

E-book omega 3- D3/K2

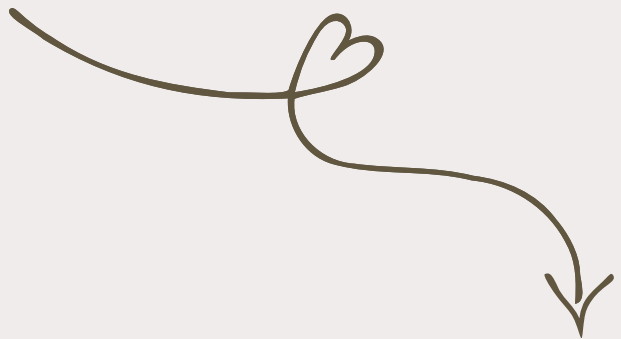


Omega 3
spirit



Elise Diemel

Tips bij het aanschaffen van een vis of algen olie supplement



Omega 3 is echt een must voor iedereen. Maar welke vorm is nou de beste keus?

Er zijn zo enorm veel soorten omega 3 supplementen te koop dat je door de bomen het bos niet meer ziet. Vele kopen dan ook de eerste meest voor de hand liggende bij de drogist of gezondheid winkel.

In mijn zoektocht naar goede opneembare omega 3 ben ik dus achter verschillende dingen gekomen die ik graag met jou deel.

Zelf gebruikte ik de capsules. maar ik ontdekte dat om capsules te maken er gebruik wordt gemaakt van verhitting. En dit zorgt ervoor dat de samenstelling van de olie veranderd en daardoor van grote invloed is op de opname van omega 3. Want zeg eerlijk ,als je iets gebruikt wil je ook dat het volledig opgenomen wordt en goed zijn werking kan doen. Het is namelijk een uitgave die je ervoor doet wat wel tegenover het juiste resultaat moet staan.

Wat ik terug hoor van mensen die visolie kennen of gebruikt hebben is dat de smaak van vis hieraan zit en mensen dit blijven opboeren wat uiteindelijk tegen gaat staan. Als er een vis smaak aan de olie zit zijn er vaak andere stoffen toegevoegd en hoe meer de smaak aanwezig is hoe meer oxidatie er heeft plaats gevonden. Oxidatie is een chemisch proces waarbij de gevoelige omega 3 olien reageren met zuurstof, licht en warmte. Dit maakt een vieze smaak en verminderde werking van de olie.

visolie van Eqology

De enige variant die extreem puur is en vrijwel geen gifstoffen meer bevat, is de visolie van Eqology. Het is helaas bijna onmogelijk om visolie zonder gifstoffen te vinden, omdat de zee niet meer zo zuiver is.

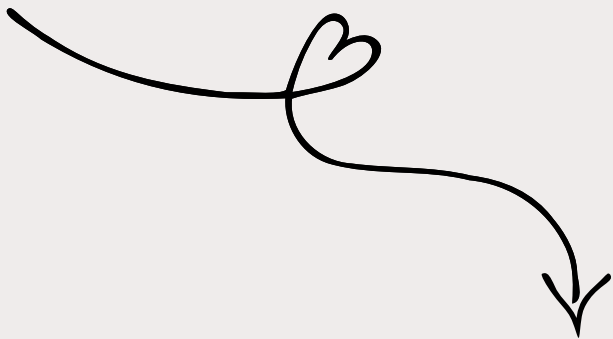
De visolie van Eqology behoort tot de beste in zijn soort en is door de toevoeging van pure olijfolie rijk aan de juiste stoffen. Het mooie van dit merk is dat Eqology geen enorm grote fabrieken heeft en er dus geen grote voorraden beschikbaar zijn.

Het product van Equology blijft zo puur mogelijk. Het is een bedrijf die alleen samenwerkt met praktijken en mensen die zelf de visolie gebruiken en voorschrijven. Het is niet te koop in de winkels omdat een persoonlijk advies inclusief bloedtesten onderdeel zijn van het behalen van het juiste resultaat. Zo gebruikt iedereen de olie op de juiste manier en wordt het meest optimale resultaat behaald.

Hoe werkt Eqology

Als je Omega 3 wilt gaan gebruiken van Eqology dan start je met 6 maanden de olie te gebruiken. Je ontvangt maandelijks de juiste dosering thuis. Omdat veel mensen een groot tekort hebben wat eerst aangevuld moet worden krijg je de eerste maand 2 flessen. Hiermee kan je dan een dubbele dosis nemen. Bij aanvang krijg je eerst een bloedtest die je zelf kan en mag doen. Hiermee weten jij en ik de waarde van omega 3 in je bloed bij het starten en volgt er later een bloedtest om het resultaat aan te tonen.

Waar is omega-3 nog meer belangrijk voor?



E-book omega 3- D3/K2

Ik ben voor mijn 3de zwangerschap in aanraking gekomen met het innemen van DHA ook wel omega 3. Ik las over de vele voordelen die het zou hebben om innesteling te bevorderen en het embryo gezond te laten ontwikkelen. Daarbij kwamen de voordelen voor zowel de groeiende baby als mij als zwangere die mij genoeg reden gaven om dit te blijven gebruiken.

Een logische keuze om DHA tot mijn dagelijkse supplement te laten behoren. Daarnaast ben ik mijn gezin hier ook in gaan voorzien. Wij eten plantaardig maar zijn ons ook bewust van alle tekorten die nu de meeste mensen waaronder wij ook mee rond lopen doordat ons voedsel niet meer de juiste nutriënten bevatten om ons te ondersteunen. Kinder hersenen zijn vol op in ontwikkeling en hebben heel veel belang bij inname van de juiste vetten. In de meeste voeding zit omega 6 en 9 en is er te weinig omega 3 om de vetten in het lichaam in balans te krijgen. Kinderen kunnen beter focussen en beter prikkels verwerken. Daarbij stimuleert het, het immuunsysteem op vele vlakken

Naast dat ik mensen help met het gebruik van essentiële olien ben ik ook de omega 3 van Eqology gaan promoten. Ik sta voor supplementen van een natuurlijke afkomst zonder giftige stoffen en om deze reden kwam mijn keus ook uit bij Eqology.

Doordat het met bloedtesten werkt weet je ook wat het met je lichaam doet en kan ik op deze manier het nut en resultaat ook toonbaar maken,

Omega 3 biedt talloze voordelen voor zwangerschap, de huid en is eveneens essentieel voor een goed functionerend lichaam en geest. Veel vage klachten worden veroorzaakt door een verstoorde vetzuurbalans.

Denk aan:

- Vermoeidheid
- Slaapproblemen
- Hoofdpijn
- Menstratieklachten (hormonale schommelingen)
- Gewrichtsklachten
- Stemningswisselingen of depressieve gevoelens
- Huidproblemen
- Concentratieproblemen
- Allergieën
- Moeite met afvallen
- Insulineresistentie
- PCOS

Al deze klachten worden aangepakt wanneer je jouw Omega-3 levels weer op orde brengt!

Voordelen van de werking op het lichaam en geest

- Een goede opname van voedingsstoffen en ontgifting (celstofwisseling).
- Een goed functionerend immuunsysteem (ontstekingsregulatie).
- Een positieve stemming en gezonde ontwikkeling van de hersenen.
- Een evenwichtige hormoonbalans (belangrijk voor de productie van hormonen).
- Verhoogde stressbestendigheid (hormoongevoeligheid).
- Verbetering van de huid- en haarconditie (UV-bescherming en hydratatie van binnenuit).
- DHA draagt bij aan het behoud van normaal gezichtsvermogen.
- DHA draagt bij aan de instandhouding van de normale hersenfunctie.
- EPA en DHA dragen bij aan een normale werking van het hart.

E-book omega 3- D3/K2

Omega 3 is een heel belangrijk vet wat positieve effecten heeft op de zwangerschap en de ontwikkeling van de baby. Het bevordert namelijk de hersenontwikkeling. Tijdens de zwangerschap heb je hier meer van nodig en kan dit goed gedoseerd worden met de olie van Eqology. Door tijdens de zwangerschap goed in de waarde van DHA te zitten zal het lichaam ook sneller herstellen na de bevalling.

Het belang van een goede inname van DHA begint al voor de innesteling van een embryo in de baarmoeder. Door de juiste vetgehalten zal dit de innesteling gemakkelijker en heeft het embryo een betere basis om te ontwikkelen. De kans op miskramen wordt hierdoor verkleind. Verderop helpt het de placenta te ontwikkelen tot een goede voedingsbron voor jouw baby.

Wees dus extra zorgzaam en lief voor jezelf tijdens deze bijzondere periode in je leven. Je hebt immers een tweede hartje in je lichaam dat klopt.

Via de borstvoeding wordt DHA doorgegeven aan de baby. Voldoende inname tijdens deze periode is dan ook extra belangrijk. Eveneens de juiste waardoor er geen gifstoffen via de borstvoeding aan je baby overgegeven worden. Indien de baby geen borstvoeding krijgt mag de baby vanaf 6 maanden de vis of Algenolie gaan krijgen

Waarom is een start van 6 maanden nodig?

De rode bloedcellen in je lichaam hebben een levensduur van ongeveer 120 dagen. Voordat je rode bloedcellen omega-3 vetzuren hebben opgenomen, zijn er dus ongeveer 4 maanden verstreken. Het heeft dus minder zin om slechts één of twee maanden visolie in te nemen. Dit verklaart ook waarom de effecten van omega-3 niet binnen een dag merkbaar zijn. Eqology streeft naar kwaliteit, omdat je cellen de tijd nodig hebben om de omega-3 vetzuren EPA en DHA op te nemen.

Daarom levert Eqology de omega-3 visolie in een traject van 6 maanden. Je ontvangt maandelijks de visolie van jouw keuze bij je thuis. Dit helpt je om je dagelijkse dosering consistent in te nemen, en je hoeft niet steeds bij te bestellen, want het wordt elke maand automatisch opgestuurd.

In deze periode zal je de voordelen gaan ervaren van de olie die je gebruikt en kan je ook bepalen of je hier mee door wilt gaan of niet. Uit onze ervaring blijkt vaak dat mensen dusdanig veel voordelen hebben dat zij er niet mee willen stoppen. na 6 maanden mag je een bloedtest doen om het toonbare resultaat ook in je bloed te zien.

Mocht je om welke reden dan ook willen stoppen met de olie, dan kun je het traject na 6 maanden eenvoudig zelf opzeggen.

Metten is weten.

Het is mogelijk om de verhouding tussen omega-3 en omega-6 in je bloed te testen. Deze test voer je uit voordat je begint met Eqology Arctic visolie als een nulmeting*. Na 6 maanden kun je opnieuw een (anonieme) bloedtest uitvoeren en je zult meetbare verbeteringen zien.

*Als je waarde bij de eerste bloedtest (dus bij de nulmeting) al 1:3 of lager is, dan is het niet noodzakelijk om omega 3 supplementen te nemen en krijg je het bedrag van de bloedtest terug.

Omega3 is een must voor het hele gezin.

Het is de voeding voor je hersenen, ogen, hart & bloedvaten en het remt het immuunsysteem, wat een sleutel kan zijn naar het oplossen van je acne of eczeem bijvoorbeeld. Zo is omega 3 niet alleen voor vrouwen maar ook voor kinderen en mannen geschikt en van grote waarde.

Omega 3 is van groot belang voor het behoud van de functie en gezondheid van de hersenen. Het zorgt voor een beter geheugen en zal op lange termijn ook bijdragen aan het tegen gaan van geheugen problemen.

Bij kinderen zijn de hersenen vol op in ontwikkeling en zal omega 3 hen helpen bij het leren en ontwikkelen. Het helpt ook om prikkels beter te kunnen verwerken.

Waarom Eqology?

Eqology geeft om het welzijn van ieder mens en dier. Eqology heeft de zuiverste visolie die op dit moment op de markt verkrijgbaar is. Dat visolie zuiver is is niet meer vanzelfsprekend omdat er zoveel bevuilding en overbevissing is. De visolie is van 100% Arctische wilde vis en bevat organische koudgeperste olijfolie en vitamine D3.

Naast de visolie heeft Eqology ook een vegan variant welke wordt gemaakt met olie uit Algen. Deze worden gewonnen uit duurzame Schizochytrium microalgen. Gemengd met biologische, koudgeperste olijfolie en met een natuurlijke sinaasappelsmaak is dit krachtige supplement verrijkt met luteïne, waarvan bekend is dat het een gezond gezichtsvermogen ondersteunt.

Bij het maken van visolie wordt gebruik gemaakt van wilde kabeljauw gevisd uit de voedzame, arctische wateren voor de Noorse kust. Hierdoor wordt zeer goede kwaliteit vis gevangen en doordat het wild is en de vis op een natuurlijke manier geleefd heeft is dit ook voor de vissen het meest vriendelijk. Equology gaat met respect om in het gebruik van de wilde kabeljouw.

Eqology omega-3 visolie voldoet aan de volgende criteria:

- Het is een vloeibaar supplement, wat gemakkelijk door het lichaam wordt opgenomen.
- Het bevat een hoge dosering visolie.
- Het is duurzaam (MSC en CoC-gecertificeerd) en wordt gewonnen uit de snijresten van visfilet, zodat er geen extra vissen hoeven te worden gevangen.
- De visolie bevat omega-3 vetzuren afkomstig van kabeljauw uit de koudste zeeën van de wereld, namelijk Noorwegen.
- Het heeft de laagste toxische waarde, wat duidt op superieure olie.
- Geschikt voor kinderen.
- Geschikt voor zwangere vrouwen.
- Heeft een zachte smaak en veroorzaakt geen (vieze) oprispingen.
- 100% natuurlijk.
- Bevat speciaal geselecteerde olijfolie met een hoog gehalte aan polyfenolen (antioxidanten).
- Er zijn uitgebreide rapporten inzichtelijk over de kwaliteit van de olie.

Eqology staat voor kwaliteit en is uitsluitend verkrijgbaar via therapeuten en andere gezondheidsprofessionals die zelf voldoende kennis hebben ontwikkeld om de juiste voorlichting en adviezen te kunnen geven aan jou.



**Een groot geschenk voor
jouw schoonheid, immuniteit,
mentale veerkracht en je
algehele gezondheid!**

Vitamine K2/D3

Resultaten van onderzoek die in het afgelopen decennium zijn gepubliceerd, wijzen uit dat vitamine K2 aanzienlijk bijdraagt aan de ontwikkeling van botstructuren gedurende de groei van het lichaam, het behoud van sterke botten in het dagelijks leven en het verminderen van het risico op osteoporose. Vitamine K2 is onmisbaar bij inname van D3. Dit zorgt er namelijk voor dat calcium naar de juiste plekken gestuurd en opgeslagen wordt. Het activeert eiwitten die calcium naar de botten leiden en de sterkte daardoor bevordert en het verwijderd calcium uit de bloedvaten om aderverkalking te voorkomen. Het heeft dus op meerdere vlakken een positieve invloed op het lichaam.

Bovendien is er bewijs dat regelmatige inname van vitamine K2 helpt om de flexibiliteit van bloedvaten te behouden, wat resulteert in een lager risico op hoge bloeddruk en hart- en vaatziekten.

Bewezen voordelen van vitamine K2/D3

- Vitamine K2: Ondersteunt een gezonde bloedsomloop en cardiovasculaire gezondheid door bij te dragen aan normale bloedstolling.
- Vitamine K2/D3: Bevordert sterke botten, aangezien vitamine K bijdraagt aan het behoud van normale botten.
- Vitamine D3: Draagt bij aan een gezonde bloedconcentratie van calcium door het bevorderen van de normale absorptie en gebruik van calcium en fosfor. Ook ondersteunt vitamine D een normale bloedcalciumspiegel.
- Vitamine D3: Ondersteunt de gezondheid van tanden door bij te dragen aan het behoud van normale tanden.
- Vitamine D3: Versterkt het immuunsysteem door bij te dragen aan het normaal functioneren ervan.

Aansprakelijkheid

Op de aangeboden diensten kunnen geen rechten worden ontleend. Elise Diemel aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele schade die, direct dan wel indirect, zou kunnen ontstaan als gevolg van het gebruik van de aangeboden adviezen. Elise Diemel is niet verantwoordelijk als resultaten uitblijven.

Disclaimer

Het is noodzakelijk om de volgende disclaimer hier te plaatsen: deze bijlage biedt geen persoonlijk advies. Het is geen vrijbrief om alle supplementen aan te schaffen die in deze bijlage zijn verwerkt. Elk lichaam is uniek en heeft zijn eigen behoeften, simpelweg omdat jouw lichaam en levensstijl verschillen van die van andere vrouwen. Jouw lichaam kan een ander verbruik hebben.

Ik wil benadrukken dat het gebruik van supplementen niet voor iedereen noodzakelijk is. Supplementen kunnen je ondersteunen bij het creëren van een stabiele en gezonde basis in je lichaam, wat bijzonder belangrijk is bij een kinderwens. Je wilt namelijk je lichaam zo goed mogelijk voorbereiden op een zwangerschap. In de preconceptiefase kun je ervoor zorgen dat je lichaam in optimale conditie verkeert, zodat jij en je toekomstige kindje hiervan kunnen profiteren.

Interesse?

Stuur me een berichtje en dan kunnen we een (telefonische) afspraak inplannen om te bespreken wat specifiek op jou van toepassing kan zijn. Ik help jou graag op weg naar een fitter en gezonder leven.



**Met vitale groet,
Elise Diemel**

Verpleegkundige, ervaringsdeskundige in omega 3 olie en essentiële oliën.