

Omega 36 index test:



Zowel Omega-3 als Omega-6 vetzuren zijn essentiële vetzuren en moeten via de voeding worden ingenomen. De doorslaggevende factor is echter *niet* een voldoende inname, maar vooral de relatie tot elkaar. Een overmaat aan Omega-6 vetzuren onderdrukt bijvoorbeeld de Omega-3 moleculen en verhoogd daarmee het risico van ventriculaire fibrillatie (dit is het onwillekeurige samentrekken van de hartspier wat binnen enkele minuten de dood tot gevolg heeft)



Als gevolg van de verandering in ons eetpatroon is in de laatste decennia een fatale onbalans ontstaan in de optimale verhouding tussen de Omega-6 en de Omega-3 vetzuren. Vroeger, in de steentijd en nu, bij de eskimo's,

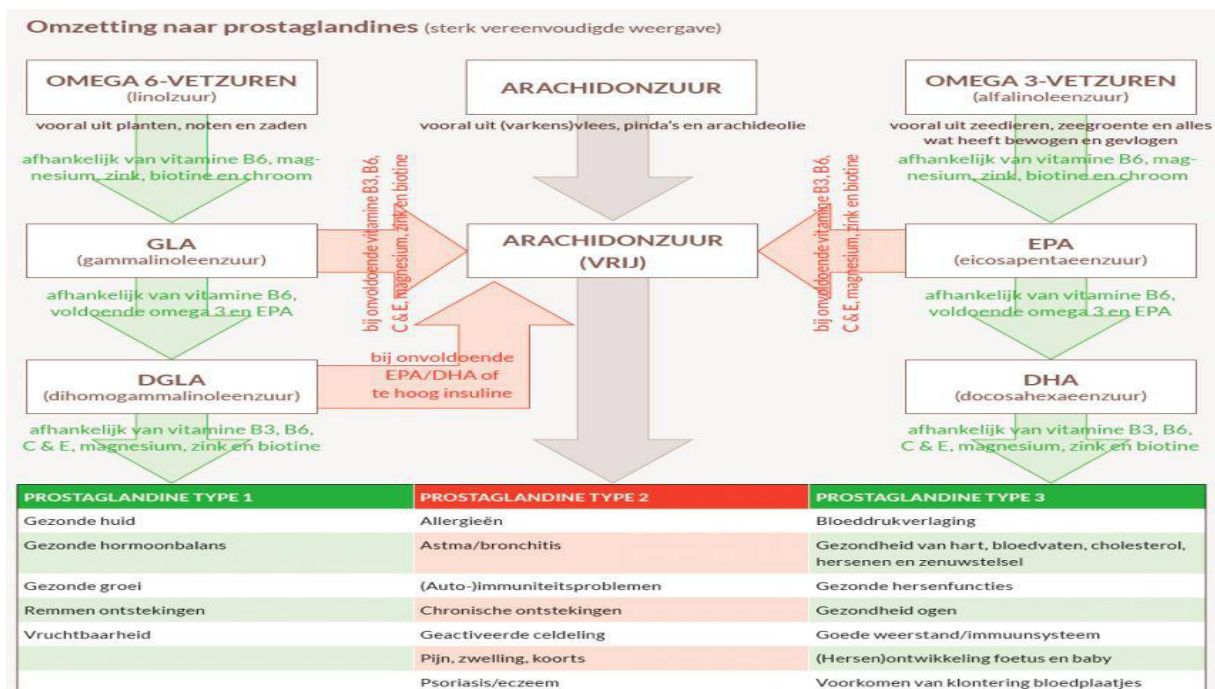
was/is de verhouding 1 staat tot 1 (1 : 1), terwijl de hedendaagse verhouding op 10 : 1 tot wel 25 : 1 ligt.

Hieronder de vetzuurstofwisseling op eenvoudige wijze weergegeven:

Links

Midden

Rechts



Links

Midden

Rechts

Uitleg: De omzetting van Omega-6 vetzuren (linolzuur) EN de omzetting van Omega-3 vetzuren (alfa linoleenzuur) is afhankelijk van slechts 1 enzym: Delta-6-Desaturase....

Bevat de voeding meer Omega-6 (zie linkerkant) zet dit enzym dit linolzuur om in GLA, dat weer om in DGLA en dit tenslotte weer om in het goede Prostaglandine Type 1.

Deze omzettingen zijn afhankelijk van vitamine B3/B6, C & E, magnesium, zink, biotine, chroom en voldoende omega-3/EPA. Zijn deze niet voldoende wordt GLA in vrij Arachidonzuur omgezet, datzelfde gebeurt met DGLA. Uit vrij arachidonzuur ontstaat het slechte Prostaglandine Type 2 (zie midden).

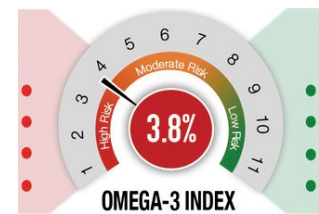
Precies ditzelfde gebeurt er met de Omega-3 vetzuren (alfa linoleenzuur). Alfa linoleenzuur wordt bij voldoende vitamine B6, magnesium, zink, biotine en chroom omgezet in **EPA** wat weer bij voldoende vitamine B6 en EPA in **DHA** wordt omgezet wat weer omgezet wordt in het goede Prostaglandine Type 3 (zie rechterkant).

Simpel uitgelegd betekent dit een constante strijd tussen Omega-6 en Omega-3 om de balans tussen beiden te behouden. Hoe meer Omega-6 uit verhouding tot Omega-3 schiet des te slechter iemands gezondheid gaat worden.

Is het percentage van de twee Omega-3 vetzuren EPA en DHA in het bloed verlaagd (<4%), dan is het risico op een plotselinge hartsterfte tien (10) keer hoger dan bij een hoger percentage (>8%).

Bij de Omega-3-index berekening worden de waarden bepaald van Omega-3 en Omega-6, beiden als aandeel van de totaal beschikbare vetzuren waarmee de Omega-3-index in beeld komt. Deze index wordt gebruikt om uw therapie op te stellen.

De schaal aan de rechterkant loopt van 1 t/m 11 (maximaal 16) waarbij we streven naar 8% of hoger. Mocht je onder de 8 uitkomen is er dus werk aan de winkel en klopt je voedingspatroon qua inname van Omega-3 vetten niet helemaal.



EPA-tekort wordt in verband gebracht met de volgende indicaties:

Cardiovasculaire aandoeningen (atherosclerose (aderverkalking), hartinfarct, beroerte, cardiomyopathie (pijn/steken i.h hart), coronaire hartziekten (verstopte bloedvaten) en hoge bloeddruk

Huidaandoeningen (psoriasis, neurodermitis, vitiligo en atopische (aangeboren) eczeem)

Hartritmestoornissen.

Allergieën en voedingsallergieën.

Auto-immuunziekten (multiple sclerose en reumatische artritis)

Immuunverzwakking.

Overgewicht (problemen met afvallen door verhoudingsfout Omega-3/6 in de celmembraan)

Menopauzale klachten.

Cara/Copd (astma, bronchitis, longklachten, benauwdheid etc.)

Diabetes type II.

Mastalgie (pijn in de borsten)

Chronische darmontstekingen (Ziekte van Crohn, colitis ulcerosa en PDS/prikkelbare darm syndroom)

Psychische aandoeningen (schizofrenie, depressie, bi-polaire depressie, winterdepressie), gedragsstoornissen bij kinderen (ADD, ADHD, autisme, dyslexie en dyspraxie)

DHA-tekort wordt in verband gebracht met de volgende indicaties:

Zwangerschap en lactatie, baby- en peutertijd.

Zwangerschapsdiabetes.

Preventie van PND/post natale depressie.

Preventie en behandeling van neuro-cognitieve stoornissen bij kinderen (ADD, ADHD, autisme, dyslexie en dyspraxie)

Preventie en behandeling van leeftijdsgerelateerde cognitieve achteruitgang.

Neuro-degeneratieve aandoeningen (beroerte, multiple sclerose, ziekte van Parkinson en Alzheimer)

Preventie van maculadegeneratie.

Psychiatrische aandoeningen (schizofrenie, depressie, bi-polaire depressie en winterdepressie)


Overgewicht (problemen met afvallen door verhoudingsfout Omega-3/6 in de celmembranen)

Slaapproblemen bij kinderen.


Chronische ontstekingsgerelateerde aandoeningen (hart- en vaatziekten, osteoarthritis, reumatoïde arthritis en ALS)




De Omega-3-index is een optelsom van EPA en DHA. Ook hiervan worden de percentages bekend tijdens het berekenen van de Omega-3-index. EPA dient minimaal 2,00%, optimaal 4,00% te zijn, DHA dient minimaal 6,00%,optimaal 12,00% te zijn. Hieronder enkele voorbeelden;

Omega-3-Index			
EPA	0.97 % ges. FS		% ges. FS
DHA	0.11 % ges. FS		% ges. FS
Omega 3 Index (EPA en DHA)	1.08 % ges. FS		> 8.0 % ges. FS


(Iemand met ALS)

Omega-3-Index			
EPA	2.43 % ges. FS		% ges. FS
DHA	6.13 % ges. FS		% ges. FS
Omega 3 Index (EPA en DHA)	8.56 % ges. FS		> 8.0 % ges. FS


(Na 14 maanden behandelen)

Omega-3-Index			
EPA	0.89 % ges. FS		% ges. FS
DHA	3.23 % ges. FS		% ges. FS
Omega 3 Index (EPA en DHA)	4.12 % ges. FS		> 8.0 % ges. FS


(Iemand met Autisme)

Omega-3-Index			
EPA	2.18 % ges. FS		% ges. FS
DHA	7.09 % ges. FS		% ges. FS
Omega 3 Index (EPA en DHA)	9.27 % ges. FS		> 8.0 % ges. FS


(Na 10 maanden behandeling)

Omega 3 Index (EDTA)			
EPA	0.70 % ges. FS		% ges. FS
DHA	4.84 % ges. FS		% ges. FS
Omega 3 Index (EPA en DHA)	5.53 % ges. FS		> 8.0 % ges. FS


(Iemand met ADHD)

Omega-3-Index			
EPA	4.52 % ges. FS		% ges. FS
DHA	5.78 % ges. FS		% ges. FS
Omega 3 Index (EPA en DHA)	10.30 % ges. FS		> 8.0 % ges. FS

(Na 10 maanden behandeling)

Omega-3-Index			
EPA	1.69 % ges. FS		% ges. FS
DHA	4.70 % ges. FS		% ges. FS
Omega 3 Index (EPA en DHA)	6.39 % ges. FS		> 8.0 % ges. FS

(Iemand met Parkinson)

Omega-3-Index			
EPA	3.79 % ges. FS		% ges. FS
DHA	7.70 % ges. FS		% ges. FS
Omega 3 Index (EPA en DHA)	11.49 % ges. FS		> 8.0 % ges. FS

(Na 10 maanden behandeling)

Benieuwd naar je eigen omega-36-index?

Je betaald slechts **€ 35,00** voor de bloedafname (5 ml uit de arm) inclusief Omega-36-index rapport plus bespreking met therapeut John Verhiel.

Het **laboratoriumonderzoek** voor de Omega-3 Index **kost € 47,80**. De uitslag ontvang je na ongeveer 2 weken thuis. Afhankelijk van de uitslag wordt er ook een therapieplan gemaakt.

Vul op de website je naam en telefoonnummer in, je wordt teruggebeld door John om vragen te beantwoorden of je adresgegevens te noteren waar het testsetje naartoe gestuurd mag worden.

Je kunt John ook zelf bellen: +31 6 86 46 86 60

