

Omega 3

1. Goed voor je cholestrolgehalte.
2. Lagere kans op hartziekten
3. helpt tegen depressie en angst
4. kan de gezondheid van de ogen verbeteren
5. kan bij zwangerschap en na de geboorte de hersengezondheid bevorderen
6. heeft positieve invloed op risicofactoren voor hartziekten
7. kan symptomen van ADHD bij kinderen verminderen
8. kan symptomen van metabool syndroom verminderen
9. kan ontsteking tegengaan
10. kan auto-immuunziekten bestrijden
11. kan psychische stoornissen verbeteren
12. kan leeftijdsgerelateerde geestelijke achteruitgang en Alzheimer bestrijden
13. zou kunnen helpen bij kankerpreventie
14. kan astma bij kinderen verminderen
15. kan vet in de lever verminderen
16. zouden goed kunnen zijn voor botten en gewrichten
17. kan menstruatiepijn verlichten
18. kan wellicht zorgen voor een betere slaap
19. is goed voor je huid



Omega 5

20. werkt anti-inflammatoir (ontstekingsremmend),
21. anti-atherogeen (tegen aderverkalking) en
22. heeft een sterke antioxidatieve werking.

Omega 6

23. Draagt bij aan een normale groei en ontwikkeling bij kinderen
24. Goed voor je huid. Bij een tekort kan een droge en schilferige huid ontstaan.
25. Kan de de aanmaak van cholesterol remmen
26. kan je afweersysteem versterken.

Omega 7

27. is ontstekingsremmend
28. Goed voor mentale gezondheid
29. Tegen gewichtstoename
30. kan de energiehuishouding dermate positief beïnvloeden dat de kans op het krijgen van metabool syndroom een stuk kleiner wordt. Metabool syndroom is het préstadium van suikerziekte of diabetes mellitus type 2.

Omega 9

31. Helpt je normale cholestrolwaarden in je bloed in stand te houden. Dit is belangrijk voor je hart- en bloedvaten
32. Kunnen zorgen voor minder ontstekingen en een betere insulinegevoeligheid



OMEGA 3



OMEGA 5



OMEGA 6



OMEGA 7



OMEGA 9

