

Fit mit Fett

Fette und Öle werden immer noch als Dickmacher Nummer eins verteuelt. Die Wahrheit aber ist, dass die richtigen Öle wie Bio Leinöl und Bio Virgin Coconut Oil (VCO) den Stoffwechsel unterstützen und sogar bei der Regulierung des Gewichts helfen.

Nur im Fettstoffwechsel kann der Körper sich innerlich reinigen und die Stoffwechselabfälle aus den Fettpolstern dorthin bringen, wo sie hingehören - ins Klo! Um den Fettstoffwechsel zu starten, dürfen Sie mehrere Stunden keine Kohlenhydrate verzehren, da sonst sofort wieder der Zuckerstoffwechsel anspringt und das Kommando übernimmt. Im Zuckerstoffwechsel kann der Körper die Abfälle nicht entfernen und lagert sie in die Fettdepots ein.

Beim gesunden Abnehmen sollten erst die Fettzellen gereinigt werden. Der Stoffwechsel-Müll (= Toxene) muss aus den Zellen hinaus. Für diese Rolle ist frisches reines Bio Leinöl bestens geeignet. Nun muss durch die Bereitstellung von Taxen (= Mülltransporter für fettlösliche Gifte) dieser Müll durch den Körper über die Leber in den Darm gelangen können. Das ist eine der Aufgabe, die das Virgin Coconut Oil (VCO) übernehmen kann.

Saubere Zellen arbeiten richtig, was sie als Gesundheit, Kraft und Lebensfreude wahrnehmen. Ein sauberes Bindegewebe ist von Außen als straffe und jugendliche Haut erkennbar. Die Zeichen des Alterns und viele Stoffwechselerkrankungen kann man auch auf die zunehmende „Vermüllung“ von Zellen und Bindegewebe zurückführen. Durch die Nahrung regelmäßig zugeführte frische hochwertige ungesättigte und gesättigte Fettsäuren helfen täglich, die anfallenden Abfälle zu binden und auszuleiten. Sie sind also neben reinem, stillen Wasser (idealerweise basisches ionisiertes Aktivwasser mit hoher Zellverfügbarkeit) für die „innere“ Hygiene unverzichtbar und wirken von innen durch die Erneuerung von Zellen verjüngend und belebend.

Die ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren hilft auch, die Omega-6-Fettsäuren richtig zu verwerten. **Bei einem Mangel an Omega-3-Fettsäuren wirken die Omega-6-Fettsäuren entzündungsfördernd.** Daher sind die an Omega-6-Fettsäuren reichen Öle, wie Rapsöl, kritisch zu sehen, da der Überschuss der „6“er die Aufnahme und Umwandlung der „3“er blockiert und die Entstehung chronischer Entzündungen fördert. **Sind dagegen genug „3“er da, werden auch die „6“er gesund und vitalisierend verwertet.**

Aber ACHTUNG! Nur hochwertige Bio Leinöle von bester Qualität sind geeignet. Leinöl mit einem ranzigen und bitteren Geschmack ist nicht mehr zum Verzehr geeignet.

Worauf müssen Sie bei Leinöl achten:

- Verwendung biologisch dynamisch produzierter und zertifizierter Goldleinsaat
- Verwendung von Leinsaat aus Regionen mit niedrigem Schwermetallgehalt, also dem Cadmium, Blei- und Quecksilbergehalt des Bodens, weil Leinsaat Schwermetalle anreichern kann
- Kalt und schonend gepresst, das bedeutet:
 - mit wenig Druck
 - gekühlt
 - ohne Sauerstoff
 - ohne Licht
- Schonende Filtration im Vakuum-Verfahren
- Abfüllung in dunkle Glasflaschen unter Stickstoff unmittelbar nach dem Pressen
- Produktion nur auf Bestellung, nicht auf Lager
- Neben dem Mindesthaltbarkeitsdatum muss auch der Herstellungstag vermerkt sein

- Freiwillige Beschränkung der Verbrauchszeit auf 12 Wochen

Dies alles dient dazu, eine vorzeitige Oxidation und damit einen Verlust an Geschmack und Verträglichkeit zu verhindern.

Für VCO gelten folgende Regeln:

Das VCO soll durch das Abpressen der frischen Kopra (Fruchtfleisch der Kokosnuss) im „trockenen Herstellungsverfahren“, gewonnen werden, weil dies besonders schonend ist und der Schimmelbildung und der Entstehung von freien Fettsäuren vorbeugt. Das Verbot von Kinderarbeit ist ebenso einzuhalten wie die faire Entlohnung der regionalen Arbeiter.

Gutes VCO schmeckt und riecht intensiv nach Kokos.

Und diese Öle können noch mehr:

- Die im Virgin Coconut Oil (VCO) enthaltenen MCT Fettsäuren sind bei reichlicher Einnahme in der Lage, die bei **Alzheimer** und **Demenz** entstehende Plaque im Gehirn abzubauen (=Reinigung von Gehirn und Nervenzellen)
- Leinöl liefert reichlich pflanzliche Omega-3-Fettsäuren, die der Körper in die körpereigenen Omega-3-Fettsäuren **EPA** (für Ihre Muskeln und Organe) und **DHA** (für Ihr Gehirn und Ihre Nerven) umwandeln kann, wodurch sich neue und fitte Zellen bilden und der Körper sich selbst repariert
- nur hochwertige Öle wie Bio Leinöl und VCO können Mineralien und die fettlöslichen Vitamine E, D, K und A in den Körper transportieren, die neben den bekannten Funktionen auch für die „Entmüllung“ im Körper nötig sind

Bio Leinöl und Bio Virgin Coconut Oil (VCO) dienen dem Körper beim Reparieren und Reinigen. So können Gewicht und Gesundheit wieder natürlich reguliert werden.