



# Gezond ouder worden met **Healthy Aging**

“Ze zijn heel verschillend, maar toch allebei geassocieerd met de meeste gezondheidswinst”, zo typeert de voedingsexpert van vandaag het traditionele dieet uit Japan en Kreta.

Een gemeenschappelijk kenmerk van beide voedingspatronen is de grote diversiteit aan voedingsstoffen. Centraal staan een evenwichtige inname van omega-6 en omega-3 vetzuren, en een grote variëteit aan antioxidanten.

Japanners die volgens aloude traditie zijn blijven eten, nemen rijst als hoofdmaaltijd en vervolledigen hun menu met gefermenteerde sojaproducten, vis en een scala aan groenten en fruit waaronder groene bladgroenten, paddenstoelen, gepekeld pruimen, zoete aardappel en zeewieren. Ze drinken liever groene thee dan water.

Het Mediterraan Dieet is een voedingspatroon dat niet zozeer aansluit bij het huidige dieet van landen rond de Middellandse zee, maar wel gebaseerd is op het “traditionele” dieet van voornamelijk Griekenland (Kreta), Zuid-Italië, Portugal, Cyprus, Spanje en Turkije. Dit dieetmodel staat garant voor een goed uitgebalanceerde omega-6/omega-3 verhouding, olijfolie als belangrijkste vetstof, vis en gevogelte als voornaamste bronnen van

dierlijke eiwitten en plantaardige voeding waaronder groenten, fruit, volle granen, noten en zaden. De aanhangers van dit dieet drinken liever rode wijn dan water, en doen dit hoofdzakelijk bij de maaltijd.

## Inspiratiebron

Fruit en groenten zijn dus naar aloude traditie heel belangrijk voor de gezondheid, ze zijn immers rijk aan antioxidanten. Voor een gezonde maaltijd scheidt u gerust een half bord groenten op, liefst van alle mogelijke kleuren. Het absolute minimum voor fruit is twee stukken per dag. Het aanbod is gevarieerd genoeg. En toch zet zich in grote delen van Europa een trend voort van een gebrek aan groenten en fruit op het menu. Ook vis, die rijk is aan omega-3, blijkt bij veel mensen onvoldoende populair te zijn. In deze context werd de samenstelling van PluShinzO-3 uitgedacht. Dit unieke voedings-supplement bevat een hoog gehalte aan omega-3 uit vette vis en is verrijkt met cruciale antioxidanten, als aanvulling van een dieet dat de kenmerken van de traditioneel mediterrane en

Japanse keuken nog niet haalt. Wij noemen deze formule alvast de beste levensverzekering voor een goede circulatie, een fit lichaam en meer uithoudingsvermogen.

## Antioxidanten houden niet alleen uw uiterlijk fris en jeugdig

Hebt u ooit gehoord van vrije radicalen of van antioxidanten die de vorming van vrije radicalen bestrijden? Stel het u voor met een doorgesneden appel. De appel zal bruin kleuren door de vorming van vrije radicalen. Wrijft u het snijvlak onmiddellijk in met citroensap dan behoudt de appel zijn kleur. Het citroensap is hier de antioxidant. In uw lichaam houden de antioxidanten uit PluShinzO-3 Anti-Aging Complex (tocotriënolen, foliumzuur, pycnogenol, resveratrol uit rode wijn en co-enzym Q10) uw cellen en weefsels gezond omdat ze dienst doen als vrije radicalen-vangers. Er is ook een specifieke gezondheidswinst te halen. De tocotriënolen helpen uw cholesterol beheersen, foliumzuur uw homocysteïnegehalte en de omega-3 vetzuren uw triglyceridenspiegel.

## Omega-3 gehalte boven de geadviseerde 8%

De gezondste omega-3 vetzuren zijn EPA en DHA, en dit zijn nu precies de visvetzuren. Hun aandeel in uw vetzuurprofiel wordt uw eigen Omega-3 Index genoemd. Het is een persoonlijke gezondheidsmeter: ligt uw Omega-3 Index tussen 8% en 11%, dan wijst dit op een goede gezondheid van uw circulatie. Omdat de meeste westerse mensen een hoge behoefte hebben aan deze omega-3's, bevat één capsule PluShinzO-3 het hoge gehalte van 696 mg EPA met DHA. Met de kwaliteit van deze omega-3 vetzuren kan het niet beter. Onze omega-3 wordt namelijk opgezuiverd en geconcentreerd via de mildste procedure die voorhanden is: superkritische CO<sub>2</sub> extractie, een milieuvriendelijke procedure die overigens alle zware metalen uit de ruwe visolie wegwast.

**PluShinzO-3** Anti-Aging Complex  
Verkrijgbaar bij uw apotheker  
voor meer info: [www.minami-nutrition.com](http://www.minami-nutrition.com)



CNK 2205-730