

Wissenswertes über Borretschöl

Borretschöl enthält essentielle ungesättigte Fettsäuren, die der Körper zum Aufbau von Zellmembranen braucht. Es unterstützt den Körper bei der Regelung der Zellfunktionen, bei der Bildung hormonähnlicher Substanzen und bei der Regulation von Blutfetten und Cholesterin. Borretschöl enthält mehr als 23 % wertvolle Gamma-Linolensäure.

Seit einigen Jahren weiß man mehr über die Wirkung der essentiellen, hochungesättigten Fettsäuren und es konnten Beobachtungen früherer Generationen bestätigt werden, dass ungesättigte und hochungesättigte Fettsäuren für den Organismus lebenswichtig sind. Borretschöl ist reich an einer speziellen Art dieser Fettsäuren (gamma-Linolensäure (GL) und dihomogamma-Linolensäure), die in der Natur nur selten vorkommen. Borretschöl enthält 15 - 23 % dieser essentiellen Fettsäuren.

Die Aufnahme von ungesättigten Omega-6-Fettsäuren gilt schon seit über 30 Jahren als Ernährungstipp im Kampf gegen schuppige, juckende Haut jeden Alters. Gamma-Linolensäure wird durch ein körpereigenes Enzym aus der ungesättigten Linolsäure, die dem Körper über die Nahrung zugeführt wird, gebildet. Funktioniert dieses Enzym nicht optimal, oder erhält die Nahrung nicht genügend Linolensäure, kann GLS nicht in ausreichenden Mengen gebildet werden. Aufgrund seines hohen Gamma-Linolensäuregehaltes ist Borretschöl eine hervorragende Hautpflege, die sowohl innerlich als auch äußerlich angewendet werden kann.

Zwar stellt der gesunde Körper seine Gamma-Linolensäure selbst her, doch lässt diese Fähigkeit mit dem Alter nach. Gamma-Linolensäure ist nicht nur ein wichtiger Bestandteil der Haut, sondern dient auch als Vorstufe für die Bildung wichtiger Gewebshormone.

Borretschöl kommt ursprünglich aus Westasien und ist bekannt durch ein wertvolles Öl, das aus dem Samen der Pflanze gewonnen wird. Es enthält eine sehr hohe Konzentration an Gamma-Linolensäure, einer mehrfach ungesättigten Fettsäure, die im Organismus durch Umwandlung der Linolensäure gebildet wird. Aus der Gamma-Linolensäure entsteht dann Prostaglandin E1, das als Stoffwechsel-Aktivator unentbehrlich ist.

Zu einem Defizit an Gamma-Linolensäure kann es durch den Genuss von Alkohol, durch Bewegungsmangel oder auch durch Rauchen kommen.