



Het belang van omega 3

Tegenwoordig eten we te weinig of helemaal geen vis. Eigenlijk zou je al minimaal 4 x per week vette vis moeten eten om voldoende omega 3 binnen te krijgen. Wanneer je dit niet doet is het aan te raden om omega 3 bij te gaan nemen. De omega 3 vetzuren in vis zijn belangrijke bouwstenen voor onze hersenen en celmembranen en ze zijn nodig om ontstekingen te kunnen remmen. Welvaartsziekten blijken allemaal in de basis voort te komen uit sluimerende ontstekingen die het lichaam niet opgelost krijgt. Omega 3 deficiëntie is daar één heel belangrijke reden van. Te hoog cholesterol en hart- en vaatziekten, cognitieve achteruitgang en ziekten van het zenuwstelsel zoals MS, Alzheimer, Parkinson en zenuwshade, degeneratie van de ogen, reuma, darmontstekingen zoals bij Colitis Ulcerosa en de ziekte van Crohn, maar ook bij de preventie en behandeling van artrose en chronische ontstekingen van spieren en slijmbeurzen. Ook bij kanker speelt ontsteking een belangrijke rol, waarbij omega 3 vetzuren helpen bescherming te bieden.

De meeste mensen hebben een onjuiste verhouding omega 3 en omega 6- vetzuren in hun lichaam. Soms is omega 6 zelfs 20 tot 25 keer zoveel aanwezig als omega 3, terwijl dit slechts 2 tot 3 keer zoveel dient te zijn. Als je te veel omega 6 binnen krijgt dan sluiten de cellen zich af, de wanden van de cellen sluiten als het ware. Cellen nemen daardoor voedingsstoffen minder goed op en voeren afvalstoffen moeilijker af, waardoor je laaggradige ontstekingen en daarmee ongezonde cellen kunt krijgen.

Eqology visolie bestellen

De rode bloedcellen in je lichaam hebben een levensduur van ongeveer 120 dagen. Het duurt ongeveer 5 maanden voordat je rode bloedcellen de omega 3-vetzuren hebben opgenomen. Daarom wordt de visolie van Eqology in een traject van 6 maanden geleverd. Je krijgt iedere maand automatisch de visolie thuisgestuurd. Je kunt het abonnement na de vijfde maand weer opzeggen. Indien je dit niet doet, blijft het abonnement doorlopen als maandelijks automatische bestelling.