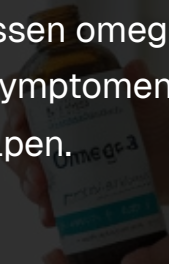


Het Belang van een Goede Balans tussen Omega-3 en Omega-6 voor je Hormoonhuishouding en Schildklier

Deze folder biedt inzicht in hoe de juiste verhouding tussen omega-3 en omega-6 vetzuren je hormoonhuishouding en schildklierwerking kan ondersteunen. Je leert over de symptomen van een disbalans, de voordelen van een goede balans en hoe Natuurlijk-Zijn by Judith je hierbij kan helpen.



Wat zijn Omega-3 en Omega-6 vetzuren?

Omega-3 en omega-6 zijn **essentiële vetzuren** die ons lichaam niet zelf kan aanmaken. We moeten ze dus via onze voeding binnenkrijgen. Deze vetzuren spelen een cruciale rol bij de aanmaak en regulatie van verschillende hormonen, waaronder schildklierhormonen en geslachtshormonen.

Het belangrijkste verschil tussen deze twee vetzuren is hun effect op ontstekingsprocessen in ons lichaam:

- Omega-3 heeft een **ontstekingsremmende werking**
- Omega-6 kan **ontstekingen juist stimuleren**

In onze moderne voeding krijgen we vaak te veel omega-6 binnen ten opzichte van omega-3, wat kan leiden tot chronische ontstekingen en hormonale verstoringen.



❏ Wist je dat? De ideale verhouding tussen omega-6 en omega-3 ligt tussen 1:1 en 4:1, maar in het moderne westerse dieet is deze verhouding vaak 15:1 of zelfs 20:1!

Waarom is de balans zo belangrijk voor je hormonen en schildklier?

Schildklierfunctie

Omega-3 vetzuren helpen bij de omzetting van schildklierhormoon T4 naar het actieve T3. Dit proces is essentieel voor een gezonde energieuwshouding en stofwisseling. Bij een tekort aan omega-3 kan deze omzetting verstoord raken.

Ontstekingsbalans

Een teveel aan omega-6 ten opzichte van omega-3 kan leiden tot chronische ontstekingsreacties in het lichaam. Deze ontstekingen kunnen de hormoonreceptoren minder gevoelig maken en de schildklierwerking verstoren.

Hormoonproductie

Zowel omega-3 als omega-6 vetzuren vormen de bouwstenen voor hormonen zoals oestrogeen, progesteron en cortisol. Een goede balans zorgt voor een evenwichtige hormoonproductie en betere regulatie van de menstruatiecyclus en vruchtbaarheid.

Wanneer je schildklier optimaal functioneert, profiteert je hele lichaam hiervan. Je stofwisseling werkt beter, je hebt meer energie, en je hormoonhuishouding blijft in balans. Omega-3 vetzuren helpen bovendien bij het verminderen van cortisol (het stresshormoon), wat indirect ook de schildklierwerking ondersteunt.

"Een gezonde schildklier en hormoonbalans zijn de sleutels tot vitaliteit en welbevinden. De juiste verhouding omega-3/6 legt hiervoor een stevige basis."

Symptomen van een disbalans in omega-3/6 en schildklierproblemen

Een disbalans tussen omega-3 en omega-6 vetzuren kan bijdragen aan verschillende gezondheidsklachten, vooral in combinatie met een verstoorde schildklierwerking. Herken je meerdere van deze symptomen? Dan kan het zinvol zijn om naar je vetzuurbalans te kijken.

Lichamelijke klachten

- Aanhoudende vermoeidheid en energiegebrek
- Koude handen en voeten, ook bij warm weer
- Ongewenste gewichtstoename en traag metabolisme
- Droge huid, broze nagels en haaruitval
- Spier- en gewrichtspijn zonder duidelijke oorzaak

Mentale en emotionele klachten

- Stemningswisselingen en prikkelbaarheid
- Concentratieproblemen en 'brain fog'
- Verhoogde gevoeligheid voor stress
- Angstgevoelens en depressieve klachten
- Slaapproblemen ondanks vermoeidheid



Hormonale klachten

- Menstruatieklachten zoals hevige bloedingen
- Onregelmatige cyclus of uitblijvende menstruatie
- Vruchtbaarheidsproblemen
- PMS-klachten en stemningswisselingen
- Verminderd libido



Let op: Deze symptomen kunnen ook andere oorzaken hebben. Raadpleeg bij aanhoudende klachten altijd een zorgprofessional voor een juiste diagnose.

De voordelen van een goede omega-3/6 balans en hoe Natuurlijk-Zijn by Judith kan helpen

70%

Meer energie

Van mensen ervaart merkbaar meer energie binnen 4-6 weken na het herstellen van hun omega-3/6 balans

65%

Betere stemming

Minder stemmingswisselingen en een stabielere gemoedstoestand door ondersteuning van de hormoonbalans

50%

Minder ontstekingen

Afname van ontstekingsgerelateerde klachten zoals gewrichtspijn en huidproblemen

Een goede balans tussen omega-3 en omega-6 vetzuren biedt talrijke voordelen voor je hormoonhuishouding en schildklierwerking. Het herstellen van deze balans kan leiden tot een merkbare verbetering in je algehele gezondheid en welbevinden.

Hoe kan Natuurlijk-Zijn by Judith je helpen?

- Persoonlijk advies over voedingskeuzes die je omega-3/6 balans verbeteren
- Ondersteuning bij het herkennen van symptomen van een disbalans
- Praktische tips voor dagelijkse voedingsaanpassingen die passen bij jouw leefstijl
- Begeleiding bij het verbeteren van je hormoonbalans en schildklierwerking
- Antwoorden op al je vragen over vetzuren en hormoonhuishouding

Heb je vragen of wil je meer weten?

Neem contact op met Natuurlijk-Zijn by Judith voor een persoonlijk gesprek!



[Maak een afspr...](#)

[Neem contact..](#)