

# COMMUNITY NURSING

## Gesund und glücklich mit Leinöl – ein Multitalent, das Leib und Seele zusammenhält

Das Leinöl zeichnet sich durch seinen besonders hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren aus. In keinem anderen Lebensmittel, wie z.B. einem fetten Seefisch, finden Sie eine vergleichbar hohe Menge. Das heißt, in unserer Ernährung kommen diese hochwertigen Fettsäuren nur sehr selten vor. Denn ganz ehrlich: essen Sie täglich Lachs, Heilbutt oder Hering?

Die Inhaltsstoffe des Leinöls können die Fließgeschwindigkeit des Blutes verbessern und gleichzeitig dabei unterstützen, eine übermäßige *Klumpenbildung* der Blutplättchen zu hemmen. Zudem haben die im Leinöl enthaltene Linol- und die Linolensäure einen stark cholesterinsenkenden Effekt. Kurzum: das Leinöl ist ein Omega-3-Kraftpaket, das unser Gefäßsystem stärkt und pflegt, sowie den Blutzellen in unseren Adern freie Fahrt verschafft.

Weitere besondere Eigenschaften des Leinöls sind seine positiven Wirkungen auf unser Gehirn und unser Seelenleben. Berichten zu Folge, sind Kinder, die regelmäßig Leinöl zu sich nehmen, intelligenter und ausgeglichener. Die Omega-3-Fettsäuren können auch bei Erwachsenen dabei unterstützen, das Gefühl von Antriebslosigkeit oder Niedergeschlagenheit zu reduzieren.

Machen Sie es wie unsere Huber Mitzi und pflegen Sie einmal täglich Ihren Leib und Ihre Seele mit Leinöl von innen. Die Mitzi nimmt entweder gleich in der Früh einen Esslöffel Leinöl pur ein. Da sie den Geschmack aber etwas bitter findet, rührt sie es gerne in ein Glas Karotten- oder Apfelsaft ein.

WICHTIG: Der Körper kann nur von den gesundheitsfördernden Eigenschaften profitieren, wenn das Leinöl von bester Qualität ist. Es sollte schonend kaltgepresst, ohne Sauerstoffzufuhr gewonnen werden (Omega-safe-Verfahren) und aus biologischem Anbau stammen. Unser Tipp: Besorgen Sie es sich im Reformhaus oder etwa im Aromapflege-Online-Shop. Das hochwertige Leinöl darf nicht erhitzt werden. Nach Eröffnung ist es, gut verschlossen im Kühlschrank, maximal vier Wochen haltbar. (*Quelle: www.aromapflege.com*)

Für weitere Fragen rund um die Themen Gesundheitsförderung und den präventiven Einsatz hochwertiger Pflanzenöle stehen wir Ihnen gerne kostenlos und unverbindlich zur Verfügung! Vereinbaren Sie einen Termin unter der Tel. Nr. 05373 42797!

NAH FÜR DICH. DA FÜR DICH.

Die Community Nurses der Unteren Schranne

## SPRECHSTUNDE

Gemeinde Rettenschöss  
jeden MO, 11.00 – 12.00 Uhr



Finanziert von der  
Europäischen Union  
NextGenerationEU

