



Kleinere vissoorten, zoals de kleine makreel, die aan het begin van de voedselketen staan, zijn minder vervuild dan grotere vissoorten.

Extra visoliesupplementen

Volgens natuurartsen zijn de huidige Belgische aanbevelingen voor omega-3-vetzuren te laag. Ook de recent ingevoerde gezondheidssparameeter "omega-3-index" toont aan dat bijna iedereen te weinig omega-3-vetzuren in het lichaam heeft. Bovendien, als je een specifieke ondersteuning wil geven bij ondermeer **hart- en vaatziekten, gewrichtsproblemen en depressiviteit**, zit je snel aan aanbevelingen van **1 g EPA + DHA** of **1 g EPA per dag** of meer. Helaas, als je die hoeveelheden wil bereiken door het eten van vette vis, dan zit je zeker in **risicogebied qua dioxines, kwik en PCB's**. Dus ligt de keuze voor de **extra innamen van een gezuiverde visolie** van een goede kwaliteit voor de hand. Het stellen van kwaliteitscriteria zoals extreme zuiverheid, sterke concentratie, CO₂-extractie bij lage temperatuur zonder sol-

venten, lage ecologische voetafdruk en ondersteunende studies, leidt je snel tot de juiste visolie. Wie meent dat het gebruik van (goede) visoliesupplementen het visbestand bedreigt, verwijzen we naar het artikel uit een eerdere BioGezond "**Visoliesupplementen geen bedreiging voor het visbestand**". Maar om de druk op de zeeën helemaal weg te halen blijft het uiteraard uitkijken naar **betaalbare bronnen van EPA uit kweekbare algen**. **DHA uit algen is inmiddels al beschikbaar**.

¹ Sioen I. *The nutritional-toxicological conflict related to seafood consumption*. PhD thesis Ghent University, 2007.

² Internationale rode vissoortenlijst van Greenpeace

Geert's hoekje

Voor onze dagelijkse strijd tegen de schadelijke vrije radicalen is een adequate aanvoer van antioxidanten onontbeerlijk. Nu zijn bepaalde groenten- en fruitsoorten betere leveranciers dan andere. Zo wordt door wetenschappelijk onderzoek steeds meer aangetoond welke interessante bron van krachtige antioxidanten (vooral gallotannines) de **granaatappel** wel is. Dagelijks een flink glas granaatappelsap drinken is dan ook een goede manier om de bloedvaten te helpen beschermen tegen **slagaderverkalking, ontstekingsbeelden van gewrichten, huid en darmen te temperen en de gezondheid van de prostaat te ondersteunen**. Een aanrader hierbij is **het biologische granaatappelsap van EDEN**. Minder bekend, maar wel een topleverancier uit de natuur van een andere soort sterke antioxidanten (anthocyanen), is de **aroniabas**. Vooral op het gebied van **de gezondheid van de ogen, de bescherming van de fijne bloedvaten en het ondersteunen van de maag en lever**, is deze bes inzetbaar. EDEN heeft ook een biologisch aroniasap beschikbaar.

Welzijn, voor uw haar

De haaranalyse met de microcamera laat toe een volledige balans op te maken van de haren en de haarzakjes.

Om zo een persoonlijke en ideale behandeling te volgen.

ENKEL
op afspraak



WWW.CLINIQUEDUCHEVEU.EU

- 50 %
Op uw haaronderzoek,
enkel met deze bon
55 € - 50 % = 27,5 €

Geldig tot 15/03/2011

Onze adressen in BELGIE

Rue Plomcot 6a
6224 FLEURUS
Tel: 071 81 19 96

K. Van Doorslaerlaan 67
2880 MARIEKERKE
Tel: 0475 68 19 13

Lenniksebaan 808
1070 ANDERLECHT
Tel: 02 555 43 44

Keerbergsestwg 4
3150 HAÏCHT
Tel.: 016 60 04 61

by **elitecoiff**
www.elitecoiff.be