

De Arctic Blue Omega-3 visvetzuren EPA en DHA hebben in Europa goedgekeurde (wetenschappelijk bewezen) gezondheidsclaims voor het HART, HERSENEN en OGEN.



HART



PSYCHE

- **EPA en DHA dragen bij** tot de normale werking van het hart (bij 250 mg EPA en DHA per dag).
- **DHA draagt bij** tot de instandhouding van de normale hersenfunctie en normaal gezichtsvermogen (bij 250 mg per dag).

Dat Omega-3 belangrijk is voor opgroeiende kinderen dat weten we allemaal. Interessant is dat op vele gebieden een gezondheidswinst te behalen valt. Officieel mag je wettelijk daar geen harde uitspraken over doen, wat wij ook niet zullen doen, maar je ziet dat sommige organisaties steeds enthousiaster worden:

**Diabetes** – Voldoende Omega-3 past in een leefstijl voor diabetici. Omega-3 speelt een rol bij het verbeteren van de insulinegevoeligheid en de vetstofwisseling (volgens het Diabetes Fonds).

**Gewichtsbeheersing** – Voldoende Omega-3 past heel goed in een leefstijl om af te vallen. Naast de verzadigende werking van vis en visolie, stimuleert het de vetverbranding in combinatie met beweging. Men denkt dat visolie oa. de bloedtoevoer naar de spieren verbetert. Het vetweefsel in bijvoorbeeld overtollig buikvet produceert stoffen die ontstekingen in het lichaam veroorzaken. Een voldoende Omega-3 niveau gaat dit tegen.

**Sporters** – Steeds meer sporters zien het belang van voldoende Omega-3. Duursporters maar zeker de krachtssporters zijn flinke Omega-3 gebruikers en ervaren verschillende voordelen.

**Ouderen** – Gebruiken vaak Omega-3 voor het verminderen van stijfheid.

Het is de verwachting dat we nog veel gaan horen over Omega-3. Wij duiken in bovenstaande en andere gezondheidsgebieden waar Omega-3 een rol speelt. Je kunt hierbij denken aan mentale omstandigheden, eczeem, psoriasis, bronchitis, astma en de ziekte van Crohn.



## MELDT JE AAN

voor de Nieuwsbrief en Twitter en we delen de nieuwste inzichten met je.

