

Natural Omega 3+ Support

EPA en DHA (minstens 250 mg per dag) dragen bij aan de ondersteuning van schone bloedvaten en een gezond hart. DHA ondersteunt bij een dergelijke dosering de geheugenfunctie en het gezichtsvermogen.

Omega 3-vetzuren zijn meervoudig onverzadigde vetzuren. De belangrijkste omega 3-vetzuren voor het menselijke lichaam zijn **eicosapentaenzuur (EPA)** en **docosahexaenzuur (DHA)**.



Wat is Omega 3?

Omega 3-vetzuren zijn meervoudig onverzadigde vetzuren. Omega 3-vetzuren zijn essentieel omdat het menselijk lichaam deze stoffen nodig heeft, maar niet zelf kan aanmaken. Aan deze essentiële vetzuren zijn verschillende positieve eigenschappen voor de gezondheid toe te kennen. Zo spelen omega 3 vetzuren een grote rol in het ondersteunen van hart- en bloedvaten, een normale bloeddruk, een normaal cholesterolgehalte in het bloed, de weerstand, het gezichtsvermogen, concentratie, zwangerschap en soepele gewrichten. Daarnaast kunnen deze vetzuren ook een goede invloed hebben op de stemming en geestelijke veerkracht.

Waarom Omega 3?

Omega 3 en 6 zijn essentiële vetzuren. Dit betekent dat het lichaam deze nodig heeft, maar niet zelf kan aanmaken. Omega 6 vetzuren zijn volop in onze voeding (plantaardige oliën, margarine en volkorenbrood) aanwezig en omega 9 vetzuren worden zelfs door het lichaam zelf aangemaakt. Hiervan krijgen we dus voldoende binnen. Echter, de essentiële omega 3 vetzuren kunnen we naar verhouding gemakkelijk te weinig binnen krijgen. Het evenwicht tussen de verschillende, benodigde vetzuren is dan ook uit balans geraakt en deze balans is essentieel voor een goede gezondheid. Een typisch Westers voedingspatroon heeft een omega 6 : omega 3 verhouding van tussen de 10 : 1 tot 30 : 1. Een ideale verhouding zou tussen de 3 : 1 en 5 : 1 moeten zijn.

Bronnen Omega 3

De belangrijkste bronnen van omega 3 in de voeding zijn te vinden in vette vis (sardines, ansjovis, haring, makreel, zalm), plantaardige oliën (zoals lijnolie en sojaolie), noten en zaden (zoals walnoten en pijnboompitten). Vette vis is veruit de belangrijkste bron van EPA en DHA in de Nederlandse voeding. Helaas is de hoeveelheid omega 3 steeds in mindere mate in vette vis aanwezig, door de toename van het aantal gekweekte vissoorten.

Hoe krijgt u voldoende Omega 3 binnen?

De gezondheidsraad concludeert dat EPA en DHA een belangrijke rol spelen in een goede werking van hart- en bloedvaten. Om aan deze aanbeveling te kunnen voldoen, is het belangrijk in elk geval twee keer in de week een portie vette vis te consumeren. De benodigde hoeveelheid is afhankelijk van de soort vis. Tevens is het verstandig dagelijks een omega 3 capsule in te nemen voor voldoende EPA en DHA.

Waarom Natural Omega 3+ Support?

Natural Omega 3+ Support capsules bevatten een goede dosering en verhouding EPA en DHA. Een dagelijks gebruik garandeert ruimschoots de benodigde hoeveelheden EPA en DHA om een bijdrage te kunnen leveren aan uw gezondheid.

De visolie in Natural Omega 3+ Support is afkomstig van ansjovis en sardines uit de zuivere wateren rondom Peru. Deze visjes staan relatief laag in de voedselketen, hierdoor is de olie rijk aan essentiële vetten. De visolie is zuiverder dan bijvoorbeeld de olie van zalm of makreel, die vaak in meer bevaren wateren zwemmen. Eveneens bevat het supplement vitamine E. Dit ingrediënt is bekend om zijn anti-oxidatieve kracht en beschermt de kwetsbare visvetzuren tegen reacties met zuurstof. Omega 3 supplementen zonder vitamine E zijn daarom niet raadzaam.

Standaarddosering: 1-2 capsules per dag (tenzij anders geadviseerd). Bij een maaltijd innemen, bij voorkeur tijdens het ontbijt.

Maandverpakking : 30 capsules
Kwartaalverpakking : 90 capsules

Samenstelling per tablet (dagdosering)

%ADH*

Omega-3 visolie	1000 mg	**
waarvan EPA	330 mg	**
waarvan DHA	220 mg	**
Vitamine E (natuurlijk)	10 mg	83

* Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid

** Geen wettelijke ADH vastgesteld

Gegarandeerd vrij van: gluten, gist, lactose, soja, conserveringsmiddelen, synthetische geur-, kleur- en smaakstoffen.

Koel, droog, afgesloten en buiten bereik van kinderen bewaren.

Neem contact op voor meer informatie

Perfect Health BV
Burg. Haspelslaan 15
1181 NB Amstelveen

Telefoon (020) 280 9200
info@perfecthealth.nl
www.perfecthealth.nl



Optimale combinatie

De producten van Perfect Health zijn zorgvuldig volgens de orthomoleculaire voedingsleer op elkaar afgestemd. Het Basisprogramma (Premium Multi Support en Natural Omega 3 + Support) is een uitstekende combinatie ter ondersteuning van de algemene gezondheid. Indien blijkt dat u op specifiek niveau een aanvulling nodig heeft, dan kunt u dit programma eenvoudig aanvullen met dat specifieke product. Het Basisprogramma werkt synergetisch met de specifieke producten.