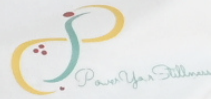


ANJA COPPENS



OMEGA 3

**KIES DE JUISTE VETZUREN.
GEZONDHEID BEGINT IN JE CEL**

EEN GEZONDE CELADEMHALING

Elke cel in ons lichaam heeft membranen die moeten worden geladen met voldoende omega-3 vetzuren. Dit vormt de basis voor een goede gezondheid, omdat gezonde celmembranen essentieel zijn voor:

1. Celstofwisseling en communicatie: Een gezond celmembraan is cruciaal voor de stofwisseling en ademhaling van de cel, evenals voor de communicatie tussen cellen. Het betekent ook dat de opname van voedingsstoffen, inclusief supplementen, optimaal verloopt wanneer het celmembraan gezond is.
2. Flexibiliteit van rode bloedcellen: Rode bloedcellen moeten de juiste flexibiliteit hebben om alle weefsels goed te verzorgen. Als ze niet goed geladen zijn met de juiste vetzuren, verliezen ze deze eigenschap en kunnen ze niet effectief door het lichaam bewegen. Dit kan leiden tot problemen zoals spierblessures, huidproblemen, en zelfs orgaan- en weefselproblemen.
3. Optimale werking van receptoren: Omega-3 vetzuren dragen bij aan de optimale werking van receptoren, waaronder die voor hormonen en neurotransmitters zoals serotonine en insuline. Dit maakt omega-3 belangrijk in de aanpak van aandoeningen zoals diabetes en insulineresistentie.

Om ervoor te zorgen dat je voldoende omega-3 binnenkrijgt, is het aan te raden om voedingsmiddelen te kiezen die rijk zijn aan omega-3, zoals vette vis, schaal- en schelpdieren, zeewier en algen (bijvoorbeeld kombu/kelp, wakame, hiziki, zeespaghetti, dulse, en zeesla).



Een gezonde cel heeft een celmembraan dat geladen is met omega 3-vetzuren.

EEN GEZONDE CELADEMHALING

Omega-3 vetzuren zijn ontzettend belangrijk voor verschillende aspecten van onze gezondheid:

1. **Ontstekingsremmend effect:** Omega-3 speelt een cruciale rol als ontstekingsremmer, waardoor het lastiger wordt om een effectieve ontstekingsreactie op te bouwen bij een tekort aan omega-3.
2. **Breinfunctie:** De membranen van onze hersencellen moeten goed geladen zijn met omega-3. Een tekort kan invloed hebben op de oogzenuw en ons zicht, en zelfs een rol spelen bij aandoeningen zoals macula degeneratie. Omega-3 is essentieel voor algemene breinfuncties zoals concentratie, geheugen en de werking van neurotransmitters. Het speelt ook een rol in mentale gezondheid, waar een tekort het risico op depressie en andere psychische problemen vergroot, evenals neurodegeneratieve ziekten zoals Alzheimer.
3. **Zwangerschap en borstvoeding:** Voor zwangere en borstvoedende vrouwen is het bijzonder belangrijk om voldoende omega-3 vetzuren binnen te krijgen, omdat de hersenen van de foetus in feite worden opgebouwd met behulp van deze vetzuren als bouwstenen.
4. **Cardiovasculaire gezondheid:** Omega-3 vetzuren spelen een belangrijke rol bij het reguleren van het gehalte aan triglyceriden (bloedvetten), wat van invloed is op de cardiovasculaire gezondheid.
5. **Pijnregulatie:** Een goede verhouding tussen omega-3 en omega-6 is essentieel voor de regulatie en modulatie van pijn. Een onbalans kan leiden tot problemen met chronische pijn, waarbij linolzuur zich ophoopt in delen van het ruggenmerg en de hersenen die pijn signaleren.



Omega 3-vetzuren zijn een echt panaseia: een natuurlijk medicijn dat heel wat functies heeft!

OMEGA 3 = BASIS NUTRIËNT

- Een Stralende Huid: Onze huid groeit van binnenuit. Als de bloedcirculatie niet optimaal is, kan dat problemen veroorzaken. Wil je je huid verbeteren? Begin dan altijd met omega-3 in combinatie met D3+K2. Dit geldt vooral vóór intensieve behandelingen zoals peelings en microneedling, omdat genezing vrijwel onmogelijk is zonder voldoende omega-3.
- Motorische Ontwikkeling bij Kinderen: Kinderen die meer omega-3 binnenkrijgen, bewegen soepeler. Hun motorische vaardigheden ontwikkelen zich beter, en dit geldt ook voor hun cognitieve functies. Een combinatie van D3 en omega-3, regelmatige lichaamsbeweging, het verminderen van suikers, enzovoort, vermindert aanzienlijk het risico op het ontwikkelen van kindardiabetes.
- Versterking van de Immuniteit: Achter onze beschermende barrière bevinden zich antilichaampjes, eiwitten die ons immuunsysteem ondersteunen. Een specifiek eiwit genaamd slgA, aanwezig in en op epithelia, markeert binnendringende ziekteverwekkers, waardoor het immuunsysteem tijd krijgt om te reageren. Een stabiel slgA-systeem, ondersteund door een goede omega-6/3-verhouding, maakt het immuunsysteem efficiënter in het opruimen van opvallende bedreigingen. Het is cruciaal om te streven naar een omega-3-index van minstens 8% in rode bloedcellen en een verhouding tussen omega-6/3 van 1:1, omdat de balans bij meer dan 9 op de 10 mensen verstoord is. In de praktijk test ik regelmatig het vetzurenprofiel, aangezien vetzuren een essentiële rol spelen in ons lichaam.

**Last van een droge huid, couperose, slechte wondgenezing, chronische ontstekingen, chronische pijn,...?
Laat je vetzurenprofiel testen!**

SYMPTOMEN OMEGA 3 - TEKORT

Mogelijke symptomen van een tekort aan omega 3- vetzuren zijn:

- De droge huid kan een zichtbaar teken zijn van het lichaam zonder essentiële vetzuren, ook een hobbelige huid aan de achterkant van de bovenarm. Het lichaam zal eerst de cellen in de inwendige vitale organen prioriteren en daarom zal de huid het laatste orgaan zijn om de benodigde vetten te krijgen.
- Slechte hersenontwikkeling
- Problemen met behouden van focus en aandacht
- Stemningswisselingen, emotionele labiliteit
- Interne spanning / onrust
- Angst, depressie
- Verhoogde dorst, veelvuldig urineren en grote hoeveelheden urine
- Atopische ziekte (vooral eczeem)
- Droog haar en roos, zachte of broze nagels
- Verminderde groei
- Moeilijk koorts maken als je ziek bent
- Alle chronische aandoeningen



Evolutionair gezien zouden we elke dag een portie vis moeten eten. Met de vervuiling en verandering van voedingsgewoontes is dit haast onmogelijk!

VETZUREN-ADVIES

1 Laat je testen

Metten is weten. Laat je vetzurenprofiel bepalen. Ik doe dit in de praktijk met een simpele vingerprik.

2 Eet minder omega 6

Granen, plantaardige oliën (zoals zonnebloemolie, koolzaadolie, maïsolie, sojaolie), bewerkte voeding, ... zijn rijk aan omega 6. Eet er minder van!

3 Extra omega 3

Eet vaker voeding uit de zee en supplementeer met een degelijke (niet geoxideerde) omega 3. Ik kan je de juiste weg wijzen! Vraag me om meer advies.



WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

Ondertussen staan er al
meer dan 36.000
onderzoeken naar
omega 3-vetzuren en
gezondheid op de teller.
Omega 3-vetzuren zijn
essentieel voor onze
gezondheid.



VETLEKKER!

Misschien heb je schrik van vetten. Ongezonde vetten zoals zonnebloemolie, maïsolie, soja-olie en minarines en margarines vermijden we inderdaad beter. Durf echter wel kiezen voor gezonde vetten: grasboter (met mate), extra vierge olijfolie (koud gebruiken), kokosolie, maar ook de omega 3-vetzuren.

Hoe vettiger, hoe prettiger! Het begint bij de juiste keuzes maken.

”Anja

Power your Stillness



RODEKRUISLAAN 1, 9340 LEDE
0474 52 37 33

WWW.POWERYOURSTILLNESS.BE
HALLO@POWERYOURSTILLNESS.BE

