

Anti-aging: omega-3 vetten werken verjongend

EPA: cosmetica van binnen uit

Met haar UVB-stralen kan de zon onze huid gezwollen, rood of met blaasjes laten reageren. Duidelijke alarmsignalen, want de meeste melanomen worden gevormd door UVB-stralen. Intens contact met UVA-stralen doet de huid sneller verouderen. Dit noemt men foto-aging. Een niet onbelangrijk detail: UVA-stralen beramen bij voorkeur een aanslag op de lengte van de telomeren, waardoor huidcellen aftakelen.

Gelukkig bevatten zonneproducten tegenwoordig een UVA- en UVB-filter. Maar wist u dat het omega-3 vetzuur EPA een inwendige ondersteuning van uw zonnecrème vormt? EPA onderdrukt de roodheid en zwelling veroorzaakt door UVB-stralen en houdt ook de huidcellen gezond van binnenuit.

Visoliegebruikers doorstaan veel grotere dosissen UV-straling vooraleer hun huid gezwollen, rood of met blaasjes reageert.

Maar daarnaast heeft EPA een verjongend, cosmetisch effect op de rijpere huid. Na inname verhuist een aanzienlijk deel van dit omega-3 vetzuur naar de diepere huidlagen waar het de aanmaak van collageen stimuleert. Op de overgang tussen onder- en opperhuid activeert EPA de synthese van elastine. Collageen is verantwoordelijk voor de stevigheid van de huid, elastine draagt bij tot de soepelheid.

Natuurlijk middel tegen opvliegers tijdens de overgang

Visoliën met een hoog gehalte aan EPA dragen nog op een andere manier bij tot meer levenskwaliteit

bij het ouder worden, meer bepaald bij vrouwen rond de overgang.

De natuurlijke, spontane menopauze duikt gemiddeld op rond de leeftijd van 51 jaar. Opvliegers zijn het bekendste en ook meest voorkomende symptoom: ongeveer twee vrouwen op drie hebben er last van. Opvliegers zijn een plots opkomend gevoel van intense hitte naar het hoofd, het gezicht en de borst. Ze worden veroorzaakt door een verandering in de temperatuurscontrole van het lichaam als gevolg van hormoonschommelingen. Daarnaast kan de menopauze ook psychische verschijnselen als angst, depressie, moeilijkheden om zich te concentreren, overreageren op kleine ongemakken, snel geïrriteerd zijn, vergeetachtigheid en stemmingsschommelingen met zich mee brengen.

Uit een Canadese studie die vorig jaar gepubliceerd werd, blijkt dat vrouwen die last hebben van opvliegers gebaat zijn bij suppletie met 1 gram EPA per dag. Het onderzoek betrof vrouwen tussen 40 en 55 jaar oud die met matig tot ernstige psychische problemen en opvliegers kampten. In twee willekeurige groepen verdeeld kregen ze 8 weken dagelijks ofwel EPA ofwel een nepmiddel. Na 8 weken bleek de frequentie van het aantal opvliegers in de EPA-groep ten opzichte van de groep met het nepmiddel significant te zijn gedaald. Ook hun depressieve gevoelens verbeterden.

De impact op het emotioneel evenwicht was enigszins verwacht. Het is immers al lager bewezen dat EPA-rijke visoliën in een dosering van 1 g EPA per dag zeer gunstig zijn voor de gemoedstoestand van mensen met een ernstige depressie.



HOOGST
GECONCENTREERDE,
SUPERKRITISCHE 90%
DUBBEL-VOORDEEL
OMEGA-3



Basisondersteuning voor de circulatie, goede cholesterol en een emotioneel evenwicht in balans
CNK: 2453-108

90% EPA CONCENTRAAT
OMEGA-3 SUPPLEMENT

WETENSCHAPPELIJK BEWEZEN



PLUSEPA® ondersteunt uw emotioneel evenwicht
CNK: 2119-535

Verkrijgbaar bij uw apotheker