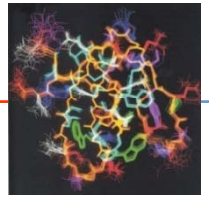
Chronische Entzündung – Der Mechanismus

sevisana

Omega 6 Fettsäure: Linolsäure
(Körner, Nüsse)

Omega 3 Fettsäure: Alpha-Linolensäure
(Leinöl, Baumnüsse)

EPA-
Insulin+



Gemeinsames Enzym
(Konkurrenz Omega 6-Omega3)

Gamma-Linolensäure
(Nachtkerzenöl)

Arachidonsäure
(in tierischen Fetten)

Fischöl: EPA, DHA
(Makrele, Hering, Lachs)

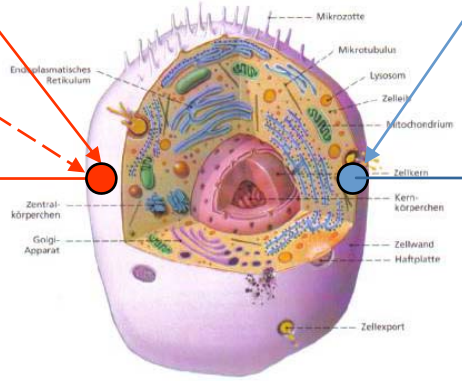
Vitalstoffe = Logistik:

Vitamine, Mineralien, Spurenelemente

FR

EPA-
Vitamin E-

Entzündungs-fördernde Botenstoffe



Entzündungs-hemmende Botenstoffe

Konkurrenz in der Zellwand:
Arachidonsäure gegen EPA

Chronische Entzündung – Der Mechanismus

sevisana

Omega 6 Familie

Linolsäure

↓

gamma-Linolensäure

↓

di-homo-gamma Linolensäure

↓ Anti inflammatorische Prostaglandine E1

↓ **Arachidonsäure (AA)**

↓ proinflammatorische Prostaglandine-Leukotriene Thromboxane

delta-6-Desaturase
-Alkohol, Alter, ess./ges. FS,**AA**,EPA,TFA
+B3, B6, Vit.C, Zn, Mg, Insulin

Elongase
-TFA, Aspirin, Cortison
+B3, B6, B5,Biotin, Vit. C

delta-5-Desaturase
-EPA, TFA, Sesamin, Curcumin
alpha-Linolensäure
+Insulin

freie Radikale
Phospholipasen
-EPA, -Vitamin E

Omega 3 Familie

alpha-Linolensäure

↓

18:4 n-3

↓

20:4 n-3

↓

EPA

↓ antiinflammatorische Prostaglandine-Leukotriene Thromboxane