

## Omega 3 Excellent, 90 caps

### Omega 3 Excellent - 90 caps

NCC005.003

Achetez ce produit sur <https://www.nutri4all.fr/ncc005.003-omega-3-excellent-90-caps>

Meest zuivere en geconcentreerde visolie van hoge kwaliteit. Hoge concentratie EPA/DHA in de ideale 50/25 verhouding.

## Description

### Gebruik:

1 softgel per dag, bij voorkeur bij de avondmaaltijd, omdat vetzuren beter worden opgenomen in combinatie met voedsel waarin wat vet is opgenomen. Daarom is voor veel mensen de avondmaaltijd het meest geschikt.

### Geschikt voor

GMO vrij, Te gebruiken bij borstvoeding, Te gebruiken bij diabetes, Te gebruiken bij zwangerschap

### Allergenen

Vis

Omega 3 en omega 6 zijn beide onverzadigde vetzuren. Deze vetzuren functioneren als bouwstoffen voor hormonen/ hormoonachtige stoffen die belangrijk zijn voor het immuunsysteem. Je hebt ze beide nodig, alleen wel in de juiste verhouding. Door onze huidige eetgewoontes is krijgen we in verhouding 4 a 5 keer te weinig Omega 3 binnen. Omega 3 mag je zien als ontstekingsremmer, en omega 6 als een vetzuur die ontstekingen aanwakkert. Wel zo belangrijk om de juiste balans tussen die 2 te hebben in je lichaam! De meeste mensen krijgen niet meer dan een veilige hoeveelheid Omega 6 binnen, dus verminderen is niet nodig (al is het wel verstandig daar even naar te kijken, stop met het gebruik van oa zonnebloemolie, raapolie, margarine). Maar de hoeveelheid Omega 3 die we momenteel binnen krijgen is veel te weinig, hier zit vaak de grootste uitdaging.

Er zijn 3 Omega 3 vetzuren: ALA, EPA en DHA. ALA halen we uit voeding (walnoten, lijnzaad, groene bladgroenten). EPA en DHA komt uit vis, schaal- en schelpdieren en algen. Slechts 34% van de mensen eet voldoende vis, en daarvan eet slechts 42% vette vis die nodig is om Omega 3 binnen te krijgen. Bijna iedereen heeft suppletie nodig om de optimale hoeveelheid te bereiken. En dan dus specifiek EPA en DHA.

Als je leest wat Omega 3 voor je doet, zie je direct het belang ervan. Enorm belangrijk voor vele lichaamsfuncties! Goedgekeurde claims:

- EPA en DHA zijn goed voor het hart bij een dagelijkse inname van 250 mg EPA/DHA
- EPA en DHA zijn goed voor de triglyceridegehalten in het bloed bij een dagelijkse inname van 2 gram EPA/DHA. Aanvullende dagelijkse inname EPA/DHA mag niet boven de 5 gr liggen.
- EPA en DHA zijn goed voor de bloeddruk bij een dagelijkse inname van 3 gram EPA/DHA. Aanvullende dagelijkse inname EPA/DHA mag niet boven de 5 gr liggen.
- DHA is goed voor het gezichtsvermogen, de hersenen en de triglyceridenspiegel. Bij een minimale inname van 250 mg DHA per dag.
- De inname van DHA door de moeder, draagt bij tot een goede ontwikkeling van de ogen van de foetus en bij zuigelingen die borstvoeding krijgen. Bij een minimale inname van 250 mg DHA per dag.
- De inname van DHA door de moeder draagt bij tot de normale ontwikkeling van de hersenen bij de foetus en bij zuigelingen die borstvoeding krijgen. Bij een minimale inname van 250 mg DHA per dag.

Voldoende omega 3 vetzuren in de voeding of suppletie kan menopauzeklachten voorkomen of verminderen. Dit is geen goedgekeurde claim, maar er zijn meer dan voldoende onderzoeken, aanwijzingen en ervaringen vanuit de praktijk om deze te noemen. Omega 3 vetzuren zijn namelijk voorlopers van hormoonachtige signaalstoffen. Ze spelen onder andere een rol bij immuun- en ontstekingsreacties, hormonen, stressresponse, bloeddruk en cholesterolhuishouding.

De visolie die is gebruikt bij deze Omega 3 Excellent van Natural Women Care is van de hoogste kwaliteit en zuiverheid, doordat de vetzuren worden gewonnen bij lage temperaturen en zonder het gebruik van oplosmiddelen. Daarnaast bevat deze de optimale verhouding EPA/DHA in een zeer hoge dosering. Omega 3 Excellent heeft het 'Friends of the Sea' keurmerk.

### Wanneer en hoe vaak kan ik Omega 3 Excellent het beste innemen?

1 softgel per dag, bij voorkeur bij de avondmaaltijd, omdat vetzuren beter worden opgenomen in combinatie met voedsel waarin wat vet is opgenomen. Daarom is voor veel mensen de avondmaaltijd het meest geschikt.

### Hoe lang mag ik Omega 3 Excellent gebruiken?

Je kunt Omega 3 Excellent blijvend gebruiken.

### Hoe moet ik Omega 3 Excellent bewaren?

Bewaar Omega 3 Excellent op kamertemperatuur en op een droge plek. Buiten het bereik van kinderen houden.

### Is Omega 3 Excellent plantaardig?

Nee, en daarmee is dit product niet geschikt voor Vegetariërs en Veganisten.

### Kan ik Omega 3 Excellent gebruiken tijdens zwangerschap of als ik borstvoeding geef?

Ja, Omega 3 Excellent is veilig te gebruiken tijdens je zwangerschap of als je borstvoeding geeft.

## Composition

### Samenstelling per dagdosering (1 softgel)

Ingredient	Hoeveelheid	RI *
<b>Vitamine</b>		
Vitamine E	12 mg	100%
<b>Vetzuren</b>		
<b>Visolie</b>	1000 mg	
<i>Waarvan EPA</i>	500 mg	
<i>Waarvan DHA</i>	250 mg	

\*) Referentie Inname.

**Ingrediënten:** Visolie, gelatine (verdikkingsmiddel - capsulehuls), glycerine (verdikkingsmiddel/capsulehuls), water. Allergie informatie: Dit product bevat vis.