



## Kun je aan een ander zien of die cellulaire ontsteking heeft?

**Ik kan dat**, zeggen Dr. Barry Sears en Dr. Rita Kappel

Je kunt door naar iemand te kijken niet zien of die persoon cellulaire ontsteking heeft. De enige manier om daarachter te komen is door het meten van hun **Cellulaire Ontsteking Score**. Het voordeel van het hebben van een ideale uitslag is het maximaliseren van de gezondheid van het hart, de hersenen, van goede gedrags- en stemmingsregulatie, van atletische prestatie, van het gezichtsvermogen en van cellulaire verjonging, dus eigenlijk van alles wat welzijn oplevert.

Een ideale range voor de uitslag van de **Cellulaire Ontsteking Score** is tussen 1.5 en 3. Ter vergelijking: de gemiddelde uitslag van cellulaire ontsteking bij Japanners (de grootste viseters in de wereld) is ongeveer 1.5, terwijl de gemiddelde Amerikaan of westerling een score heeft van 20.

Echter, elke persoon heeft waarschijnlijk een andere dosering omega-3 visolie nodig om in de ideale range te geraken. Mijn suggestie voor de minimale hoeveelheid is altijd 2,5 gram EPA en DHA per dag geweest.

### Jouw Cellulaire Ontsteking Score bepaalt jouw mate van welzijn

Er bestaat al meer dan 25 jaren aan gepubliceerd wetenschappelijk onderzoek om het gebruik van de **Cellulaire Ontsteking Score** als een klinische marker voor ontsteking te rechtvaardigen. Echter, wetenschappelijk studies zijn vaak niet toepasbaar op situaties in het werkelijke leven. Daarom heb ik de Zone Cellulaire Ontstekingstest ontwikkeld. Deze simpele test vereist slechts enkele druppels bloed, die je thuis zelfpriktest afneemt, om twee

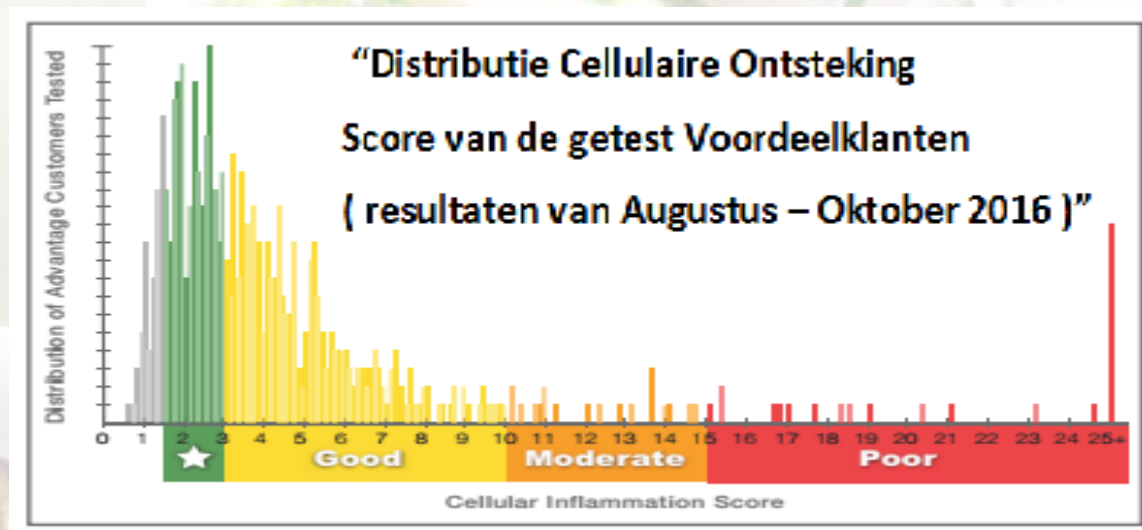
sluutel vetzuren te meten en de uitslag vertelt je met zekerheid of je lichaam in staat is ontsteking op te lossen of niet.

## Meet het, ga niet gissen: een experiment bij onze trouwe Zone klanten om de ontstekingsstatus vast te stellen

Ik heb besloten om mijn aanbevelingen te testen bij onze vaste klanten die regelmatig OmegaRx toegezonden krijgen. Aangezien vele van deze groep al langer dan 10 jaren OmegaRx gebruikt, was dit een uitgelezen groep om te testen of mijn minimale aanbeveling van 2,5 gram EPA en DHA per dag, werkelijk voldoende was. Ik zeg ‘minimaal’, omdat niet iedereen genetisch hetzelfde is. Sommige mensen zullen zelfs meer omega-3 nodig hebben om de ideale **Cellulaire Ontstekings Score** lager dan 3 te behalen. Anderen kunnen juist minder nodig hebben.

Deze test werd dus aangeboden aan onze vast voordeelklanten die regelmatig OmegaRX ontvangen om na te gaan hoe hun **Cellulaire Ontsteking Score** zou uitvallen. Alle resultaten werden geteld met behoud van confidentialiteit.

## Het resultaat: meer dan de helft van onze groep vaste voordeelklanten nemen niet voldoende visolie in



Het goede nieuws is dat 37% van onze voordeelklanten die getest waren een uitslag hadden binnen de gewenste range tussen de 1.5 en 3.

De gemiddelde score van alle voordeelklanten was 4.7. Hoewel dit best goed is, en beter dan 75% van de Amerikanen, is het toch geen ideale score als beoordeling van toekomstig welzijn. 48% van onze voordeelklanten had een Cellulaire Ontsteking Score van minder dan 3. Dat betekent dat zelfs onder onze meest betrokken klanten, meer dan de helft toch nog een hogere dosering EPA en DHA in visolie nodig hadden, om hun scores verder te reduceren naar de ideale niveaus.

## Studies laten zien dat er behoefte is aan meer Omega-3s dan de minimale aanbevolen dosering

De Harvard Medical School was de eerste in 1989 die het toepassen van de **Cellulaire Ontsteking Score** rapporteerde in The New England Journal of Medicine.

In deze studie werden hoge doses EPA en DHA (5 gram per dag, of te wel het dubbele van mijn minimaal aanbevolen hoeveelheid) aan gezonde onderzoekspersonen gegeven gedurende 10 weken. Met deze hogere inname van EPA en DHA, werd gedemonstreerd dat de afname van ontstekingscytokinen significant was afgenomen, terwijl hun **Cellulaire Ontsteking Score** verminderde met bijna 90% van 21 tot 2,5. Op het moment dat de suppletie met EPA en DHA werd stopgezet, keerde de **Cellulaire Ontsteking Score** in de onderzoekspersonen terug naar het originele niveau samen met een corresponderende toename in de cytokinenmarkers van ontsteking.

Deze studie ondersteunt het concept dat je adequate inname van EPA en DHA gedurende je hele leven moet hebben om dieet geïnduceerde ontsteking onder controle te houden. Hoe veel? Dat ligt er maar aan. Daarom dien je je **Cellulaire Ontstekings Score** te kennen. Indien het Harvard onderzoek van 28 jaren geleden vandaag de dag nog steeds van kracht is, dan zou de gemiddelde Amerikaan (westerling) waarschijnlijk ongeveer 5 gram EPA en DHA dagelijks nodig hebben.

## Neem nu controle over je toekomstig welzijn

Dagelijkse inname van adequate hoeveelheden EPA en DHA blijft de snelste manier om de voedingsgeïnduceerde ontsteking, die de onderliggende oorzaak is waarom wij in gewicht toenemen, allerlei chronische aandoeningen ontwikkelen en het verouderingsproces versnellen, te verminderen.

Echter, inname van veel visolie betekent dat het ongelooflijk puur moet zijn. Ik ben er daarom trots op, zegt Dr. Barry Sears, dat ik de hoogste standaard in de industrie van OmegaRx heb gerealiseerd. Om ons leiderschap als bedrijf te handhaven zal de nieuwe generatie van visolieproducten, OmegaRx 2, deze zuiverheidsstandaarden naar een nog hoger niveau tillen dan die standaarden die gelden voor de voorgeschreven visolie producten.

Het Zone Laboratorium is gebouwd op het concept van Evidence-Based Welzijn®. Dit betekent dat het bloed van een individu zal aangeven of die gezond is of niet. De **Cellulaire Ontsteking Score** is een sleutelcomponent in dat concept. Op het moment dat je je **Cellulaire Ontsteking Score** hebt, en het blijkt boven de 3 te zijn, volg dan het Zonedieet voor de rest van je leven en neem voldoende hoeveelheden OmegaRx 2 in, om je **Cellulaire Ontsteking Score** te brengen in de range van 1.5 en 3. Bijna de helft van onze voordeelklanten doen dit vandaag en het is 'mijn taak om dat niveau naar 100% te brengen. De volgende stap is dat te doen voor de rest van Amerika', zegt Dr. Barry Sears.

Referentie: 1. Endres S et al. The effect of dietary supplementation with n-3 polyunsaturated fatty acids on the synthesis of interleukin-1 and tumor necrosis factor by mononuclear cells. N Eng.J Med 320:265-271(1989).