

Heleen Becuwe

KIES DE JUISTE VETZUREN

Gezondheid start in je cel

EEN GEZONDE CELADEMHALING

Elk membraan van elke lichaamscel hoort geladen te zijn met voldoende omega 3 vetzuren, dit is de basis van gezondheid omdat een gezond celmembraan belangrijk is voor:

>>> De celstofwisseling/ademhaling en cel-celcommunicatie, dus communicatie in en uit de cel wat ook betekent dat opname van nutriënten (en dus ook andere supplementen!) slechts optimaal verloopt als het celmembraan gezond is.

>>> Flexibiliteit van rode bloedcellen en dus verzorging van alle weefsels: rode bloedcellen hebben niet de juiste flexibiliteit en vervormbaarheid als ze niet goed geladen zijn met de juiste vetzuren, waardoor zij in dat geval niet meer vlot overal kunnen geraken waar zij horen te geraken, bijvoorbeeld via fijne bloedvaatjes, sommige weefsels raken hierdoor “ondervoed” en dan kunnen allerlei klachten optreden (bijvoorbeeld spierblessures en huidproblemen zoals couperose, maar eigenlijk allerlei orgaanklachten en weefselproblemen).

>>> Optimale werking van receptoren en dus werking van bijvoorbeeld vele hormonen en neurotransmitters, denk maar aan serotonine en insuline, omega 3 is via deze weg een belangrijke speler binnen de aanpak van diabetes en insulineresistentie.

Kies dan ook vaak voor omega 3-rijke voeding zoals (vette) vis, schaal- en schelpdieren, zeewier & algen: bruinwieren (bijvoorbeeld kombu/kelp, wakame, hiziki en zeespaghetti), roodwieren (dulse) en groenwieren (zeesla).



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

OMEGA 3 = BASIS NUTRIËNT

Omega 3 vetzuren zijn verder enorm belangrijk voor:

>>> Het beëindigen van ontstekingsprocessen: het wordt moeilijker om een goede ontstekingsreactie te monteren bij een omega 3 tekort aangezien omega 3 hier een enorm belangrijke rol in speelt als anti-inflammatoire speler.

>>> De breinfunctie: ook de membranen van hersencellen horen goed geladen te zijn een omega 3 tekort heeft invloed op onze oogzenuw en dus ons zicht, omega 3 tekort kan een rol spelen in bijvoorbeeld macula degeneratie.

>>> Omega 3 is belangrijk voor algemene breinfunctie (concentratie, geheugen, werking van neurotransmitters, ...), en speelt een rol in mentale gezondheid, een tekort geeft risico op depressie en andere psychische en emotionele problemen en ook neurodegeneratieve ziektes zoals alzheimer.

>>> Specifiek voor zwangere en borstvoedende vrouwen is het belangrijk dat zij voldoende geladen zijn omega 3 vetzuren aangezien de hersenen van de foetus ongeveer letterlijk gemaakt worden met behulp van deze vetzuren als building blocks

>>> Cardiovasculaire gezondheid: voldoende omega 3 vetzuren zijn ook belangrijk om het gehalte aan triglyceriden (bloedvetten) onder controle te houden en dus speelt het ook een rol in cardiovasculaire gezondheid.

>>> Regulatie en modulatie van pijn: als de omega 3-6 ratio niet goed is, heeft dit ook invloed op pijn en chronische pijn, linolzuur stapelt zich dan in die delen van het ruggemerg en hersenen die pijn uitzenden.



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

OMEGA 3 = BASIS NUTRIËNT

>>> Een gezonde huid: De huid groeit van binnen naar buiten. Als de circulatie niet optimaal is, hebben we een probleem. Wil je de huid verbeteren? Start dan altijd met omega 3 in combinatie met D3+K2. Doe dit zeker ook voor een hevige behandeling (denk aan peelings en microneedling) want zonder omega 3 is er amper genezing mogelijk.

>>> Motorische ontwikkeling: Als kinderen meer omega 3 krijgen, lopen ze gemakkelijker. Alle motoriek dingen ontwikkelen zich beter, alsook alles m.b.t. het brein. D3 en omega 3, beweging, suikers eruit, ... verlaagt dramatisch het risico op het ontwikkelen van kindardiabetes.

>>> Achter onze barrière zitten antilichaampjes, het zijn eiwitten die ons immuunsysteem ondersteunen. sIgA zit in en op epithelia. Indringende pathogenen worden door sIgA gemarkeerd zodat er geen pathogenen ongemarkeerd door de barrière gaan. Het geeft het immuunsysteem dus wat tijd. Des te stabiel het sIgA systeem in barrières, des te makkelijker het immuunsysteem dingen die opvallen weg kan nemen. Qua voeding zijn omega 3 vetzuren ontzettend belangrijk! Als er een goeie omega 6/3 verhouding is, is de sIgA stabiel.

Je wilt een omega 3-index van minstens 8% (in de rode bloedcellen) en een verhouding omega 6/3 van 1:1. Jammer genoeg is dit bij >9/10 mensen uit balans!

In de praktijk test ik dan ook regelmatig het vetzurenprofiel aangezien vetzuren een heel belangrijke rol hebben 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. Maar, met de vervuiling en verandering van voedingsgewoontes is dit haast onmogelijk!

VETZUREN-ADVIES

01 Laat je testen

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

02 Eet minder omega 6

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

03 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.

Ik zie in de praktijk mooie veranderingen wanneer mensen bewust voor gezonde vetten kiezen.

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

Heleen



WIL JE MEER LEREN OVER OMEGA 3?

In de masterclass over omega 3 leer je hoe gezondheid in de cel start. Start bij de basis en word zo de meest gezonde versie van jezelf!

Wachtwoord = NHL-omega-3

ONTDEK DE MASTERCLASS