körper besser zu verstehen.

In einer Welt, die von akuten Krankheiten und offensichtlichen Beschwerden geprägt ist, bleiben stille Entzündungen oft unerkannt und werden leicht übersehen. Doch ihre Auswirkungen können gravierend sein und langfristig zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen führen. Es ist daher von großer Bedeutung, dass wir uns mit diesem Thema auseinandersetzen und unsere Aufmerksamkeit auf die Prävention und Behandlung dieser stillen Bedrohung richten.

Dieses E-Book ist das Ergebnis umfangreicher Recherchen und Erkenntnisse im Bereich der Entzündungsprozesse im Körper. Es bietet Ihnen eine fundierte Einführung in das Konzept der stillen Entzündungen, erklärt ihre Ursachen und beleuchtet die Zusammenhänge mit verschiedenen Krankheitsbildern. Darüber hinaus werden Ihnen praktische Ansätze und Strategien vorgestellt, mit denen Sie eventuell vorhandene Entzündungen erkennen und wirksam bekämpfen können.

Wir möchten betonen, dass dieses E-Book keine medizinische Beratung ersetzen kann. Es dient grundsätzlich als Leitfaden, um Ihnen ein tieferes Verständnis für das Thema zu vermitteln und Ihnen dabei zu helfen, fundierte Entscheidungen für Ihre Gesundheit zu treffen. Bei gesundheitlichen Beschwerden und Fragen sollten Sie stets einen qualifizierten Arzt oder Therapeuten aufsuchen.

Ich möchte mich bei allen Fachleuten, Wissenschaftlern und medizinischen Experten bedanken, deren Arbeits- und Forschungsgrundlage dieses E-Books ist. Ihr unermüdlicher Einsatz,

die komplexe Welt der stillen Entzündungen zu erforschen und zu verstehen, hat es uns ermöglicht, dieses Buch zu verstehen und Ihnen wertvolles Wissen zu vermitteln.

Mein aufrichtiger Dank geht auch an Sie, liebe Leserinnen und Leser. Ihre Bereitschaft, sich mit diesem wichtigen Thema auseinanderzusetzen, ist ein Zeichen Ihres Verantwortungsbewusstseins für Ihre eigene Gesundheit. Indem Sie dieses E-Book lesen, nehmen Sie die erste wichtige Stufe auf dem Weg zu einem gesünderen und erfüllteren Leben.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Lektüre. Möge dieses E-Book Ihnen wertvolle Erkenntnisse vermitteln und Sie dazu inspirieren, Ihre Gesundheit aktiv zu fördern.

Die Entstehung und Bedeutung stiller Entzündungen im Körper

In unserem Körper finden zahlreiche komplexe biochemische Prozesse statt, von denen einige mit Entzündungsreaktionen einhergehen. Entzündungen sind normalerweise eine natürliche Reaktion des Immunsystems auf Verletzungen oder Infektionen. Allerdings gibt es auch noch Entzündungen, die weniger offensichtlich sind und über einen längeren Zeitraum bestehen können. In diesem E-Book werden wir untersuchen, wie und warum stille Entzündungen in unserem Körper entstehen können und welche Auswirkungen sie haben.

Der Mechanismus stiller Entzündungen: Stille Entzündungen, auch als chronische oder leise Entzündungen bezeichnet, unterscheiden sich von akuten Entzündungen dadurch, dass sie länger andauern und oft unbemerkt bleiben. Sie sind ein subtiler Prozess, bei dem das Immunsystem eine niedrig gradige Entzündungsreaktion hervorruft, auch wenn keine offensichtlichen Ursachen wie eine äußere akute Verletzung oder Infektion vorliegen.

Die Ursachen stiller Entzündungen sind:

Ernährung: Eine ungesunde Ernährung, die reich an raffinierten Kohlenhydraten, gesättigten Fetten, Transfetten und Zucker ist, kann eine chronische Entzündung begünstigen. Dies kann zu einem Anstieg der



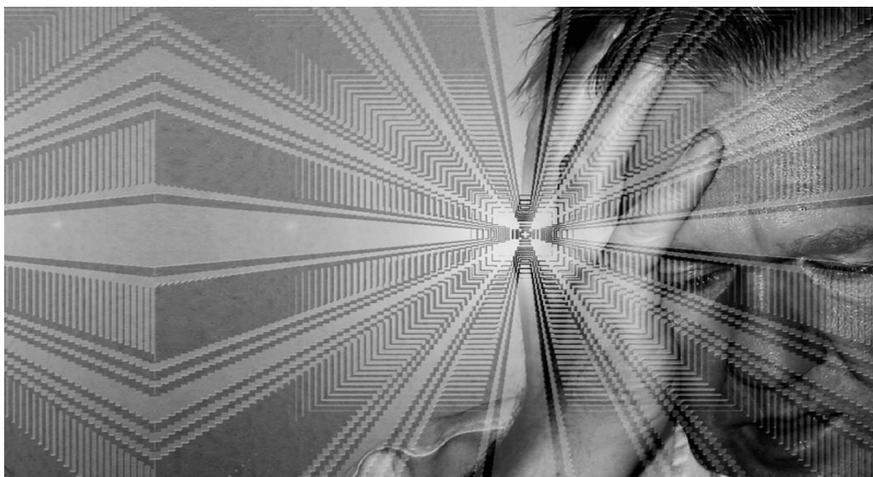
entzündungsfördernden Zytokine im Körper führen.

Adipositas:

Übergewicht und Adipositas sind eng mit stillen Entzündungen verbunden. Fettzellen produzieren entzündungsfördernde Substanzen wie Zytokine und Adipokine, die zu einer chronischen Entzündungsreaktion führen können.



Stress: Chronischer Stress kann zu einer übermäßigen Aktivierung des Immunsystems führen, was wiederum zur Entstehung von Entzündungen beitragen kann.



Mangelnde körperliche Aktivität: Ein sitzender Lebensstil und ein Mangel an regelmäßiger körperlicher Aktivität können das Risiko für stille Entzündungen erhöhen.



Umweltfaktoren:

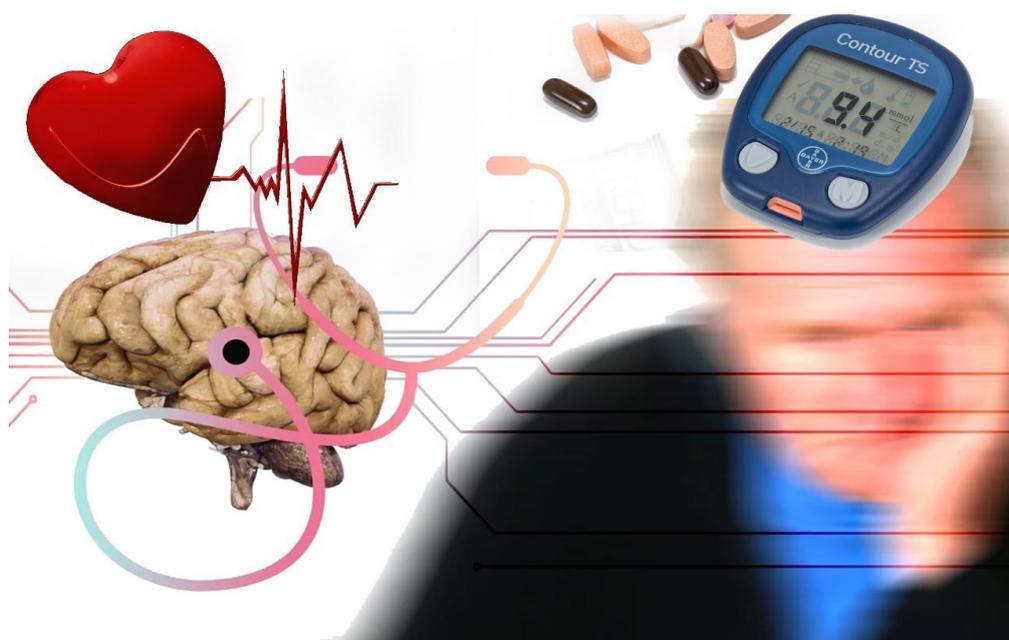
Exposition gegenüber schädlichen Umweltfaktoren wie Luftverschmutzung, Toxinen und Chemikalien kann ebenfalls Entzündungsreaktionen im Körper auslösen.



Stille Entzündungen: Eine unterschätzte Bedrohung für die Gesundheit

Entzündungen sind normalerweise ein natürlicher Teil der Immunantwort des Körpers auf Verletzungen oder Infektionen. In solchen Fällen löst der Körper eine entzündliche Reaktion aus, um die Heilung zu fördern und Krankheitserreger abzuwehren. Allerdings gibt es auch sogenannte stille Entzündungen, die unbemerkt im Körper schwelen und schwerwiegende Folgen haben können. Obwohl sie keine offensichtlichen Symptome verursachen, sind Entzündungen dennoch ein ernstes Gesundheitsrisiko und können sogar tödlich sein.

Körperliche Auswirkungen stiller Entzündungen: Stille Entzündungen sind chronische Entzündungsprozesse, die im Körper auf zellulärer Ebene stattfinden. Im Gegensatz zu akuten Entzündungen, die offensichtliche Anzeichen wie Schwellungen, Rötungen oder Schmerzen verursachen, bleiben stille Entzündungen oft unbemerkt. Dies ist darauf zurückzuführen, dass sie langsam ablaufen und keine spezifischen Symptome hervorrufen. Stille Entzündungen können jedoch zu erheblichen Schäden führen. Im Laufe der Zeit können sie das Gewebe schädigen und das Risiko für eine Vielzahl chronischer Erkrankungen erhöhen.



Die schleichende Gefahr: Die Tücke stiller Entzündungen liegt darin, dass sie im Verborgenen wirken und keine offensichtlichen Symptome zeigen. Menschen können sich jahrelang in einem Zustand der chronischen Entzündung befinden, ohne es zu merken. In dieser Zeit kann sich die Entzündung im Körper ausbreiten und Organe schädigen, was zu schwerwiegenden Gesundheitsproblemen führen kann.

Die Bedeutung der Prävention und Behandlung: Angesichts der Gefahr stiller Entzündungen ist es von größter Bedeutung, präventive Maßnahmen zu ergreifen und chronische Entzündungen zu kontrollieren. Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, gesunden Fetten und Antioxidantien ist, kann helfen, Entzündungen zu reduzieren. Regelmäßige körperliche Aktivität und Stressmanagement sind ebenfalls wichtige Faktoren. Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum sollten vermieden werden, um das Risiko noch größerer Entzündungen zu verringern.

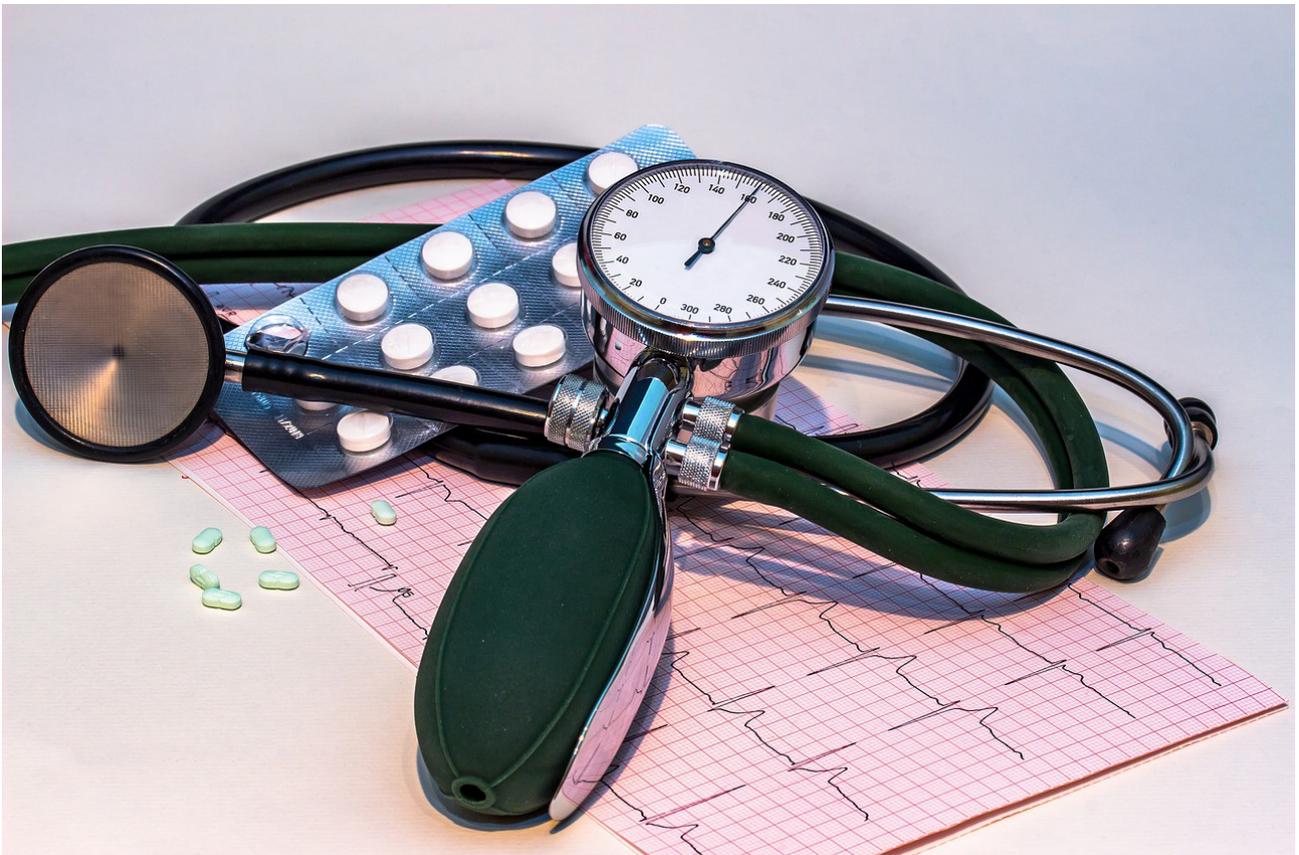
In einigen Fällen kann eine medizinische Behandlung erforderlich sein, um dennoch Entzündungen zu bekämpfen. Entzündungshemmende Medikamente können verschrieben werden, um akute Entzündungen zu lindern. In schweren Fällen kann eine umfassendere Behandlung erforderlich sein, um die zugrunde liegenden Ursachen zu identifizieren und anzugehen.

Auswirkungen stiller Entzündungen

Stille Entzündungen stellen eine unterschätzte Gefahr für die Gesundheit dar. Obwohl sie keine offensichtlichen Symptome verursachen, können sie langfristig zu schwerwiegenden Krankheiten führen und sogar lebensbedrohlich sein. Stille Entzündungen stehen im Zusammenhang mit einer Vielzahl von Krankheiten und Gesundheitsproblemen, darunter:

Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

Stille Entzündungen können verschiedene Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System haben:



Atherosklerose:

Stille Entzündungen spielen eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von Atherosklerose, einer Erkrankung, bei der sich Fett, Cholesterin und andere Substanzen in den Arterienwänden ansammeln und Plaques bilden. Die Entzündungsreaktion im Körper trägt dazu bei, dass sich diese Plaques in den Arterien ablagern und verhärten, was letztendlich zu verengten oder blockierten Arterien führt und das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle erhöht.

Endotheldysfunktion:

Die Entzündungsreaktionen können zu einer Schädigung der inneren Auskleidung der Blutgefäße führen, die als Endothel bezeichnet wird. Diese sogenannte Endotheldysfunktion kann zu einer gestörten Regulation des Blutflusses, erhöhtem Blutdruck und einer erhöhten Anhaftung von Blutplättchen und Entzündungszellen an den Gefäßwänden führen, was dadurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöht.

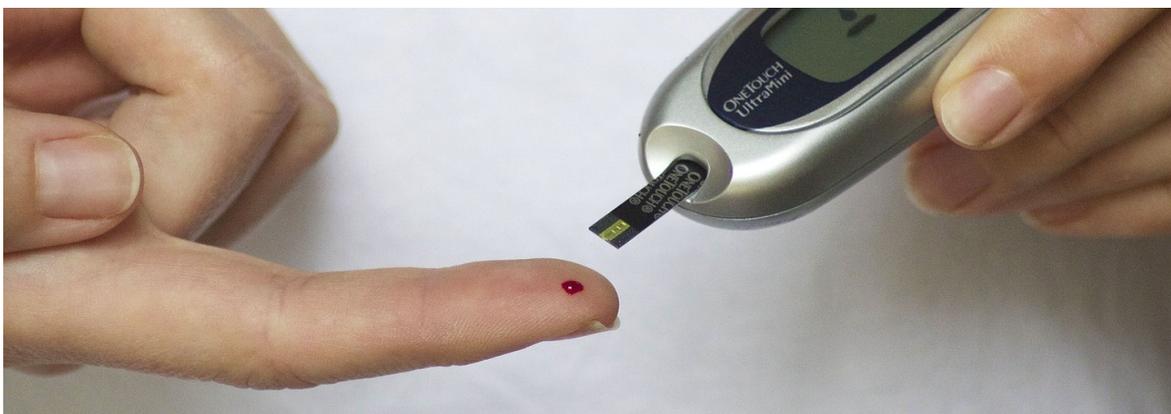
Plaqueinstabilität:

Stille Entzündungen können auch dazu beitragen, dass sich Plaques in den Arterien destabilisieren. Instabile Plaques sind anfällig für Rupturen oder Brüche, was zur Bildung von Blutgerinnseln führen kann. Wenn sich ein Blutgerinnsel bildet und eine Arterie blockiert, kann dies zu einem Herzinfarkt oder Schlaganfall führen.

Die Auswirkungen stiller Entzündungen auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind komplex und vielschichtig. Es ist wichtig anzumerken, dass stille Entzündungen nicht die alleinige Ursache für diese Erkrankungen sind, sondern ein Risikofaktor, der in Verbindung mit anderen Faktoren wie einer ungesunden Ernährung, Bewegungsmangel, Rauchen und genetischer Veranlagung wirkt. Dennoch ist die Reduzierung stiller Entzündungen ein wichtiger Ansatz zur Vorbeugung und Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Diabetes:

Diese Art der stillen Entzündung kann verschiedene Auswirkungen auf den Körper haben, insbesondere auf Menschen mit Diabetes. Hier sind einige der Auswirkungen, die noch immer Entzündungen auf Diabetes haben können:



Insulinresistenz:

Chronische Entzündungen im Körper können zu einer erhöhten Insulinresistenz führen. Das bedeutet, dass die Körperzellen weniger empfindlich auf Insulin reagieren, was zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels führen kann. Bei Menschen mit Diabetes, insbesondere Typ-2-Diabetes, kann eine bestehende Insulinresistenz durch stille Entzündungen verschlimmert werden.

Schwierigkeiten der Blutzuckerkontrolle:

Stille Entzündungen können die Fähigkeit des Körpers beeinträchtigen, den Blutzuckerspiegel effektiv zu kontrollieren. Entzündungsreaktionen können die Insulinproduktion beeinflussen und die Funktion der Insulin produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse beeinträchtigen. Dadurch kann es schwierig sein, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten.



Fettleibigkeit:

Fettleibigkeit ist ein Zustand, bei dem eine übermäßige Ansammlung von Körperfett vorliegt. Es wurde eine Verbindung zwischen stillen Entzündungen und Fettleibigkeit festgestellt und es wird angenommen, dass sie eine Rolle bei der Entstehung und Stärkung von Fettleibigkeit spielen.

Stille Entzündungen können den Stoffwechsel beeinflussen, indem sie die Insulinresistenz erhöhen. Insulin ist ein Hormon, das den Blutzuckerspiegel reguliert, und Insulinresistenz bedeutet, dass die Körperzellen nicht effektiver auf Insulin

reagieren, was zu einem Anstieg des Blutzuckerspiegels führen kann. Dies kann die Fettansammlung begünstigen und den Gewichtsverlust erschweren.

Darüber hinaus können noch Entzündungen die Freisetzung von entzündlichen Botenstoffen wie Zytokinen erhöhen. Diese Botenstoffe können den Appetit steigern und zu einer verstärkten Nahrungsaufnahme führen. Sie können auch den Stoffwechsel verändern und die Fettverbrennung beeinträchtigen. Stille Entzündungen können auch zu einer Dysregulation des Fettgewebes führen. Adipozyten, die Fettzellen im Körper, können entzündliche Substanzen freisetzen, die die Entzündungsreaktion weiter verstärken können.

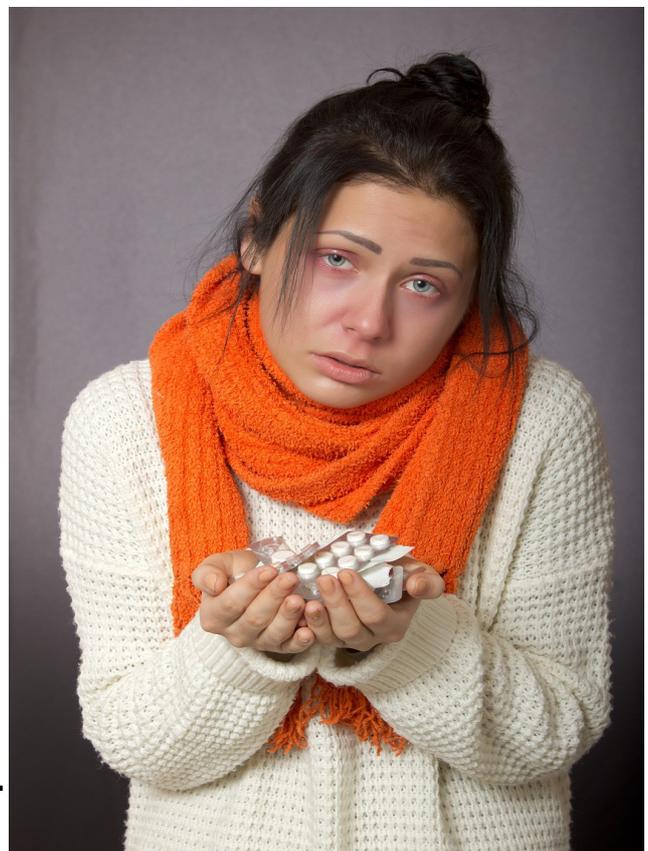
Es ist wichtig anzumerken, dass stille Entzündungen nicht die alleinige Ursache von Fettleibigkeit sind, sondern dass sie als ein Faktor betrachtet werden können, der zu ihrer Entwicklung beitragen kann. Eine ungesunde Ernährung und ein inaktiver Lebensstil sind nach wie vor wichtige Determinanten von Fettleibigkeit.

Die Verringerung stiller Entzündungen kann ein Ansatz sein, um Fettleibigkeit zu bekämpfen. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass die Beziehung zwischen stiller Entzündungen und Fettleibigkeit komplex ist und weiterhin Gegenstand der Forschung ist.

Autoimmunerkrankungen:

Stille Entzündungen können eine Rolle bei der Entstehung und Verschleierung von Autoimmunerkrankungen spielen. Autoimmunerkrankungen sind Störungen des Immunsystems, bei denen das körpereigene Immunsystem irrtümlicherweise gesundes Gewebe angreift.

Diese chronischen Entzündungen können das Immunsystem überlasten und es hyperaktiv machen. Sie können zu einer erhöhten Freisetzung von entzündlichen Molekülen, wie Zytokinen und Chemokinen, führen. Diese Moleküle können wiederum



die Regulation des Immunsystems stören und zu einer Fehlsteuerung führen, bei der das Immunsystem gesundes Gewebe angreift und Autoimmunerkrankungen verursacht oder verschlimmert.

Darüber hinaus können stille Entzündungen auch zu einer Schädigung von Geweben und Organen führen. Dies kann das Risiko für Autoimmunerkrankungen erhöhen, da beschädigtes Gewebe als Ziel für die Angriffe des Immunsystems dienen kann.

Es ist wichtig anzumerken, dass die Beziehung zwischen stillen Entzündungen und Autoimmunerkrankungen komplex ist und noch weiter erforscht werden muss. Nicht alle Menschen mit stillen Entzündungen entwickeln zwangsläufig eine Autoimmunerkrankung, und nicht alle Autoimmunerkrankungen werden durch stille Entzündungen verursacht. Es handelt sich um ein multidimensionales Zusammenspiel von genetischen, umweltbedingten und immunologischen Faktoren, das letztendlich zu Autoimmunerkrankungen führen kann.

Krebs:

Stille Entzündungen können auf verschiedene Weisen das Krebsrisiko und die Krebsentwicklung beeinflussen:



DNA-Schädigung: Stille Entzündungen können zu DNA-Schäden führen, da Entzündungsmediatoren reaktive Sauerstoffspezies produzieren können. Diese DNA-Schäden können die Entstehung von Krebs begünstigen, da sie Veränderungen in den Genen verursachen können, die das Zellwachstum und die Tumorunterdrückung regulieren.

Tumorpromotion: Stille Entzündungen können das Tumorwachstum und die Ausbreitung fördern. Entzündungsmediatoren können die Bildung neuer Blutgefäße (Angiogenese) stimulieren, die für die Tumorentwicklung und -versorgung wichtig sind. Darüber hinaus können sie auch das Gewebe um den Tumor herum für das Tumorwachstum und die Metastasierung vorbereiten.

Immunsystem und Tumorsuppression: Chronische Entzündungen können das Immunsystem beeinträchtigen und die Fähigkeit des Körpers zur Bekämpfung von Krebszellen verringern. Entzündungsmediatoren können die Funktion von Immunzellen hemmen und das Gleichgewicht zwischen entzündungsfördernden und entzündungshemmenden Zytokinen stören. Dadurch wird das Immunsystem weniger effektiv darin, abnormal wachsende Zellen zu erkennen und zu eliminieren.

Mikroumgebung des Tumors: Stille Entzündungen können auch die Mikroumgebung um den Tumor herum beeinflussen und zur Entwicklung eines Tumor-unterstützenden Milieus beitragen. Entzündungsreaktionen können das umgebende Gewebe schädigen, Zellproliferation und Gewebeumbau fördern und entzündungsfördernde Signale aussenden, die das Tumorwachstum begünstigen.

Es ist wichtig anzumerken, dass stille Entzündungen nicht die alleinige Ursache von Krebs sind. Krebs ist eine komplexe Erkrankung, die durch eine Kombination von genetischen, Umwelt- und Lifestyle-Faktoren beeinflusst wird. Dennoch können Entzündungen das Krebsrisiko erhöhen und die Krebsentwicklung begünstigen, insbesondere wenn sie über einen längeren Zeitraum bestehen bleiben.

Omega-3-Fettsäuren: Die natürliche Unterstützung bei der Reduzierung und Behebung stiller Entzündungen im Körper

Stille Entzündungen, sind ein oft unterschätztes Gesundheitsproblem, das mit einer von zahlreichen Krankheiten und Beschwerden in Verbindung gebracht wird. Glücklicherweise gibt es Möglichkeiten, diesen Zustand zu reduzieren und zu beheben, und eine davon liegt in der Zugabe von Omega-3-Fettsäuren zur Ernährung. Omega-3-Fettsäuren sind essentielle Nährstoffe, die in bestimmten Lebensmitteln wie Fisch, Leinsamen und Walnüssen vorkommen. Nun werden wir einmal aufzeigen, wie Omega-3-Fettsäuren helfen können, stille Entzündungen im Körper zu reduzieren und zu beheben.



Der Zusammenhang zwischen Omega-3-Fettsäuren und stillen Entzündungen: Omega-3-Fettsäuren, insbesondere Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA), haben nachweislich entzündungshemmende Eigenschaften. Studien haben gezeigt, dass Omega-3-Fettsäuren die Produktion von entzündungsfördernden Substanzen, wie z. B. bestimmte Prostaglandinen und Zytokinen, reduzieren können. Gleichzeitig erhöht sie die Produktion von entzündungshemmenden Verbindungen, wie z. B. spezialisierten Entzündungslösungen und Resolvine. Diese Wirkungen können dazu beitragen, das Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen und die Auswirkungen von Entzündungen zu mildern.

Omega-3-Fettsäuren als Regulatoren des Immunsystems: Ein gestörtes Immunsystem kann, wie wir bereits wissen, eine Hauptursache für stille Entzündungen sein. Omega-3-Fettsäuren können das Immunsystem regulieren und eine übermäßige Immunantwort, wie sie bei chronischen Entzündungen häufig auftritt, abschwächen. Sie können die Aktivität von Immunzellen modulieren und die Produktion von Entzündungsbotschaften verringern. Dies kann dazu beitragen, das Immunsystem ins Gleichgewicht zu bringen und übermäßige Entzündungen zu unterdrücken.



Dies hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Studien haben gezeigt, dass eine regelmäßige Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren mit einer Verringerung des Risikos für entzündungsbedingte Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Arthritis und bestimmte Krebsarten in Verbindung gebracht werden kann. Darüber hinaus können Omega-3-Fettsäuren auch dazu beitragen, Symptome von entzündlichen Erkrankungen wie rheumatoider Arthritis und entzündlichen Darmerkrankungen zu lindern.

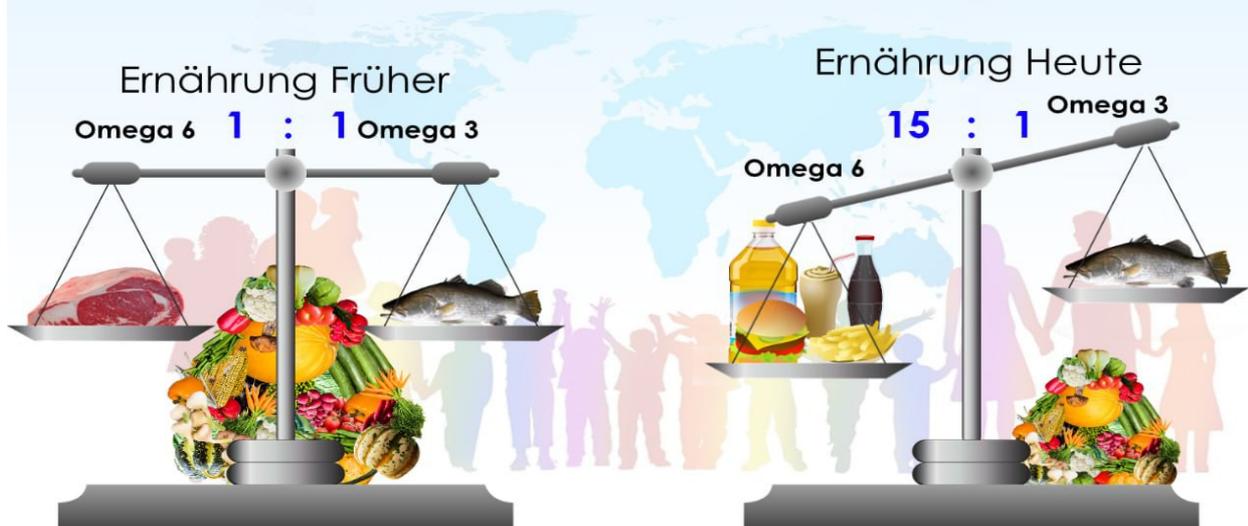
Omega-3-Fettsäuren können eine wertvolle Unterstützung bei der Reduzierung und Behebung stiller Entzündungen im Körper sein. Ihre entzündungshemmenden Eigenschaften und ihre Fähigkeit, das Immunsystem zu regulieren, machen sie zu einem wichtigen Bestandteil einer gesunden Ernährung. Indem wir Omega-3-Fettsäuren aus qualitativ hochwertigen Quellen in unsere Ernährung integrieren, können wir unser Risiko für entzündungsbedingte Krankheiten verringern und unser allgemeines Wohlbefinden verbessern.

Das Ungleichgewicht von Omega-6 zu Omega-3 in unserer Ernährung: Eine ungesunde Situation

Ein ausgewogenes Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren ist entscheidend für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Leider neigt die moderne Ernährung dazu, dieses Gleichgewicht zu stören, indem sie zu viel Omega-6 und zu wenig Omega-3 enthält. Warum weisen unsere Lebensmittel ein Ungleichgewicht von Omega-6 zu Omega-3 auf und welche negativen Auswirkungen hat dies auf unsere Gesundheit?

VERHÄLTNIS VON OMEGA-6/3

Omega-6 und Omega-3 sind heute oft im Ungleichgewicht



Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren sind essentielle Fettsäuren, die der Körper nicht selbst produzieren kann und daher über die Nahrung aufnehmen muss. Beide Fettsäuren erfüllen wichtige Funktionen im Körper, haben aber unterschiedliche Wirkungen auf die Gesundheit. Omega-6-Fettsäuren spielen eine Rolle bei der Entzündungsreaktion und der Blutgerinnung, während Omega-3-Fettsäuren entzündungshemmende Eigenschaften besitzen und für die Gesundheit von Herz, Gehirn und Gewebe wichtig sind.

Das Problem entsteht, wenn das Verhältnis von Omega-6 zu Omega-3 in unserer Ernährung unausgewogen ist. Während ein ausgewogenes Verhältnis bei etwa 1:1 bis 4:1 liegen sollte, erreichen viele Menschen ein Verhältnis von 15:1 bis 16:1 oder sogar höher. Es gibt mehrere Gründe, warum dieses Ungleichgewicht auftritt.

Ein Hauptgrund dafür ist die weit verbreitete Verwendung von pflanzlichen Ölen, die reich an Omega-6-Fettsäuren sind, in der industriellen Lebensmittelproduktion. Sojaöl, Maisöl, Sonnenblumenöl und andere Öle, die in vielen verarbeiteten Lebensmitteln und Snacks enthalten sind, haben ein hohes Omega-6-zu-Omega-3-Verhältnis. Diese Öle sind kostengünstig, haben eine längere Haltbarkeit und tragen zur Geschmacksverbesserung bei, weshalb sie häufig in der Lebensmittelindustrie eingesetzt werden.

Auf der anderen Seite werden Omega-3-reiche Lebensmittel wie Fisch, Leinsamen und Walnüsse oft vernachlässigt oder in unserer Ernährung nicht ausreichend berücksichtigt. Fisch, insbesondere fettreiche Sorten wie Lachs, Makrele und Sardinen, ist eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren, aber viele Menschen konsumieren nicht regelmäßig Fisch. Pflanzliche Quellen von Omega-3-Fettsäuren wie Leinsamen und Walnüssen werden ebenfalls nicht ausreichend in den Speiseplan integriert.

Die Folgen dieses Ungleichgewichts von Omega-6 zu Omega-3 in unserer Ernährung sind besorgniserregend. Ein übermäßiger Konsum von Omega-6-Fettsäuren im Verhältnis zu Omega-3 kann



zu einer übermäßigen Entzündungsreaktion im Körper führen. Darüber hinaus kann ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren negative Auswirkungen auf die Gehirnfunktion, die kognitive Gesundheit und das emotionale Wohlbefinden haben. Omega-3-Fettsäuren sind für die Entwicklung und Funktion des Gehirns von entscheidender Bedeutung, insbesondere während der Schwangerschaft und im frühen Kindesalter.

Es ist wichtig, das Ungleichgewicht von Omega-6 zu Omega-3 in unserer Ernährung zu erkennen und Maßnahmen zu ergreifen, um es zu korrigieren. Dazu gehört eine bewusste Auswahl an Lebensmitteln, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind, wie fettreicher Fisch, Leinsamen, Chiasamen und Walnüsse. Gleichzeitig sollten wir den Konsum von verarbeiteten Lebensmitteln, die reich an Omega-6-Fettsäuren sind, beschränken.

Die Integration von Omega-3-Ergänzungsmitteln in die Ernährung ist ebenfalls eine sehr gute Option, um sicherzustellen, dass der Körper ausreichend mit diesen wichtigen Fettsäuren versorgt wird. Es ist jedoch wichtig, hochwertige Ergänzungsmittel zu wählen. Dazu später mehr.

Insgesamt ist das Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6 ein entscheidender Faktor für die Aufrechterhaltung einer guten Gesundheit. Durch die Reduzierung des Konsums von Omega-6-reichen Lebensmitteln und die Erhöhung der Omega-3-Aufnahme können wir dazu beitragen, Entzündungen zu kontrollieren, chronischen Erkrankungen vorzubeugen und unser Wohlbefinden zu verbessern. Indem wir uns auf eine ausgewogene Ernährung konzentrieren, die reich an Omega-3-Fettsäuren ist, können wir langfristig einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen.

Die richtige Quelle von Omega-3-Fettsäuren: EQOLOGY

EQOLOGY möchte Menschen mit aller Kraft dabei helfen, gesünder zu leben. Das harmonische Zusammenspiel von Ernährung, Schlaf und Aktivität sowie den besten Nahrungsergänzungsmitteln aus der reinen Natur Norwegens ist dabei entscheidend. Eine nährstoffreiche, ausgewogene Ernährung, körperliche Aktivität und ein gesunder Lebensstil sind die Grundsäulen der Gesundheit.

The logo for EQOLOGY features the letters 'EQ' in a bold, red, sans-serif font. The 'Q' has a small white shape at its bottom right, resembling a fish tail. The letters 'OLOGY' are in a black, thin-lined, sans-serif font. A small 'TM' trademark symbol is positioned at the top right of the 'Y'.

It's in our nature

EQOLOGY ist davon überzeugt, dass Gesundheit das größte Geschenk ist, dass sie sich selbst und Ihrer Familie machen können. Aufgrund dieser Philosophie strebt **EQOLOGY** danach, die besten Produkte, die die Natur und Wissenschaft zu bieten haben, zu produzieren. Wenn wir über ein gesundes Leben sprechen, beginnt diese Reise immer mit der Versorgung des Körpers mit genügend Omega-3-Fettsäuren.

Während es hunderte **OMEGA 3** Produkte auf dem Markt gibt, ist das Produkt von **EQOLOGY** eines der wenigen, bei dem der gesamte Fisch verwertet wird. Deswegen ist **EQOLOGY** auch stolz darauf, ein Fullspektrum **OMEGA 3** Produkt anbieten zu können, welches alle wichtigen Nährstoffe aus dem Fisch enthält. Mit anderen Worten, es ist als würden Sie frischen Fisch essen.

Eine der Herausforderungen der heutigen Zeit ist, dass die meisten Menschen zu wenig fetten Fisch essen. Von den 300.000 Menschen, die den **OMEGA 3** Bluttest durchgeführt haben, haben tatsächlich 9 von 10 einen **OMEGA 3** Mangel!

Warum EQOLOGY Omega3 in flüssiger Form anbietet



Aufnahme und Bioverfügbarkeit: EQOLOGY flüssiges Omega-3 kann vom Körper möglicherweise besser aufgenommen werden als Omega-3 in Kapselform. Die flüssige Form ermöglicht eine schnellere Verdauung und Aufnahme der Fettsäuren. Es wird argumentiert, dass flüssiges Omega-3 aufgrund seiner emulgierten Struktur besser in den Verdauungstrakt gelangen kann, wo es vom Körper effizienter aufgenommen wird.

Flexibilität der Dosierung: EQOLOGY flüssiges Omega-3 bietet die Möglichkeit, die Dosierung individuell anzupassen. Mit einer Tropfen- oder Messkappe können Sie die gewünschte Menge genau abmessen und leicht anpassen. Dies ist besonders nützlich, wenn Sie eine spezifische Dosierung benötigen, die möglicherweise von der in den Kapseln angebotenen Standarddosierung abweicht.

Reinheit und Frische: In EQOLOGY flüssigem Omega-3 werden hochwertige Fischöle verwendet, die auf ihre Reinheit und Frische getestet wurden. Durch den Kauf von EQOLOGY flüssigem Omega-3 können Sie sicherstellen, dass Sie ein qualitativ hochwertiges Produkt erhalten, das frei von Verunreinigungen ist.

Geschmack und Geruch: Einige Menschen bevorzugen **EQOLOGY** flüssiges Omega-3 aufgrund seines milderen Geschmacks im Vergleich zu den oft unangenehmen Gerüchen und Geschmacksrichtungen von Omega-3-Kapseln. Dies kann die Einnahme angenehm machen, insbesondere für diejenigen, die Schwierigkeiten haben, große Kapseln zu schlucken.

GUT ZU WISSEN

Pure Arctic Oil Orange erhielt die höchste jemals bei dieser renommierten Auszeichnung verliehene Bewertung in der Omega-3-Kategorie. Die Beurteilung lautete 87 % für Geschmack, 87 % für Geruch (Olfaktion) und 88 % für Konsistenz! Das Gesamtergebnis lag bei 86,1 % und damit fast schon bei einer 3-Sterne-Bewertung!



Was ist der TOTOX Wert und warum ist dieser sehr wichtig bei Omega3?

Der TOTOX-Wert ist ein Begriff, der in Bezug auf Omega-3-Fettsäurepräparate oft verwendet wird und eine wichtige Rolle bei der Bestimmung ihrer Qualität spielt. Der TOTOX-Wert gibt Auskunft über den Grad der Oxidation von Omega-3-Fettsäuren und ist daher ein entscheidender Indikator für ihre Frische und Stabilität. Hier sind einige Gründe, warum der TOTOX-Wert bei Omega-3 von großer Bedeutung ist.

Oxidation verhindern: Omega-3-Fettsäuren sind empfindliche Moleküle, die leicht oxidieren können, wenn sie mit Sauerstoff in Kontakt kommen. Oxidierte Omega-3-Fettsäuren können ihre gesundheitlichen Vorteile verlieren und sogar schädliche Verbindungen bilden. Ein hoher TOTOX-Wert zeigt an, dass das Omega-3-Präparat eine erhöhte Wahrscheinlichkeit von Oxidation aufweist, was seine Wirksamkeit beeinträchtigen kann.



Gesundheitliche Auswirkungen: Oxidierte Omega-3-Fettsäuren können sich negativ auf die Gesundheit auswirken. Studien haben gezeigt, dass der Verzehr von oxidierten Fettsäuren mit Entzündungen, oxidativem Stress und anderen gesundheitlichen Problemen in Verbindung gebracht werden kann. Ein niedrigerer TOTOX-Wert gewährleistet, dass die Omega-3-Fettsäuren in ihrem optimalen Zustand sind und ihre positiven Wirkungen auf die Gesundheit entfalten können.

Haltbarkeit: Ein niedrigerer TOTOX-Wert bedeutet, dass die Omega-3-Fettsäuren frischer und stabiler sind. Dies verlängert ihre Haltbarkeit und ermöglicht es den Verbrauchern, das Produkt über einen längeren Zeitraum hinweg zu verwenden, ohne sich Sorgen über eine mögliche Oxidation machen zu müssen.

Qualitätsindikator: Der TOTOX-Wert ist ein wichtiger Qualitätsindikator für Omega-3-Präparate. Hersteller, die darauf bedacht sind, hochwertige Produkte anzubieten, ihre Produkte regelmäßig auf Oxidation zu testen und den TOTOX-Wert oft entsprechend veröffentlichen. Ein niedrigerer TOTOX-Wert signalisiert, dass das Produkt den Qualitätsstandards entspricht und mit größter Sorgfalt hergestellt wurde.

Sicherheit: Oxidierte Omega-3-Fettsäuren können potenziell schädliche Verbindungen enthalten, wie beispielsweise Peroxide und Aldehyde. Ein niedrigerer TOTOX-Wert deutet darauf hin, dass das Produkt diese Verbindungen in minimaler Menge enthält, was die Sicherheit für den Verbraucher erhöht.

Es ist wichtig, beim Kauf von Omega-3-Fettsäurepräparaten auf den TOTOX-Wert zu achten. Ein niedrigerer TOTOX-Wert gewährleistet frische, stabile und qualitativ hochwertige Omega-3-

Fettsäuren, die ihre gesundheitlichen Vorteile optimal entfalten können. Es ist ratsam, sich für **EQOLOGY** Produkte zu entscheiden, die regelmäßig auf Oxidation getestet werden und einen niedrigen TOTOX-Wert, zwischen 4 und 6, haben.



17 WISSENSCHAFTLICH FUNDIERTE VORTEILE von Omega-3-Fettsäuren:

1. Omega-3-Fettsäuren können Depressionen und Angstzustände bekämpfen
2. Omega-3-Fettsäuren können die Augengesundheit verbessern
3. Omega-3-Fettsäuren können die Gesundheit des Gehirns während der Schwangerschaft und im frühen Leben fördern
4. Omega-3-Fettsäuren können Risikofaktoren für Herzerkrankungen verbessern
5. Omega-3-Fettsäuren können die Symptome von ADHS bei Kindern reduzieren
6. Omega-3-Fettsäuren können die Symptome des Metabolischen



7. Omega-3-Fettsäuren können Entzündungen bekämpfen
8. Omega-3-Fettsäuren können Autoimmunerkrankungen bekämpfen
9. Omega-3-Fettsäuren können psychische Störungen verbessern
10. Omega-3-Fettsäuren können altersbedingten geistigen Verfall und Alzheimer bekämpfen
11. Omega-3-Fettsäuren können Krebs vorbeugen
12. Omega-3-Fettsäuren können Asthma bei Kindern reduzieren
13. Omega-3-Fettsäuren können Fett in Ihrer Leber reduzieren
14. Omega-3-Fettsäuren können die Gesundheit von Knochen und Gelenken verbessern
15. Omega-3-Fettsäuren können Menstruationsschmerzen lindern
16. Omega-3-Fettsäuren können den Schlaf verbessern
17. Omega-3-Fette sind gut für Ihre Haut

Studien zu Omega-3-Fettsäuren

Mit mehr als 36.000 Studien zu **OMEGA 3** – Fettsäuren, sind diese eine der meist untersuchten Nährstoffe, der Geschichte. Das Fazit dieser Studien ist eindeutig: Omega 3 ist unverzichtbar für unsere Gesundheit. **OMEGA 3** ist nicht nur wichtig für ein gesundes Herz, sondern fördert auch ein gesundes Hirn, gesunde Muskeln, eine gute Sehkraft und ein starkes Immunsystem.



Hier sind einige wichtige Studien zu Omega-3-Fettsäuren mit entsprechenden Quellenangaben. Diese Studien bieten einen Überblick über verschiedene Bereiche der Forschung zu Omega-3-Fettsäuren, einschließlich ihrer Auswirkungen auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Entzündungen und Stimmungstörungen. Bitte beachten Sie, dass die Forschung zu diesem Thema weiterhin im Gange ist und sich neue Erkenntnisse ergeben können. Es wird empfohlen, aktuelle wissenschaftliche Literatur zu konsultieren, um auf dem neuesten Stand zu bleiben.

Mozaffarian D, Wu JH. Omega-3-Fettsäuren und Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Auswirkungen auf Risikofaktoren, molekulare Signalwege und klinische Ereignisse. *J Am Coll Cardiol.* 8. November 2011;58(20):2047-67. Quelle: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22051327/>

Delgado-Lista J, Perez-Martinez P, Lopez-Miranda J, et al. Langkettige Omega-3-Fettsäuren und Herz-Kreislauf-Erkrankungen: eine systematische Übersicht. *Br J Nutr.* 2012 Jun;107 Suppl 2:S201-13. Quelle: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22591894/>

Calder-PC. Omega-3-Fettsäuren und entzündliche Prozesse: vom Molekül zum Menschen. *Biochem Soc Trans.* 2017 Okt 15;45(5):1105-1115. Quelle: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28900017/>

Grosso G, Galvano F, Marventano S, et al. Omega-3-Fettsäuren und Depression: wissenschaftliche Erkenntnisse und biologische Mechanismen. *Oxid Med Cell Longev.* 2014;2014:313570. Quelle: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24771941/>

Serhan CN, Chiang N, Van Dyke TE. Entzündungshemmend: Duale entzündungshemmende und lösungsfördernde Lipidmediatoren. *Nat Rev Immunol.* 2008 Mai;8(5):349-61. Quelle: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18431481/>

Wer ist Eqology?

EQOLOGY ist ein 1998 gegründetes norwegisches Unternehmen mit Zweigstellen in fast ganz Europa. **EQOLOGY** entwickelt, produziert und vertreibt all seine Produkte über Partner, die in ihren jeweiligen Fachgebieten die Besten in Europa sind. Unsere Produkte werden gemäß strengster Qualitätsstandards hergestellt und bestehen aus natürlichen Inhaltsstoffen mit gut dokumentierten Ergebnissen. Wir bieten hochwertige Produkte auf Basis natürlicher Zutaten zu unschlagbaren Preisen dank eines modernen und strukturierten Network-Marketing-Konzepts.



DIE MARKE

Der Markenname **EQOLOGY** ist eine Kombination aus „EQ“ und „ecology“. Er soll unserer Verpflichtung gegenüber unseren Kunden und der Umwelt Ausdruck verleihen. Die Geschichte, die hinter unserer Marke steckt, dreht sich um unsere Produkte und unser Ziel, nur natürliche Inhaltsstoffe und die einzigartigen Kräfte der Natur zu nutzen. Zu guter Letzt vermittelt der Name auch eine zugrunde liegende Intelligenz, Empathie und Menschlichkeit. EQ leitet sich aus dem Firmennamen **EQOLOGY** ab und ist eine Abkürzung, die sowohl unverkennbar als auch leicht zu merken ist.

Die Produkte von **EQOLOGY** sind dazu gedacht, für ein Gleichgewicht in Ihrem Leben zu sorgen – körperlich wie auch geistig. Die Natur ist die Quelle unserer Inspiration. Die Natur ist eine gewaltige Kraft. Sie ist der wesentliche Faktor all unserer Bestrebungen und Herausforderungen. Wir bei **EQOLOGY** fühlen uns von der Natur und ihrem enormen Potenzial inspiriert. Wir sind entschlossen, voll und ganz auszuschöpfen, was die Natur uns bietet, um ein gesundes und vitales Unternehmen aufzubauen, das sowohl uns als auch unseren Kunden eine glückliche und erfolgreiche Zukunft ermöglicht. Bei **EQOLOGY** steht die Kraft der Natur hinter uns.

Denn: **It's in our nature (Es liegt in unserer Natur).**

Gleich zwei Zufriedenheits-Garantien bei EQOLOGY

EQOLOGY ist von der Qualität ihrer Produkte und deren Wirkungen auf Ihre Gesundheit absolut überzeugt. So sehr überzeugt, dass Sie als Kunde von **EQOLOGY** sogar zwei Zufriedenheitsgarantien bekommen:



Garantie NR 1:

Wenn Sie ein **OMEGA 3 Abo** abgeschlossen haben, aber es sich durch Ihren **OMEGA 3**

Test herausstellt, dass Ihre Werte vollkommen in Ordnung sind (das Omega 6 zu Omega 3 Verhältnis liegt bei 3 : 1 oder besser), erhalten Sie von **EQOLOGY** Ihr bereits bezahltes Geld wieder in voller Höhe zurück!

Garantie NR 2:

EQOLOGY ist von der Qualität ihres **OMEGA 3 Produktes** so überzeugt, dass wenn durch den Vergleichstest (nach 5 Monaten) keine Verbesserung Ihrer Werte festgestellt werden kann (das Omega 6 zu Omega 3 Verhältnis ist nicht unter 5 : 1), erhalten Sie von **EQOLOGY** ebenfalls Ihr bis dahin bezahltes Geld wieder in voller Höhe zurück!

INOVITAL und Eqology



INOVITAL ist unabhängiger Vertriebspartner von EQOLOGY

INOVIDA - INOVITAL

Büro Bulgarien
Yoan Krastitel 5 App 8
BG-9022 Varna / Vinnitsa
Bulgarien
E-Mail [info \(at\) inovida.de](mailto:info@inovida.de)
Web: www.inovital.shop

Technischer Support

Hanno Jung
Schillerstr. 10
66987 Thaleischweiler-Fröschen
E-Mail [info \(at\) piju.de](mailto:info@piju.de)
Web: www.omega3.care