EQOLOGY OMEGA-3 INFORMATIE GIDS

SKINDISTRICT
HOLISTIC SKINCARE

WELKOM!

Wat leuk dat je meer informatie wilt ontvangen over ecology omega 3!

Waarschijnlijk heb je wel eens vaker gehoord dat omega 3-vetzuren goed zijn voor de gezondheid, maar wist je dat Omega-3 ook een wondermiddel is voor de huid?

De vetzuren zorgen er niet alleen voor dat je huid zacht, gehydrateerd en glad blijft, maar ook dat de membranen van de cellen versterkt worden. Hierdoor wordt het proces van huidveroudering tegengegaan.

Daarnaast helpt de omega-3 ontstekingen tegen te gaan. Het kan dus ook super goed helpen bij **huidproblemen** als **acne, eczeem** en **rosacea**.

Helaas kunnen wij zelf Omega vetzuren niet of slechts in beperkte mate aanmaken en blijkt circa 90% van de mensen een tekort te hebben!

Skin District adviseert daarom de meest zuivere visolie op de markt: Eqology.

Omega-3 en de huid

De huid is een weerspiegeling van de innerlijke gezondheid. Het goed functioneren van het darmslijmvlies is afhankelijk van vetten uit de voeding en een gezonde darmflora.

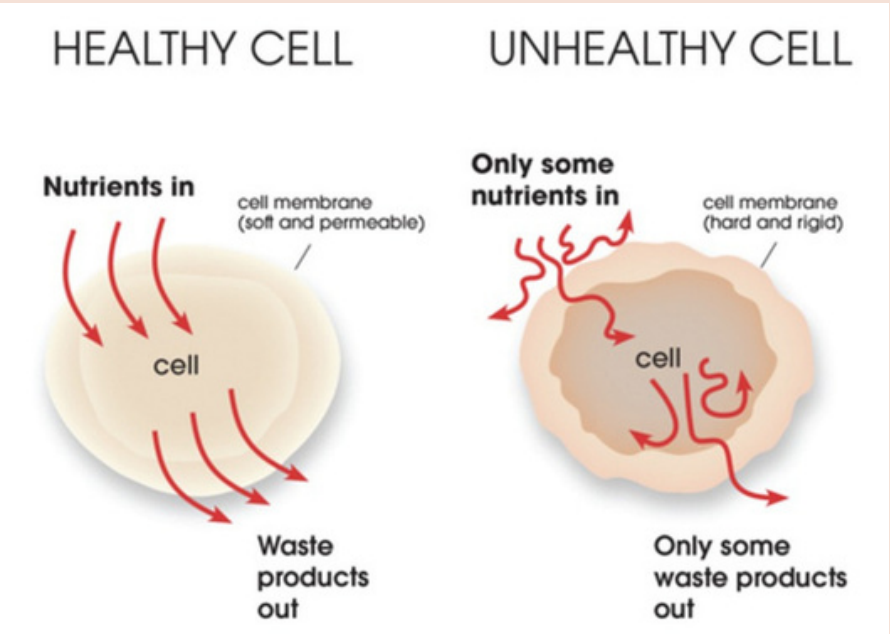
Mensen worden blootgesteld aan verschillende externe omgevingsfactoren. Voedselinname is een van de meest invloedrijke factoren die van invloed zijn op de dagelijkse levensstijl. Van de voedingsstoffen die uit voedsel worden verkregen, hebben omega-3 meervoudig onverzadigde vetzuren (PUFA's) verschillende gunstige effecten op ontstekingsziekten.

Van omega-3 PUFA's is bekend dat ze ontstekingsremmende werkingen vertonen bij verschillende ontstekingsziekten, waaronder inflammatoire darmaandoeningen, astma, reumatoïde artritis, maar ook bij acne, psoriasis, rosacea en eczeem. Bovendien vertraagt het huidveroudering van binnenuit.

Uit diverse onderzoeken blijkt dat de meerderheid van de Westerse bevolking een tekort heeft aan omega 3-vetzuren. Dit heeft onder andere te maken met een verkeerd voedingspatroon, maar voor een groot gedeelte is dit ook genetisch en evolutionair bepaald. Het lichaam maakt zelf namelijk geen omega 3 aan. Hierdoor is de verhouding in consumptie tussen omega 3- en omega 6-verzuren uit balans. Omega 6-vetzuren zorgen juist voor laaggradige ontstekingen. Dit krijg je met name binnen door bewerkt voedsel, koekjes, snoep etc.

<u>Gezonde en beschadigde cellen</u>

Een gezonde cel is toegankelijk voor een goede stofwisseling, door een soepel celmembraan. Een celmembraan zit om de cel heen. Hierdoor is uitwisseling van voedings- en afvalstoffen mogelijk. Een beschadigde cel heeft een verhard celmembraan, waardoor er geen goede stofwisseling kan plaatsvinden en afvalstoffen opgeslagen blijven in de cel. Hierdoor ontstaan laaggradige ontstekingen.



Het goed functioneren van de huid begint dus in de cel. Alles begint met een goede verhouding van omega 3 en 6. Indien je bijvoorbeeld collageensupplementen wilt slikken is het dus ook belangrijk dat de cellen toegankelijk zijn om dit op te kunnen nemen. Omega 3 is dus de basis om de celmembraam soepel te kunnen houden waardoor collageensupplementen opgenomen kunnen worden.

Omega 3 is dus onmisbaar voor een goede huidconditie!

Daarom werken wij bij Skin District met Omega-3 van Eqology. Naast de huid stimuleren tot de aanmaak van nieuwe gezonde huidcellen is het belangrijk om ook van binnenuit gezondheid te profileren. Wij zijn van mening dat dit onlosmakelijk met elkaar verbonden staat.`

Waar is Omega-3 nog meer belangrijk voor?

Omega 3 heeft dus onwijs veel voordelen voor de huid, maar is ook essentieel voor een goed functionerend lichaam (en geest). Veel vage klachten worden veroorzaakt door een verstoorde vetzuurbalans. Denk aan:

- Vermoeidheid
- Slaapproblemen
- Hoofdpijn
- Menstruatieklachten
- Gewrichtsklachten
- Stemmingswisselingen of depressieve gevoelens
- Huidklachten
- Concentratieproblemen
- Allergieën
- Moeite met afvallen
- Insulineresistentie
- PCOS

Al deze klachten worden aangepakt wanneer je jouw Omega-3 levels weer op orde brengt! De voordelen zijn onder andere:

- Een goede opname van voedingsstoffen en de ontgifting(celstofwisseling)
- Een goede werking van het immuunsysteem(ontstekingsregulatie)
- Een goede stemming (ontwikkeling van het brein)
- Een evenwichtige hormoonbalans (bouwstof hormonen)
- Een hoge stressbestendigheid (hormoongevoeligheid)
- Een mooiere huid en haar (UV-bescherming en hydratatie van binnenuit).
- DHA draagt bij tot de instandhouding van een normaal gezichtsvermogen.
- DHA draagt bij tot de instandhouding van de normale hersenfunctie.
- EPA en DHA dragen bij tot een normale werking van het hart.

En goed nieuws voor zwangere vrouwen: Tijdens de zwangerschap helpt inname van DHA voor de hersenontwikkeling van de baby. En ook na de zwangerschap heeft het kindje baat bij het omega 3 vetzuur DHA die het binnenkrijgt uit borstvoeding. Geen borstvoeding? vanaf 6 maanden mag de baby visolie nemen.

Waarom hebben wij een tekort aan Omega-3?

Helaas heeft het grotendeel van de Nederlandse bevolking tegenwoordig een tekort aan omega 3 vetzuren. Dat komt enerzijds doordat we te weinig omega 3 vetzuren vanuit onze voeding binnenkrijgen,

Omega-3 vind je terug in wilde vette vis, zeewier en zeevruchten. Helaas is tegenwoordig bijna al het aanbod aan vis kweekvis laag in omega-3, waardoor de meeste mensen een tekort aan omega-3 heeft.

Is alleen het verhogen van omega 3 dan belangrijk voor je gezondheid? Nee! Hoewel we voornamelijk bezig zijn met omega 3 zijn je omega 6 waardes ook belangrijk. Samen vormen ze de onverzadigde vetzuren die we nodig hebben en is er een juiste verhouding tussen de vetzuren nodig voor ons lichaam.

Idealiter is de perfecte verhouding niet hoger dan 1:4, dit wil zeggen dat je maximaal 4 keer zoveel omega 6 in je bloed mag hebben dan omega 3. Bij veel mensen is deze verhouding echter helemaal uit balans en is deze 1:20 of zelfs nog wel hoger!

Een teveel aan omega 6 ten opzichte van omega 3 wordt gezien als een belangrijke oorzaak van ontstekingen in je lichaam. Want omega 6 is ontsteking bevorderlijk en omega 3 ontsteking remmend. Ontstekingen in het lichaam vormen een grote bedreiging voor je mitochondriën en zijn daarmee een belangrijke oorzaak van vermoeidheid. Deze chronische ontstekingen liggen aan de basis van nagenoeg alle chronische ziektebeelden die we kennen. Er wordt geopperd dat ruim 99% van de mensen een verstoorde omega 3 / 6 balans heeft.

De belangrijkste oorzaak voor de huidige overdaad aan omega 6 is dat we deze volop in bewerkte voeding kunnen vinden. Omega 6 zit in granen, zaden, noten en alle oliën die daarvan gemaakt worden. Denk hierbij aan soja olie, zonnebloem olie, maisolie, rijstolie etc. Maar ook in producten zoals amandelmelk, havermelk en noem het maar op. Aangezien deze grondstoffen het goedkoopst zijn, worden deze vetten het meeste gebruikte in bewerkte producten. Die is dus ook gelijk 1 van de redenen waarom bewerkte producten niet gezond voor je zijn!

Voedingsmiddelen die hoog zijn in Omega-6 en die je dus beter kunt vermijden/verminderen zijn:

- Zonnebloemolie
- Raapzaadolie
- Koolzaadolie
- Soja olie
- Archide olie (pinda olie)
- Palm olie
- Noten
- Amandelmelk
- Margarine
- Halvarine
- Soja
- Kweek vis
- Vlees uit de supermarkt
- Vlees dat graan / soja gevoerd is

Waarom Eqology?

Bij Skin District werken wij met de meest zuivere visolie op de markt.

Wij stellen hoge eisen aan supplementen en zeker als het om visvetzuren gaat (steeds meer vervuilde zeeën/vissen, overbeviste zeeën).

Eqology omega3 visolie voldoet daarom aan de volgende criteria:

- Het is een vloeibaar supplement (goed opneembaar door het lichaam)
- Het is een hoog gedoseerde visolie
- Het is duurzaam (MSC en CoC-gecertificeerd) >, gewonnen uit de snijresten van visfilet, zodat er
- geen extra (of onnodig) vissen gevangen hoeven te worden
- De visolie bevat omega3 uit kabeljauw geviste afkomstig uit de koudste zeeën van de wereld
- (Noorwegen)
- Laagste totoxwaarde (<4) > super verse olie!
- Geschikt voor kinderen
- Geschikt voor zwangere vrouwen
- Zachte smaak
- Geen (vieze) oprispingen
- 100% natuurlijk
- Bevat speciaal geselecteerde olijfolie met een hoog gehalte aan polyfenolen (antioxidanten!)

Eqology staat voor kwaliteit en is alleen via therapeuten en andere gezondheidsprofessionals te verkrijgen. Wil jij ook graag gebruik maken van deze visolie, dan kun je via de volgende pagina jouw bestelling doorgeven!

Eqology Pakketten

Pakket 1 met bloedtest

Bij het eerste pakket ontvang je in je eerste maand 2 flesjes omega 3 en een omega 3 bloedtest. De bloedtest bestaat uit een simpele en pijnloze vingerprik waardoor we precies weten wat je huidige omega 3 index is en omega 3/6 ratio.

Deze bloedtest kan je zelf uitvoeren en zelf opsturen via de brievenbus. De bloedtest wordt vervolgens geanalyseerd door een onafhankelijk laboratorium in Oslo. Binnen 20 - 25 werkdagen ontvangt je je uitslag!

Vervolgens ontvangt je de 5 maanden daarop lang elke maand een flesje thuis. Mocht het pakket niet bevallen, dan kan je na de 6 maanden het pakket opzeggen. Maar let op: kies je ervoor om te stoppen? Dan zal je omega 3 index waarschijnlijk snel weer dalen.

Kies je voor dit pakket? Dan hebben wij nog een leuk cadeautje voor je! Wij sturen jou namelijk in de 5e maand een gratis bloedtest toe om te kijken wat je omega 3 index en ratio na 5 maanden suppleren is!

De kosten van dit pakket zitten op de eerste maand op 122 euro (2 flesjes + bloedtest) en daarna is het 39 euro per maand, wat neer komt op 1,20 per dag voor je dagelijkse omega 3 nutriënten!

In totaal kost dit pakket 317 euro voor een bloedtest en een half jaar aan omega 3 suppletie. Bovendien krijg je dan 1 bloedtest van ons cadeau

Pakket 2 zonder bloedtest:

Het tweede pakket dat we aanbieden is een pakket zonder bloedtest. Bij dit pakket krijg jij 6 maanden elke maand een flesje omega 3 thuisgestuurd zodat je nergens meer over na hoeft te denken. Mocht het niet bevallen, dan kan je na 6 maanden maandelijks je pakket opzeggen. Maar let op: kies je ervoor om te stoppen zonder intensief omega 3 voeding toe te voegen, dan zal je omega 3 index waarschijnlijk snel weer dalen.

De eerste maand betaal je 78 euro en dan ontvang je 2 flesjes als een soort omega 3 boost voor je lichaam! Daarna is het 39 euro per maand, wat neer komt op 1,20 per dag voor je dagelijkse omega 3 nutriënten.

De Eqology Omega 3 Olie bestel je gemakkelijk via deze link:

https://eqology.com/nl/ sdc2f3fs /