

HUID, HORMOON &
LEEFSTIJL EXPERT

Patricia vd Veer



ALLES WAT JIJ WILT WETEN OVER OMEGA 3

Wat is omega 3? Waarom is het zo belangrijk voor je? Waar zitten de verschillen tussen de verschillende merken en prijs. Deze en meer vragen ga ik voor je beantwoorden in dit document, waarin ik je alles vertel of dit essentiële vetzuur.

Omega 3 is een essentieel vetzuur, dat wil zeggen dat ons lichaam het nodig heeft, maar niet zelf kan aanmaken. Je krijgt dit dus alleen binnen door het te eten of toe te voegen aan je eetpatroon.

Je hebt het 100% nodig om je lichaam te beschermen tegen hart- en vaatziekten en het houdt je hersenen gezond!

Omega 3 komt maar in heel weinig voedingsmiddelen voor. De enige manier om het binnen te krijgen is via voeding zoals vette vis, omega 3 eieren, en schaal/schelpdieren het zit ook in bepaalde noten, pitten en zaden, maar je lichaam moet het dan wel omzetten.

Als jij helemaal geen vis eet, zul je dus het bij moeten suppleren. Eet jij regelmatig vette vis? Super! Besef je wel dat je dan maar een kleine dosering EPA en DHA binnenkrijgt. EPA en DHA zijn de werkende stof in omega 3.

Zelf hanteer ik de regel. op dagen dat ik geen vis eet neem ik aanvullende suppletie.

Een tekort aan omega 3 kan problemen met je gezondheid opleveren.

Een tekort aan omega 3 merk je niet zo snel, pas als er problemen ontstaan wordt dit link vaak pas gelegd.

Gezondheidsproblemen die kunnen ontstaan bij tekorten aan omega 3 zijn de volgende:

- Hersenveroudering
- Somberheid
- Gebrek aan concentratie
- Gevoel van een ontploft brein
- Droge huid, schilfers
- Een hoge bloeddruk
- Een verhoogd cholesterol
- Een slecht immuunsysteem
- Verminderde aanmaak hormonen
- Pijnlijke gewrichten
- Moeite met afvallen
- Vermoeidheid
- Stemmingwisselingen
- Menstruatiepijn
- Ontwikkeling van foetus en pasgeborene die borstvoeding krijgt
- Acne
- Eczeem
- Insuline resistentie / diabetes 2
- Puisten
- Trombose
- Stress
- PMS
- Droge ogen
- Ontstekingen in het lichaam, denk hier bij aan alles wat op -itus eindigt.
- Laaggradige ontstekingen

Hoeveel klachten herken jij of komen je bekend voor? Vaak neem je lichte klachten voor lief, maar realiseer je dat veel van deze klachten ook voorkomen kunnen worden!

Ons lichaam heeft de juiste brandstof nodig om optimaal te kunnen functioneren...

Wat is omega 3?

Je hebt kunnen lezen dat omega 3 een essentieel vetzuur is en je het via je voeding of suppletie binnen kunt krijgen.

Er bestaan allerlei omega 3 vetzuren, de belangrijkste zijn:

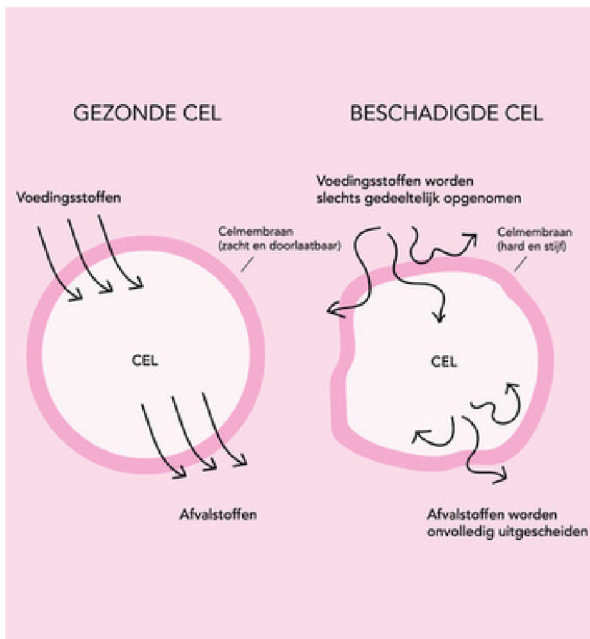
- ALA (alfa-linoleenzuur)
- EPA (eicosapentaeenzuur)
- DHA (docosahexaeenzuur)

ALA is een plantaardige omega 3 vetzuur welke je vind in avocado, zeegroente, zaden, noden, lijnzaad en walnoot olie. Je lichaam kan deze omzetten in het lichaam MITS er voldoende B6, magnesium, zink, biotine en chroom aanwezig is in het lichaam. Het is daarom heel belangrijk om gevarieerd te eten. Eet alle kleuren van de regenboog en elke maaltijd iets anders. Magnesium is een mineraal wat veel wordt verbruikt in ons lichaam en vaak tekorten van zijn.

De hoeveelheid omega 3 in je bloed en de verhoudingen in je lichaam zijn simpel te testen met een vingerprik.

EPA en DHA vind je in vis en visolie. Deze twee zijn de belangrijkste twee die ons lichaam nodig heeft. Samen met de vitamines B3, B6, C en E, magnesium, zink en biotine kun je het weefselhormoon prostaglandinetype 3 maken. Welke zorgt voor :

- Bloeddrukverlaging
- Gezondheid van hart, bloedvaten, hersenen
- Gezondheid van ogen
- Goede weerstand
- (Hersen)ontwikkeling foetus en baby
- Voorkomen van klonterige bloedplaatjes



Balans hebben geeft een fijn gevoel, rust en herstel. Balans in vetzuren zorgen voor een goede gezondheid.

Vanuit onze voeding krijgen we ook omega 6 binnen, dit zit in plantaardige oliën, dit krijg je al snel te veel binnen het zit namelijk ook in koek, chips, gebak, kant en klare maaltijden, bakboter, vlees, brood, gefrituurd voedsel...

Door ons westerse eetpatroon is de verhouding omega 6 : omega 3 bij velen de verhouding 20:1.

Omega 6 werkt ontstekingsbevorderend in het lichaam en omega 3 ontstekingsremmend.

Het is dus zaak om voeding die veel omega 6 bevat te verlagen en voedsel welke omega 3 bevat te verhogen.

Om snel de ideale balans voor onze gezondheid te bereiken is extra inname van omega 3 vaak wenselijk.

De ideale balans

omega 6 : omega 3 = 3 : 1

Wat gaat er mis bij een verkeerde balans omega 6: omega3?

Al onze cellen worden omvat door een celwand. Deze celwanden zijn opgebouwd uit vetzuren. Op het moment dat er teveel omega 6 aanwezig is en te weinig omega 3 worden onze celwanden minder permeabel. Hierdoor kunnen voedingsstoffen minder goed opgenomen worden en afvalstoffen minder goed afgevoerd.

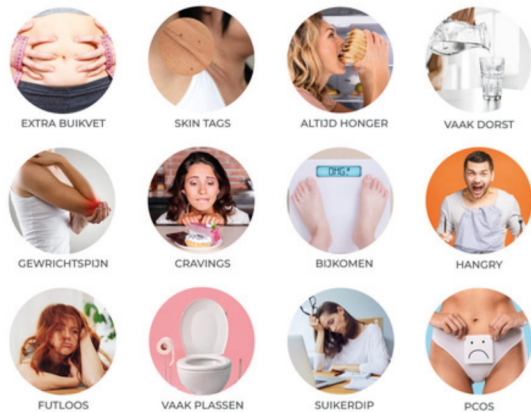
Alles in het leven draait om balans, zo ook bij de vetzuren omega 3, omega 6 & 9... hoe zit dat?

In basis is het dus belangrijk dat er voldoende omega 3 aanwezig is om onze celwanden zo permeabel mogelijk te houden, waardoor als jij gezond eet, de voedingsstoffen, vitamines en mineralen ook daadwerkelijk ECHT worden opgenomen en dat afvalstoffen goed worden afgevoerd. Als jij kijkt naar bijv. afvallen is het heel belangrijk dat je vetstofwisseling optimaal is.

Ook zitten er receptoren op je celwanden, deze worden door omega 3 gevoeliger en zo snap de cel beter wat hij moet doen!



Symptomen van INSULINERESISTENTIE



© ketocoachingbelgium

Wat hebben omega 3, insuline resistentie, diabetes 2, niet kunnen afvallen, PMS en acne met elkaar te maken?

Het heeft gevolgen wanneer je celwanden minder permeabel zijn en de receptoren minder goed werken. Ik leg het uit met een voorbeeld die voor velen van ons herkenbaar is.

**Insuline resistentie zorgt voor veel problemen, denk aan acne, een zwembandje aan vet, diabetes 2 en ontstekingen.
Ook slanke mensen kunnen insuline resistent zijn.**

Zo ontstaan er problemen, de bloedsuikers die niet de cel in kunnen wordt door de insuline opgeslagen als (buik)vet. De oplossing is om te bewegen na de maaltijd om de bloedsuikers af te brengen en niet op te slaan.

Een snelle stijging van het glucosegehalte in je bloed heeft een negatieve invloed op acné. Door deze suikerpiek wordt de aanmaak van insuline gestimuleerd. De insuline stimuleert de productie van androgene hormonen, waardoor de talgproductie verhoogt.

Wanneer wij koolhydraten en suikers eten. Of sap, frisdrank of alcohol drinken stijgt onze bloedsuikerspiegel.

Wat er vervolgens gebeurt is dat er een signaal wordt gegeven dat er insuline aangemaakt moet worden. De insuline zorgt ervoor dat de receptor zijn deur opendoet van de cel en de bloedsuikers de cel in kunnen. Zo krijg jij weer energie.

Bij IEDER eet en drinkmoment welke koolhydraten of suikers bevatten wordt er insuline aangemaakt, denk ook aan een kauwgompje of dropje. Het raadzaam om maximaal 4x per dag te eten en je lichaam te meer te voeden met eiwitten en gezonde vetten. Maar wat is nu insulineresistentie? Op het moment dat de receptor minder goed werkt (door bij een omega 3 tekort) dan kan je bloedsuiker minder goed de cel in. Je lichaam wil dat die suikers WEL de cel ingaan en zal nog meer insuline aanmaken.

Een verhoogde talgklierproductie zorgt op zijn beurt voor een toename van de acné. Omega 3 zorgt ervoor dat de celwanden meer permeabel blijven en de receptor gevoeliger wordt voor insuline.





Een ontploft brein, iedereen heeft het wel eens, dingen niet meer overzien, je niet kunnen concentreren, somber zijn, ze even niet meer op een rijtje hebben....

Een goede hersenfunctie is van belang voor je dagelijkse functioneren. Het is wetenschappelijk bewezen dat inname van voldoende omega-3 een positieve invloed heeft op je cognitief vermogen.

Cognitieve functies of vaardigheden zijn onder meer geheugen, intelligentie, taal en concentratie. DHA is dus essentieel voor de opbouw en een optimale functie van de hersenen.

Je kunt je dus voorstellen hoe belangrijk het is dat ook kinderen voldoende omega 3 binnenkrijgen. Eet jij of je gezin geen vis? Dan is het raadzaam om suppletie te gebruiken.

Onderzoekers aan Harvard hebben onderzocht dat er 8% vermindering van het risico op een hartaanval en andere aandoeningen met betrekking tot hart- en vaten bestaat. Elke week een portie vette vis op het menu is dus essentieel.

Dan hebben we ook nog te maken met (laaggradige) ontstekingen.

Wanneer de verhouding omega-3/omega-6 doorslaat in de richting van omega-6, produceert het immuunsysteem voornamelijk ontstekingsbevorderende stoffen en minder stoffen die de ontsteking weer kunnen remmen.

Ervaar jij klachten die eindigen op -itus of andere vormen van ontstekingen (acne/puistjes) dan is het zaak om je lichaam te helpen om deze ontstekingen te verlagen.

Verminder de inname van omega 6 en verhoog de inname van omega 3. Ons lichaam is een mooie fabriek en als je aan de juiste knoppen draait en de juist brandstof toevoegt, in de vorm van gevarieerde voeding en eventueel aanvullende suppletie dan werkt jouw fabriek het beste!

Eet alle kleuren van de regenboog, zo krijg je een variantie aan voedingsstoffen, mineralen en vitamines binnen...





Het is duidelijk dat ik omega 3 nodig heb, en nu?

Ieder lichaam is anders en ieder lichaam heeft andere behoeftes.

In de praktijk werk ik met een uitgebreide intake, vragenformulieren en bloedtesten om te achterhalen waardoor klachten zijn ontstaan. Soms zijn er nog geen eens klachten maar wijst het bloed toch anders uit.

Wil jij weten hoe het met je omega 3 is gesteld? Dit kan! Met slecht een vingerprik kunnen we maar liefst 11 vetzuren meten in je bloed welke heel veel inzichten geven m.b.t. jouw gezondheid. We meten de hoeveelheden, de verhoudingen en de celwand permeabiliteit.

We doen dit dmb een klein prikje en je ontvangt binnen 3 weken de uitslag.

Een veel gestelde vraag; "Moet ik een bloedtest doen voordat ik supplementen ga gebruiken?"

Ieder lichaam is anders, laat je in ieder geval goed voorlichten door een specialist

Je kan deze test eventueel ook zelf doen thuis en het opsturen. De uitslag kunnen we in mijn praktijk of online bespreken.

Nu denk jij misschien maar ik eet WEL vis, noten en gezonde vetten. Mijn ervaring is aan de hand van vele bloedtesten dat er toch een disbalans is. Door de juiste omega 3 suppletie te gebruiken kun je snel in balans komen. Gemiddeld is hier 4-6 maanden voor nodig.

Ik werk nu 2 jaar met deze testen en de balance oil. Deze omega 3 is uniek in zijn soort, het bevat de hoogste EPA en DHA en is gezuiverd (geen vieze boertjes). Het product is op basis van een extra vergine olijfolie van de eerste persing en bevat hierdoor een hoge concentratie polyfenolen welke ontstekingsremmend werken in ons lichaam. Ook bevat het vitamine D voor onze algehele weerstand.



Start vandaag nog aan een gezonde balans..

Omega 3 is essentieel voor ons lichaam, als je het niet eet is het noodzakelijk om te suppleren. Voorkom of verhelp klachten en start vandaag nog met de balance oil+.

In de praktijk werk ik met een uitgebreide intake, vragenformulieren en bloedtesten om te achterhalen waardoor klachten zijn ontstaan. Soms zijn er nog geen eens klachten maar wijst het bloed toch anders uit.

Wil jij weten hoe het met je omega 3 is gesteld? Dit kan! Met slechts een vingerprik kunnen we maar liefst 11 vetzuren meten in je bloed welke heel veel inzichten geven m.b.t. jouw gezondheid. We meten de hoeveelheden, de verhoudingen en de celwand permeabiliteit.

We doen dit dmv een klein prikje en je ontvangt binnen 3 weken de uitslag.

Waarom de Balance oil+ de beste omega 3 is om te gebruiken:

- Meetbaar in het bloed
- Hoge dosering EPA, DHA, polyfenolen en vitamine D
- Het is gezuiverd (geen ranzige boertjes)
- Je kan het doseren (voor volwassen en kinderen)
- BalanceOil ondersteunt de normal hersenfunctie en een normale hartfunctie en versterkt het immuumsysteem.
- Goede prijs-kwaliteit verhouding
- Duurzame visvangst
- Gemak, het wordt thuisbezorgd (iedere 2 maanden)

JA IK WIL EEN BLOEDTEST LATEN DOEN!

Je zet een goede stap naar een nog gezonder lichaam en brein. Maak snel een afspraak via info@saloncare.nl

KOSTEN BALANS TEST

- Intake
- Vragenformulier
- Bloedtest
- Advies en uitleg

€119,-



IK WIL VANDAAG STARTEN MET DE BALANCE OIL+

Het duurt gemiddeld 4-6 maanden voordat je de omega 6:omega 3 in balans kan krijgen. De balance oil werkt daarom met een kuur van minimaal 6 maanden.

Je kunt dit per maand betalen of je koopt in 1 keer een prepaid pakket.



ABONNEMENT

Startpakket
2 flessen 300ml + 2 reisflesjes 100ml
€98,- + maandelijks €36,-

De producten worden iedere twee maanden uitgeleverd om de verzendkosten laag te houden. Deze kuur is na 6 maanden maandelijks te pauzeren of stop te zetten.

KUUR PAKKET

Pakket
9 flessen 300ml + 2 reisflesjes 100ml
€314,-

Met deze hoeveelheid, kun je met je hele gezin starten en na verloop van tijd alsnog een abonnement nemen om altijd genoeg voorraad te hebben.

KOSTEN LOSSE BALANS TEST

- Intake
- Vragenformulier
- Bloedtest
- Advies en uitleg

€119,-

KOSTEN LOSSE FLES BALANCE OIL+
€52,-

KUUR PAKKET + TWEE BALANS TESTEN

Pakket
9 flessen 300ml + 2 reisflesjes 100ml
€314,-
2 balans testen
€395,-

Met dit pakket test je direct en na 6 maanden weer om het resultaat te zien!

WAAROM DE BALANCE OIL?

Omega 3 is essentieel voor jouw gezondheid, de juiste balans van vetzuren helpt bij het voorkomen van veel onstekings ziektes, het helpt om je cellen beter te laten werken, afvalstoffen worden beter afgevoerd en voedingsstoffen worden beter opgenomen.

Voor wie geschikt?

- 1. Bij huidproblemen
- 2. Bij concentratie problemen
- 3. Bij hormonale problemen
- 4. Voor een gezonder hart
- 5. Tijdens de zwangerschap
- 6. Bij ontstekingen in darmen
- 7. Bij pijnlijke gewrichten
- 8. Bij te hoog cholesterol

Gezond lichaam & brein

Ik ben er van overtuigd dat als je weinig of geen vis eet je lichaam omega 3 uit suppletie nodig heeft.

De balance oil+ vind ik de beste keus omdat:

Het is een zuiver producten (niet geoxideerd, vieze boertjes)

Het heeft een lage totox waarde

Het is duurzaam geproduceerd

Het bevat een hoge EPA en DHA dosering

Het bevat vit D3 en polyfenolen (onstekingsremmend)

Het is per lichaamsgewicht te doseren

Het is testbaar in het bloed (voor en na test binnen 4 maanden)

Deze 18 gezondheidsclaims zijn goedgekeurd door EFSA*

*European Food Safety Authority.



DHA (>250 mg) draagt bij aan het behoud van een **normaal gezichtsvermogen**.



Vitamine D draagt bij aan het behoud van **normale tanden**.



Vitamine D draagt bij aan het behoud van een **normale spierfunctie**.



Vitamine D draagt bij aan het behoud van een **normale botstructuur**.



Olijfolie (>20 g) polyfenolen dragen bij aan de **bescherming van bloedlipiden** tegen oxidatieve stress.



DHA en EPA (>3 g) dragen bij aan het behoud van een **normale bloeddruk**.



Vitamine D speelt een rol in het **proces van celdeling**.



DHA en EPA dragen bij aan het behoud van **normale bloedtriglyceridenniveaus**.



Het is aangetoond dat het vervangen van verzadigde vetten door onverzadigde vetten in de voeding het **bloedcholesterol verlaagt/vermindert**.



Vitamine E helpt **cellen beschermen tegen oxidatieve stress**.



Vitamine D draagt bij aan de **normale absorptie/gebruik van calcium en fosfor**.



Vitamine D draagt bij aan een normale bloedspiegels **normaal calciumgehalte in het bloed**.



Inname van DHA (>450 mg) door moeders draagt bij aan de **ontwikkeling van de normale hersenen van de foetus en van zuigelingen**.



Inname van DHA (>100 mg) draagt bij aan de normale **visuele ontwikkeling van zuigelingen tot 12 maanden**.



Inname van DHA (>450 mg) door moeders draagt bij aan de **normale ontwikkeling van de ogen van de foetus en van zuigelingen**.

Een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn van groot belang. Er bestaan tal van factoren die de risico's op bepaalde ziekten kunnen vergroten. Veranderingen in je leef- en voedingspatroon kunnen de kansen op deze ziektes verkleinen.

De testen liegen niet!

Deze eenvoudig uit te voeren test meet het Omega-3 niveau en de cruciale vetzuurbalans van Omega-6 en Omega-3 in je bloed.



***Doe de test en ontvang een verslag van je vetzuren profiel.
Behoor jij tot de vijf procent van de mensen met de juiste Omega-3/Omega-6 balans, dan ontvang jij je geld terug.
€119,-***

Maak nu een afspraak via info@saloncare.nl