

Jansen , Norman

Votre index HS-Oméga-3 est de: 2.83%.

Il est donc largement inférieur à la zone-cible (entre 8% et 11%).

Le rapport acides gras oméga-6/oméga-3 est de: 13:1.

Il se situe également hors de la zone-cible (entre 5:1 et 2:1).

Nous vous conseillons de changer immédiatement vos habitudes alimentaires et de réévaluer votre index HS-Oméga-3 dans trois ou quatre mois.

Que signifie l'index HS-Oméga-3 pour votre santé?

Trop bas au-dessous de 4% Moyen Recommandé au-dessus de 8%.

Un index HS-Oméga-3 de 8 à 11% est vivement conseillé pour une bonne santé.

Le test HS-Oméga-3 Index donne une indication correcte du taux d'EPA et de DHA dans votre organisme, en l'exprimant comme le pourcentage des acides gras totaux dans vos globules rouges. Un index HS-Oméga-3 de 8% ou plus est un objectif idéal pour une bonne santé générale. Avec un index HS-Oméga-3 de 8% ou plus, vous avez un risque réduit de maladies cardiovasculaires et vos cellules resteront jeunes plus longtemps.

Si votre index HS-Oméga-3 est de 4% ou encore moins, vous devez modifier d'urgence vos habitudes alimentaires. En effet, vous courez un risque considérable d'infarctus du myocarde subit et fatal ainsi que d'autres affections cardiovasculaires.

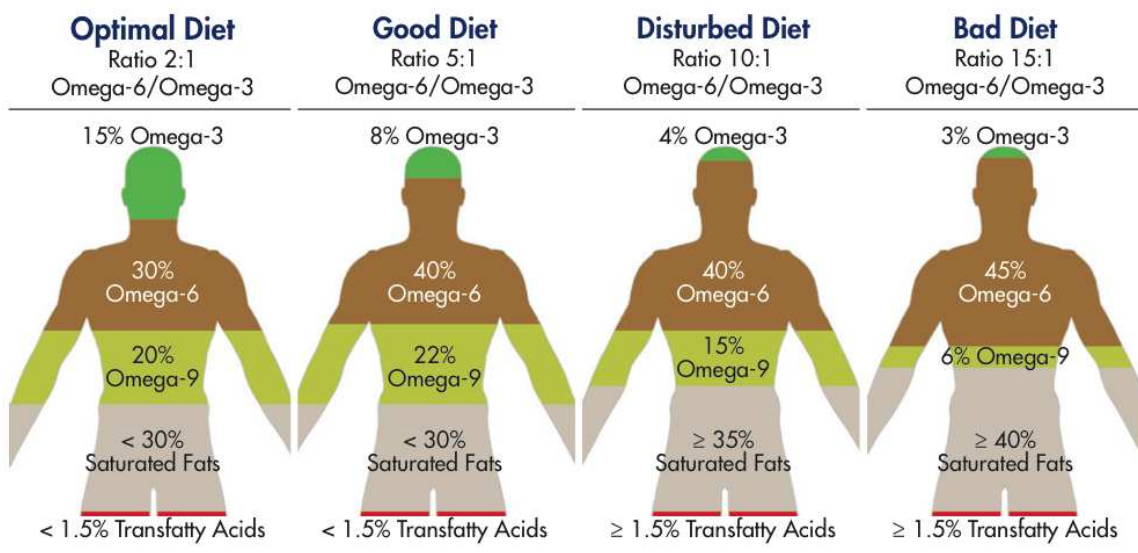


Vous pouvez amener votre index HS-Oméga-3 dans la zone-cible en consommant suffisamment d'acides gras oméga-3. Les deux principaux acides gras oméga-3 qui peuvent faire la différence sont l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA). On trouve l'EPA et le DHA dans les poissons gras et mi-gras (saumon, sardines, flétan, hareng, maquereau, etc.), dans les crustacés et fruits de mer (homard, huîtres, scampi, crevettes, etc.) et dans les algues et varechs marins. Il existe également des suppléments alimentaires qui contiennent de l'EPA et du DHA en diverses concentrations et rapports. Si vous préférez prendre un supplément, choisissez-en un de qualité pharmaceutique, et assurez-vous de prendre au moins 500 à 1000 mg d'EPA et de DHA par jour (www.minami-nutrition.be/website_fr).

La supplémentation alimentaire est considérée comme inoffensive du point de vue des taux de contamination par des substances toxiques. Des poissons prédateurs qui vivent longtemps (comme le thon, le requin, le marlin, l'espadon) peuvent contenir des quantités considérables de métaux lourds comme le méthylmercure. Leur consommation en abondance est dès lors déconseillée, en particulier pendant la grossesse. La consommation de petits poissons comme les anchois ou maquereaux ne fait pas de mal.

Equilibrez vos acides gras oméga-6 et oméga-3

Vos habitudes alimentaires sont celles d'un occidental typique. La majorité de la population occidentale consomme trop d'acides gras oméga-6 avec la viande, les produits laitiers et les huiles végétales comme l'huile de carthame, de tournesol, de maïs, de sésame ou d'arachide. En consommant moins d'acides gras oméga-6 et plus d'acides gras oméga-3, vous pouvez atteindre le rapport sain (5:1) à optimal (2:1) entre les acides gras oméga-6 et oméga-3 au lieu du rapport 15:1 extrêmement malsain mais si typique du régime occidental.



Sachez que la consommation de l'acide alpha-linolénique (ALA), que l'on retrouve notamment dans les légumes verts, les graines de lin ou linette, les huiles de colza et de noix, améliorera le rapport entre acides gras oméga-6 et oméga-3, mais ne fera pas augmenter votre index HS-Oméga-3. En effet, l'organisme n'est capable de convertir l'ALA en EPA et DHA que dans une mesure limitée. Or, cette conversion ne suffit pas pour pourvoir en vos besoins journaliers en EPA et en DHA. Vous devez donc prendre de l'EPA et du DHA 'prêt-à-l'emploi' pour améliorer votre index HS-Oméga-3.

A votre bonne santé!

Nutrogenics

Si vous désirez des informations ou des explications supplémentaires sur cette évaluation, n'hésitez pas à adresser un mail à research@nutrogenics.com

analysed by Omegamatrix

HS-Omega-3 Index[®] - Reference sheet

Omegamatrix GmbH
Am Klopferspitz 19
82152 Martinsried
Germany
www.omegamatrix.eu

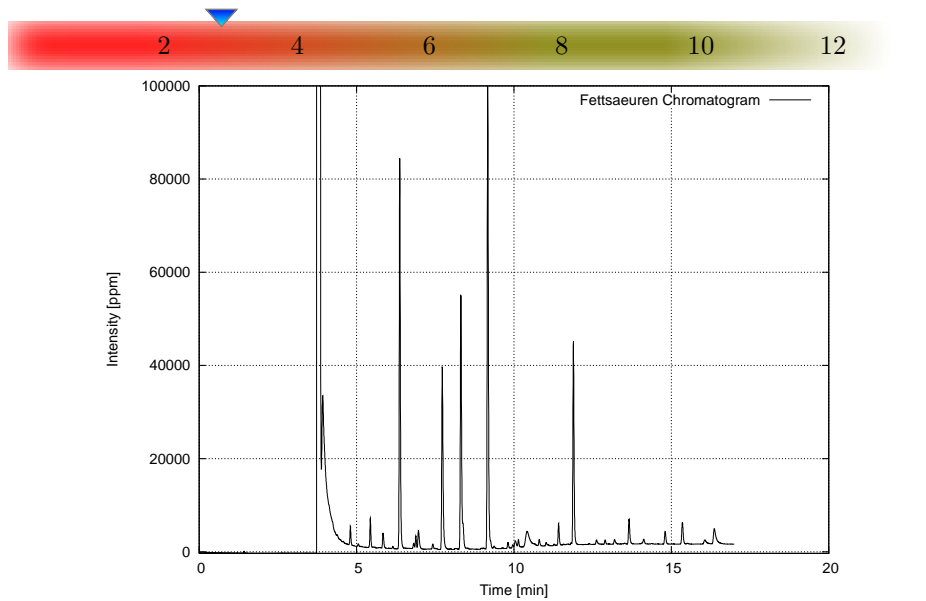
Nutrogenics

Nutrogenics
Leugstraat 51
B-2630 Aartselaar
Belgium
www.omega-3-index.com

January 19, 2011

Jansen, Norman

your HS-Omega-3 Index is: 2.83%.



Ω-3 Fatty acids: 3.31% (Sum)

α-Linolen (ALA) 18:3 ω3	0.34%
Eicosapentaen (EPA) 20:5 ω3	0.27%
Docosapentaen (DPA) 22:5 ω3	0.94%
Docosahexaen (DHA) 22:6 ω3	1.76%

Ω-9 Fatty acids: 16.71% (Sum)

Ölsäure 18:1 ω9	16.22%
Gondon 20:1 ω9	0.12%
Nervon 24:1 ω9	0.37%

Ω-6 Fatty acids: 43.60% (Sum)

Linol (LA) 18:2 ω6	27.60%
γ-Linolen (GLA) 18:3 ω6	0.35%
Dihomo-γ-linolen (DGLA) 20:3 ω6	1.24%
Arachidon (AA) 20:4 ω6	11.88%
Docosatetraen (DTA) 22:4 ω6	1.80%
Eicosadien 20:2 ω6	0.35%
C22:5n6	0.38%

Trans-Fatty acids: 0.41% (Sum)

Palmitolein 16:1 ω7t	0.15%
Elaidin 18:1 ω9t	0.09%
C18:2 ω6tt	0.03%
C18:2 ω6ct	0.01%
C18:2 ω6tc	0.13%

Saturated Fatty acids: 34.73% (Sum)

C14:0	1.01%
Palmitin 16:0	20.87%
Stearin 18:0	12.45%
Lignocerin 24:0	0.40%