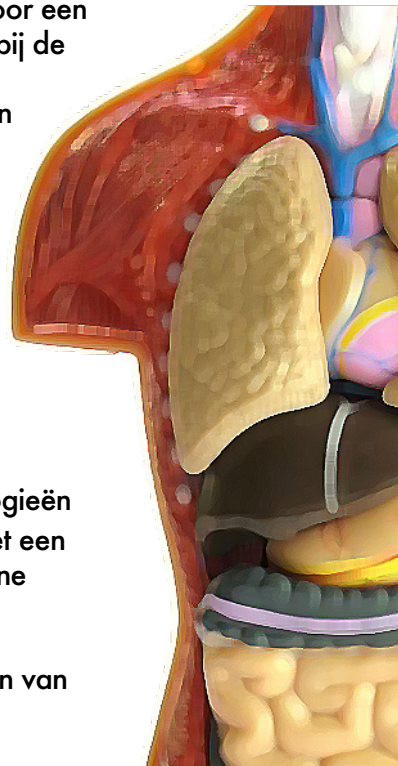


ONTVLAMBARE PATHOLOGIEËN

Chronische ontsteking, door Dr. Berry Sears als "stil" gedefinieerd, veroorzaakt door een onbalans van eicosanoiden ten gunste van ontstekingsremmende, komt veel voor bij de meeste van de huidige chronische degeneratieve ziekten. Moleculen zoals prostaglandinen, tromboxanen, leukotriënen en arachidonzuurderivaten stimuleren de vorming en activiteit van adhesiemoleculen, cytokinen en chemokinen.

De omega 3, in het bijzonder EPA, als voorlopers van ontstekingsremmende eicosanoiden, kan de productie van ontstekingsmediatoren veranderen en de antioxidantafweer verhogen (EPA = DHA). Ze zijn daarom aan te raden voor een zeer groot aantal mensen. Ze dragen bij tot een betere gewrichtsfunctie, gaan huidveroudering tegen (ook nuttig bij dermatitis, eczeem, psoriasis ...), versterken het immuunsysteem en verminderen de afgifte van histamine (handig bij allergieën), ontspannen weefsels bronchiaal door de intensiteit van astma-aanvallen te verminderen. Ze kunnen menopauzale aandoeningen helpen verlichten en osteoporose voorkomen, het menstruatiesyndroom verbeteren en de hormonale functie in evenwicht brengen. Geldige ondersteuning ook voor pathologieën auto-immuun, gekenmerkt door een systemische chronische inflammatoire aard met een toename van pro-inflammatoire cytokinen zoals IL-2, IL-6 en TNF-alfa. De heterogene categorie in termen van ernst van de ziekte en het gebied van extensie omvat huidaandoeningen, vormen van chronische pijn zoals artritis, chronisch vermoeidheidssyndroom, fibromyalgie, allergische en inflammatoire aandoeningen van de luchtwegen, darmontsteking van het prikkelbare darm syndroom tot Crohn.



NEURALE FUNCTIES

Meer dan 60% van het gewicht van de hersenen bestaat uit vet, vooral DHA, terwijl het heel weinig EPA bevat. DHA is essentieel voor het goed functioneren van synapsen, netvlies en mitochondriale membranen. Tijdens de prenatale ontwikkeling vermindert de inname van omega 3 de kans op problemen met het gezichtsvermogen, cognitieve en neurologische problemen. Het vertoont neurotrofe en neuroprotectieve activiteit en verbetert toestanden van depressie, geheugen en concentratie. De consumptie van aanzienlijke doses omega 3 bevordert de productie van twee belangrijke neurotransmitters: DOPAMINE, dat het concentratievermogen op onmiddellijke taken verhoogt, actie stimuleert en u in staat stelt uzelf efficiënter te organiseren en SEROTONINE, het hormoon van welzijn dat het mogelijk maakt om beter omgaan met stressvolle situaties. De integratie met EPA + DHA heeft interessante resultaten opgeleverd over de symptomen van depressie, waardoor de productie van pro-inflammatoire cytokines wordt verminderd. Neurodegeneratieve ziekten zoals de ziekte van Alzheimer, aandachtsstoornissen, multiple sclerose en de ziekte van Parkinson hebben baat bij omega-3-supplementen, zelfs als ze vaak zeer hoge niveaus vereisen.

SPORT

Gebruik in de sport is het nuttig voor het voorkomen van spier- en peesbeschadiging veroorzaakt door intensieve lichamelijke inspanning, voor een betere cardio-circulatie en ademhalingsfunctie en om het concentratievermogen en de reactiviteit te vergroten.

CODE EAN

QTY



60 PARELS

8 053470 360398

CODE EAN

QTY



90 PARELS

8 053470 360404

nutridag

P.O. Box 96
6640 AB Beuningen
www.nutridag.com

MEGA 3

60 PARELS

VOEDINGSSUPPLEMENT OP BASIS VAN
**OMEGA 3 VETZUREN MET EEN HOOG
DHA-GEHALTE**

VOOR ALLE GEVALLEN WAAR DE TRIGLYCERIDE-WAARDEN IN
HET BLOED MEER ZIJN DAN DE GUARD-WAARDE (200 MG/DL)



- Zuiverheid één van de hoogste verkrijgbaar op de markt.
- Zeer hoge concentratie omega 3 (80%)
- Optimale verhouding voor hart- en vaatziekten.
- Hoog hypotiglycerimiserend vermogen.
- Geproduceerd van vis zoals sardines en ansjovis, die een zeer korte levensduur hebben.

MEGA 3 is een voedingssupplement met een hoog gehalte aan Omega 3, in het bijzonder DHA. Omega 3's zijn, samen met hun Omega 6-antagonisten, essentiële vetzuren die noodzakelijkerwijs met het dieet moeten worden geïntroduceerd. Omega 3 vetzuren zijn essentieel voor het goed functioneren van het lichaam, en in het bijzonder voor de bescherming van de bloedsomloop en voor de preventie van hart- en vaatziekten. Voor een optimale gezondheid heeft iedereen een adequate dagelijkse inname van Omega 3 EPA- en DHA-vetzuren nodig, correct uitgebalanceerd met Omega 6. De niveaus en balans van vetzuren van de twee series lijken belangrijk te zijn voor de preventie en behandeling van coronaire hartziekten, type 2 diabetes, hypertensie, immuun- en ontstekingsstoornissen, en in het algemeen om de beste fysieke en mentale efficiëntie van het organisme te garanderen. Om deze reden benadrukken artsen en voedingsdeskundigen het belang van regelmatige consumptie van voedingsmiddelen die rijk zijn aan Omega 3 en het mogelijke gebruik van supplementen. In het bijzonder hebben recente studies het vermogen van Omega 3 aangetoond om de triglyceridenspiegels te verlagen, wat hoger is voor DHA. Hiervoor heeft Mega 3 een zeer hoog percentage totale Omega 3 (80%), met een hoog gehalte aan DHA.

INGREDIENTEN

Visolie (Omega 3 tot. 80% waarvan EPA 20% en DHA 50%), Vitamine E. Schelp: voedingsgelatine, glycerol, water.

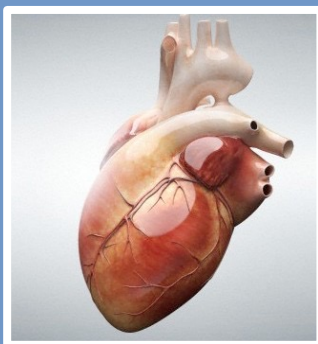
VOEDINGSVERKLARING	PER 100 g PRODUCT	PER 3 PARELS	PER 100 g VISOLIE
Energie	757 Kcal 3154,5 kJ	31,8 Kcal 132,9 kJ	900 Kcal 3800 kJ
Zuren	71,42 g	3,00 g	100 g
Waarvan verzadigde vetten	2,14 g	0,09 g	3 g
Omega 3 tot waarvan:	57,14 g	2,40 g	80 g
EPA	14,28 g	0,60 g	20 g
DHA	35,71 g	1,50 g	50 g
Koolhydraten	9 g	0,38 g	
Eiwitten	19,57 g	0,82 g	
SZout			

GEBRUIKSAANWIJZING

De aanbevolen doses variëren over het algemeen van 500 mg tot 1500 mg EPA en DHA per dag. Het verminderen van triglyceriden daarentegen vereist hogere doses (2g per dag EPA + DHA) gedurende ten minste twee maanden. Dus 3 parels per dag, dan 1-2 parels per dag in de onderhoudsnorm. Het is echter belangrijk om te benadrukken dat de effectiviteit en dosering van Omega 3 op de persoon moet worden afgestemd en moet worden opgenomen in een globale strategie die ook rekening houdt met de inname van Omega 6 en de stabiliteit van de glycemische niveaus. De fundamentele regel is om de minimale hoeveelheid supplement te nemen die nodig is om een blijvende staat van welzijn te behouden, te beginnen met de dagelijkse onderhoudsdosis en mogelijk te verhogen met kleine stappen totdat, bij het bereiken van de persoonlijke dosis, de verbeteringen de neiging hebben om te stabiliseren. De beste effectiviteit wordt verkregen bij een regelmatige inname als onderdeel van een correct dieet dat een vermindering van de inname van Omega 6 en een verhoging van de visconsumptie omvat. Niet gebruiken in geval van therapie met lipidenverlagende middelen.

WAAROM MEGA 3 GEBRUIKEN ?

Het is een EPA- en DHA-supplement met een van de hoogste concentraties en zuiverheid op de markt. De kwaliteiten zijn onbetwistbaar en de positieve effecten op het hele organisme worden na een paar weken behandeling gevoeld. De hoge mate van zuivering vermijdt de mogelijkheid van vergiftiging door kwik en andere zware metalen die kunnen optreden bij rauwe visolie en de uitstekende conservering van de capsules beschermt de sterk oxideerbare meervoudig onverzadigde vetzuren tegen mogelijke verandering. Volgens recente studies is er geen optimale EPA:



DHA-verhouding, maar het hangt af van het doel dat je wilt bereiken. De keuze voor Mega 3, die 80% van de totale omega 3 heeft, waarvan EPA 20% en DHA 50% met een EPA:DHA = 1:2,5 verhouding ten gunste van DHA, is gemaakt op basis van het meest recente onderzoek dat wijst op een groter hypotryglycerimiserend effect voor DHA, verlaging van triglyceriden zowel nuchter als na de maaltijd (de TG/HDL-verhouding is verlaagd, een maatstaf voor het risico op het ontwikkelen van hartproblemen en ook een indirecte indicator van zowel eicosanoïden als insuline: als de verhouding hoog is, u produceert waarschijnlijk te veel "slechte" eicosanoïden en te weinig "goede" en vermoedelijk een teveel aan insulinespiegels; optimaal is een verhouding <2, ideaal 1).

OMEGA 6 en OMEGA 3

Linolzuur en α -linoleenzuur zijn essentiële meervoudig onverzadigde vetzuren, voorlopers van semi-essentiële vetzuren, met een langere keten en met een hogere mate van onverzadiging, respectievelijk van de W6-reeks, waarvan arachidonzuur de belangrijkste vertegenwoordiger is en W3, waaronder de meest actieve



en belangrijke zijn eicosapentaeenzuur of EPA en docosahexaeenzuur of DHA. Zowel W6 als W3 zijn belangrijke componenten van celmembranen en voorlopers van eicosanoïden met antagonistische functie (inflammatoir en niet-inflammatoir), die talrijke cellulaire reacties en complexe biologische processen moduleren, waardoor de functionaliteit van verschillende systemen (cardiovasculair, nerveus, immuun) en de progressie van bijbehorende pathologieën. Om deze reden is het evenwicht tussen beide fundamenteel en kan ω 6, terwijl het tal van essentiële functies uitoefent, schadelijk worden als het 3 overschrijdt, wat bijdraagt aan het optreden van die ziekten en disfuncties die een adequate inname van ω 3 helpt voorkomen. Vandaag is de ideale balans W3: W6 van 1:3-5 gevaarlijk verschoven rond 1:10-20. Dit komt door het relatieve tekort aan EPA en DHA in voedsel, de overmaat aan omega 6



(die met elkaar concurreren) op het niveau van voorlopers voor dezelfde enzymatische route) en de afname van W6-desaturase met de leeftijd, in het geval van alcoholisme, eiwitarm dieet, hyperglykemie en behandeling met glucocorticoïden. Talrijke studies ondersteunen dan ook het belang van een correcte integratie van EPA en DHA, als onderdeel van een adequate voeding, ondersteuning van verschillende "welzijns" pathologieën.

CARDIOVASCULAIR WELLNESS

LeDe cardiologieverenigingen erkennen tegenwoordig het belang van EPA- en DHA-inname bij cardiovasculaire preventie, en bevelen de gebruikelijke consumptie van vis aan en, in secundaire preventie, de consumptie van 1 g / dag van ω 3 om plotselinge dood en herinfarct bij personen met een hoog risico te voorkomen. Ze hebben zelfs een antiatherogene, ontstekingsremmende, antitrombotische en antiaritmische werking aangetoond. Gebaseerd op het laatste wetenschappelijke onderzoek:

- DHA heeft een groter hypotiglycerimiserend vermogen laten zien. De belangrijkste werking van omega 3 is namelijk de vermindering van triglyceriden, zowel bij het vasten als na de maaltijd. DHA bevordert ook een lichte toename van HDL in de loop van de tijd. Over het algemeen neemt de TG / HDL-ratio af, een index van cardiovasculair risico (optimaal <2, ideaal 1)
- DHA vermindert de bloedplaatjesaggregatie en de bloedviscositeit
- DHA remt de ontwikkeling van atherosclerotische plaques
- DHA verlaagt de bloeddruk, maakt de vaatwanden elastischer en bevordert zo de vaatverwijding
- DHA helpt ventriculaire fibrillatie en aritmieën te verminderen

De vermindering van oxidatieve stress en de productie van inflammatoire cytokinen werden in plaats daarvan waargenomen met beide verbindingen; terwijl een overmaat van W6 de productie van vrije radicalen verhoogt, waardoor cardiale mitochondriën vatbaar worden voor oxidatieve schade

METABOOLSYNDROOM

Obesitas en diabetes worden veel meer beïnvloed door insuline dan door eicosanoïden. Recent onderzoek wijst er echter op dat de ontwikkeling van insulineresistentie die typisch is voor type 2 diabetici kan worden bevorderd door de toename van de tumornecrosefactor (TNF) geassocieerd met een grotere productie van "slechte" eicosanoïden, daarom het gebruik van omega 3 tot hoge dosering, door de secretie van TNF door vetcellen te beperken, resulteert in een lagere weerstand tegen insuline (spier > vetweefsel >> lever) en dus een reële kans op gewichtsverlies. Eigenlijk maar één keer verminderde niveaus van circulerende insuline, kan het lichaam daadwerkelijk toegang krijgen tot vetophoping om energie te verkrijgen. Bovendien neemt met glykemische stabilisatie ook de wens om koolhydraten te eten af en wordt het gevoel van eetlust tussen de maaltijden verminderd. Suppletie met omega 3 kan daarom de stoornissen van het insulinetabolisme verbeteren en veranderingen in de glucosehomeostase en de daaruit voortvloeiende ontwikkeling van diabetes type 2 voorkomen of verminderen. Bovendien helpen ze, dankzij hun hypotiglycerimiserende werking en de verbetering van het lipoproteïneprofiel helpen het risico op hart- en vaatziekten, vaak geassocieerd met obesitas en diabetes, te voorkomen of te verminderen.

