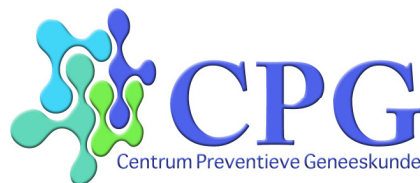


Omega 36 index test:



In de moderne wereld van vandaag eten we anders dan een eeuw geleden, toen bijvoorbeeld fastfood nog niet op het menu stond.

Maar zelfs als u uw eigen eten kookt, zijn de ingrediënten helaas niet meer van dezelfde kwaliteit. Vlees is meestal afkomstig van dieren die in een schuur met voer gevoerd worden in plaats van gras te eten in de open velden en vissen zoals zalm worden gekweekt in gesloten bekkens en gevoed met vismeel in plaats van algen te eten in de diepe zeeën. Dit heeft een enorme impact op de voedingswaarden in het voedsel en dus ook de voedingswaarden in onze cellen, weefsels en ons lichaam. De Zinzino's BalanceTest is een eenvoudige zelftest die de vetzuren in uw bloed analyseert. Deze vetzuren zijn een weerspiegeling van het vet in uw voedsel.

De BalanceTest is een droge bloedtest (dry blood spot test - DBS) waarvan wetenschappelijk bewezen is dat deze net zo nauwkeurig is als een veneus bloedmonster, wanneer vetzuren moeten worden geanalyseerd. Alles wat nodig is, zijn enkele druppeltjes bloed uit de vingertop op een filterpapier en de test is binnen een minuut voltooid. VITAS Analytical Services* analyseert anoniem het gehalte aan 11 vetzuren** in het bloed met een betrouwbaarheid van 98%.



Het resultaat wordt vervolgens, na ongeveer 20 dagen, weergegeven op de website: zinzinotest.com waar informatie wordt gegeven over de Omega-6:3 balans, het Omega 3-gehalte, een vetzuurbeschermingsprofiel en meer. Samen met uw therapeut wordt een optimaal behandel-, supplement- en voedingsplan opgesteld.

Studies inzake het profiel van vetzuren van bloed hebben aangetoond dat dit profiel sterk gerelateerd is aan de gezondheidstoestand.

*Vitas is een door GMP gecertificeerd contractlaboratorium voor chemische analyse, met 20 jaar ervaring in het leveren van hoogwaardige chromatografische analyses op basis van geavanceerde kennis en technologie. De 11 vetzuren zijn:

palmitinezuur (PA), stearinezuur (SA), oliezuur (OA), linolzuur (LA), alfa-linoleenzuur (ALA),

gamma-linoleenzuur (GLA), dihomogamma-linoleenzuur (DHGLA), arachidonzuur (AA),

eicosapentaenezuur (EPA), docosapentaenezuur (DPA), docosahexaenezuur (DHA).

Hieronder een eenvoudige uitleg hoe de vetzuurstofwisseling zo'n beetje werkt.

De diepere oorzaak van alle gezondheidsklachten die te maken hebben met:

Ontstekingen, bloedplakkerigheid, huid- en longklachten wordt hiermee zichtbaar en kunnen duurzaam behandeld worden waardoor pijnstillers, ontstekingsremmers, antibiotica, bloedverdunners, cholesterolverlagers, bloeddrukverlagers, eczeemzalven en 'longpufjes' en problemen met de menstruele cyclus (o.a. PMS Pre Menstrueel Syndroom) tot het verleden gaan behoren.

Let op: het volgende is de onder Copyright staande teksten en

grafieken uit m'n boek: 'Uit de ban van de dokter' en mag alleen

voor eigen persoonlijke leerscholing en informatie gebruikt worden.

Te bestellen via Bol.com voor € 30,80:

https://www.bol.com/nl/p/uit-de-ban-van-de-dokter/920000063542852/?bltgh=iOAqL4uVK4AE41-bKRIGPA.1_4.5.ProductImage



Hoofdstuk 5: (Uit het Boek: 'Uit de ban van de doker' (Copyright 2016-2026))

Vetten (De vetzuurstofwisseling)(Informatiedeel):

Op het eerste gezicht lijkt de uitleg van de Vetzuurstofwisseling vrij moeilijk maar dat is het niet. Uit dit hoofdstuk gaat u zeer veel gezondheidswinst halen.

Kolom 1:	Kolom 2:	Kolom 3:
Omega-6	Verzadigd vet	Omega-3
Opt. 20 gram p/dag	Max. 25% in voeding p/dag	Opt. 10 gram p/dag

Om te beginnen dient u zich bewust te zijn dat u met 3 kolommen te maken heeft. Kolom 1 en 3 voor de optimale (Opt) hoeveelheid aan Omega- 6 (20 gram) en Omega-3 (10 gram) die u per dag nodig heeft en kolom 2 die de Max. hoeveelheid (25% in voeding per dag) aan slechte vetten weergeeft.

MOVZ	VVZ	MOVZ
Omega-6	Verzadigd vet	Omega-3
Opt. 20 gram p/dag	Max. 25% v.d. voeding	Opt. 10 gram p/dag
PGE1	Arachidonzuur/PGE2	PGE3

Hieruit ontstaan 3 soorten ProstaglandinenE: PGE1, PGE2 en PGE3.

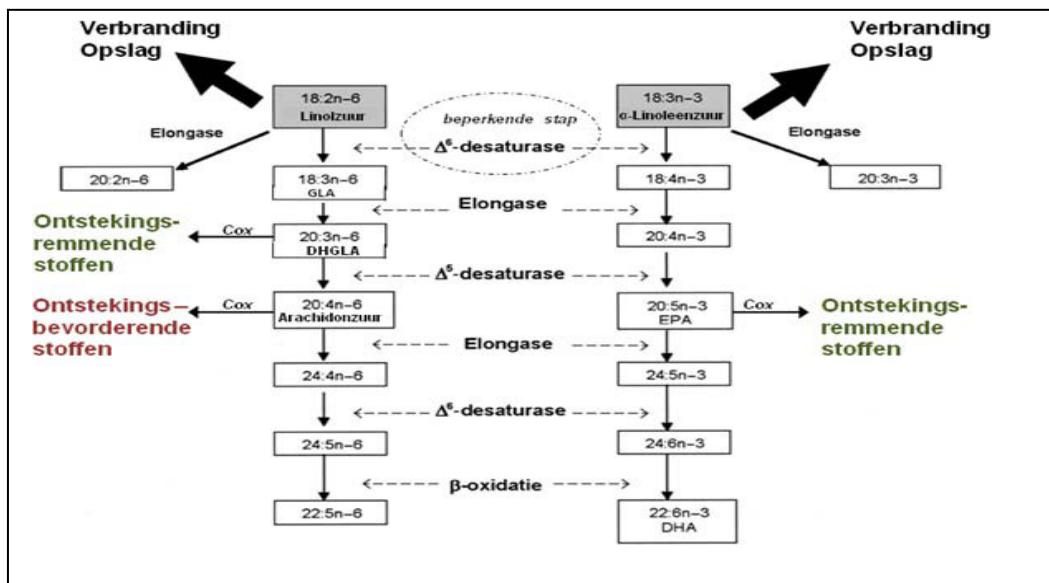
PGE1 en PGE3 zijn de 'goede' vetzuren, de zogenaamde Meervoudig Onverzadigde Vetzuren (MOVZ). Uit Verzadigd vet (VVZ) ontstaat Arachidonzuur. Arachidonzuur levert het slechte PGE2.

Omega-6	Verzadigd vet	Omega-3
Opt. 20 gram p/dag	Max. 25% v.d. voeding	Opt. 10 gram p/dag
Linolzuur/LA	Arachidonzuur/PGE2	Alfa Linoleenzuur/ALA
GLA		EPA
PGE1		PGE3

U hebt wel eens gehoord van de term 'Linolzuur, goed voor hart en bloedvaten'. U weet ook dat 'vis goed is voor hart en bloedvaten'.

Linol-zuur=Acid=LA, bevat veel Omega-6. Vis bevat veel Omega-3 (EPA en DHA). Er bestaat ook een plantaardige vorm van Omega-3 en dat is ALA/Alfa Linoleenzuur uit bijvoorbeeld Lijnzaadolie. Uit Linolzuur wordt Gamma Linoleenzuur (GLA) aangemaakt en uit ALA/lijnzaadolie wordt EPA aangemaakt.

Het enzym delta-6-desaturase is hierbij nauw betrokken.



Als er teveel Omega-6 vetzuren binnenkomen wordt DHGLA omgezet in Arachidonzuur....

Omega-6	Verzadigd vet	Omega-3
Opt. 20 gram p/dag	Max. 25% v.d. voeding	Opt. 10 gram p/dag
Linolzuur/LA	Arachidonzuur/PGE2	Alfa Linoleenzuur/ALA
↳(δ^*) GLA		↳(δ^*) EPA →(δ^*)->DHA
DGLA		↓
PGE1		PGE3

Zie linkerkolom ↑. Uit GLA maakt uw lichaam weer DGLA/Di-Homo-Gamma Linoleen-zuur = Acid en uit DGLA tenslotte PGE1.

Zie rechterkolom ↗. Uit EPA maakt uw lichaam DHA/Docasa Hexaeen-zuur = Acid.

(δ^* = Delta-6-desaturase-enzym) Uit EPA wordt ook PGE3 aangemaakt.

Omega-6		
Opt. 20 gram p/dag		
Linolzuur/LA (+B6+Mg+Zn)		
GLA (+B6)		
DGLA (+B3+C)		
PGE1		

Om Linolzuur om te zetten in GLA heeft uw lichaam voldoende Vitamine B6, Magnesium (Mg) en Zink (Zn) nodig.

Om GLA om te zetten in DGLA heeft uw lichaam ook hier weer voldoende Vitamine B6 nodig.

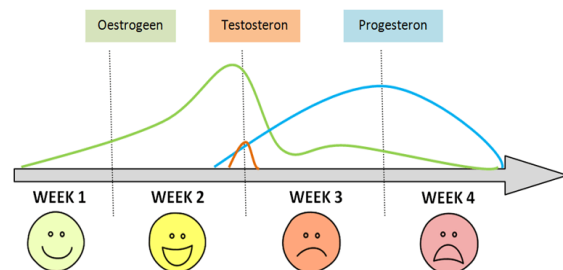
En om DGLA om te zetten in PGE1 is er voldoende Vitamine B3 en Vitamine C nodig.

Zijn er een of meerdere van de net genoemde vitamines en mineralen onvoldoende in de voeding volgt de omzetting naar PGE1 niet optimaal.

De taken van PGE1:

PGE1 remt de ontstekingen die door PGE2 worden veroorzaakt. Dit doet ook PGE3. Hierover later meer.

Bij een laag PGE1 trekken de bloedvatwanden zich samen. Vlak voor de menstruatie heeft de vrouw meer PGE1 in de baarmoeder nodig om de baarmoederwand samen te trekken om de menstruatie op gang te brengen. Dit PGE1



wordt dan aan de bloedvatwanden onttrokken en er ontstaat een gespannen gevoel, geïrriteerdheid etc. oftewel PMS (Pre-Menstrueel-Syndroom).

Vaak heeft dit te maken met Linolzuur dat niet goed kan worden omgezet in GLA door Vitamine B6 en/of Magnesium en/of Zink tekorten. Teunisbloemolie, Borageolie en Zwarte Beszaadolie, alle drie rijk aan GLA, zijn vaak 'n reddende engel bij PMS.

Deze oliën zijn vrij verkrijgbaar bij uw drogisterij. U kunt het beste starten ongeveer 1 week voor de menstruatie. Dan 2 x daags 1 theelepel, 1 x 's morgens en 1 x 's avonds. Gebruikt u liever capsules, zorg dan dat die ongeveer 1000mg aan GLA bevatten, ook hier weer 1 week voor de menstruatie starten met 2 x daags 1 capsule, 1 x 's morgens en 1 x 's avonds.

In zeldzame gevallen wordt het enzym delta-6-desaturase onvoldoende aangemaakt waardoor de omzetting van Linolzuur naar Gamma-Linoleenzuur niet goed mogelijk is. Dit kan worden vastgesteld door enzym onderzoek.

We gaan eens naar de 'slechte' vetzuren uit verzadigde vetzuren kijken:

	Verzadigd vet	
Linolzuur/LA (+B6+Mg+Zn)	Max. 25% v.d. voeding	
>----->	Arachidonzuur/PGE2	<-----
GLA (+B6)		^
DGLA (+B3+C)		^
PGE1		PGE3

^ Zoals al uitgelegd ruimen PGE1 en PGE3 PGE2 op, maar... ^

...bij een verkeerde verhouding tussen de Omega-6 en de Omega-3 vetzuren is er **vaak/meestal** een **overschot/n teveel** aan Omega-6/linolzuur en wordt een deel van dit teveel omgezet in de 'slechte' stof **Arachidonzuur/PGE2**.

	Verzadigd vet				
Linolzuur/LA (+B6+Mg+Zn)	Max. 25% v.d. voeding				
>----->	PGE2/Arachidonzuur/PGE2				<-----
GLA (+B6)	LTB4	LTC4	PGE2	TXA2	^
DGLA (+B3+C)					^
PGE1					PGE3

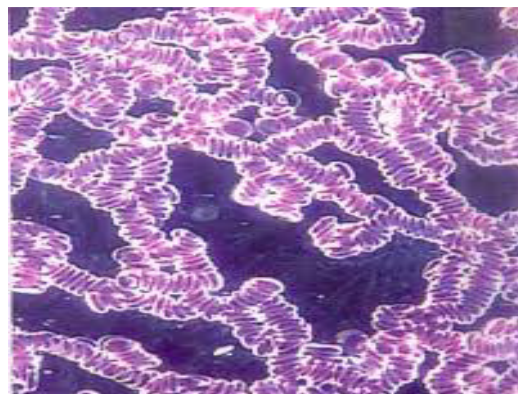
Het **PGE2** dat ontstaat door een te veel aan Linolzuur, kan worden omgezet in **LTB4/huidklachten** en is verantwoordelijk voor huidontstekingen, contact eczemen, atopische/aangeboren eczemen en psoriasis. (Zie blz. 122)

Het **PGE2** dat ontstaat door een te veel aan Linolzuur kan ook worden omgezet in **LTC4/longklachten** en is verantwoordelijk voor astma, bronchitis, oedeem-vorming/benauwdheid en allergieën zoals voedingsallergieën, hooikoorts, pollenallergieën, dierenallergieën/door huidschilfers en huisstofmijt.

Het ontstaan van LTB4 en LTC4 uit PGE2 door een te veel aan Linolzuur hangt voor een groot deel ook af of u voldoende Zink in de voeding hebt en voldoende Vis/EPA eet.

Uit Arachidonzuur ontstaat het 'slechte' **PGE2** wat verantwoordelijk is voor het ontstaan van ontstekingsziekten zoals reuma, jicht, artritis en van daar uit artrose. Ontstekingen drukken op zenuwweefsel en veroorzaken pijn. Het lichaam probeert deze op te ruimen met koorts. (Zie blz. 122)

Ook ontstaat uit **Arachidonzuur/PGE2** het zogenaamde **TXA2/TromboxaneA2** wat verantwoordelijk wordt gehouden voor een verhoogde *bloedplakkerigheid* met als gevolg hartinfarcten, herseninfarcten (cva/tia), longinfarcten en trombose in bijv. benen door bloedpropjes.



In de middelste kolom ziet dit als volgt uit:

Verzadigd vet			
Max. 25% v.d. voeding			
PGE2/Arachidonzuur/PGE2			
LTB4	LTC4	PGE2	TXA2
Huidontstekingen	Astma	Ontstekingen	Hartinfarcten
Contacteczemen	Bronchitis	Reuma	Herseninfecten
Atopisch eczeem	Oedeemvorming	Jicht	Longinfarcten
^(aangeboren)^	^(benauwdheid)^	Artritis	Trombose
Psoriasis	Allergieën	(Artrose)	
	Voeding	Pijn	
	Hooikoorts	Koorts	
	Pollenallergieën		
	Dierenallergieën		
	^(huidschilfers)^		
	Huismijt		

We gaan tenslotte nog even naar de rechterkolom, de Omega-3 kant:

		Omega-3
		Opt. 10 gram p/dag
		Alfa Linoleenzuur/ALA
		↳(δ*) EPA →(δ*)->DHA
		↓
		PGE3

Zoals al gezegd wordt uit EPA **PGE3** aangemaakt. **PGE3** is ook in staat **PGE2** op te

(δ*=Delta-6-desaturase-enzym) ruimen.

Ook ontstaan uit EPA nog de stoffen **TXA3**/TromboxaneA3 en

LTB5/LeukotriëenB5.

TXA3 is in staat om **TXA2** op te ruimen.

en

LTB5 is in staat om **LTB4** en **LTC4** op te ruimen.

					Omega-3
					Opt. 10 gram p/dag
					Alfa Linoleenzuur/ALA
	LTB4	LTC4	PGE2	TXA2	↳(δ*) EPA →(δ*)->DHA
					↓
					LTB5 PGE3 TXA3

Met als gevolg:

	Verzadigd vet				Omega-3
	Max. 25% v.d. voeding				Opt. 10 gram p/dag
	PGE2/Arachidonzuur/PGE2				Alfa Linoleenzuur/ALA
	LTB4	LTC4	PGE2	TXA2	EPA →DHA
	↑	↑	↑	↑	↓
	LTB5	LTB5	PGE3	TXA3	< LTB5 < PGE3 < TXA3

En de "Gezondheidsdriehoek" met betrekking tot de vetzuurstofwisseling is rond....

Eigenlijk zou iedereen dit moeten weten maar helaas is dat niet zo, getuige de volle wachtkamers van onze huisartsen die de genoemde klachten grotendeels behandelen met reguliere geneesmiddelen. U weet dat geneesmiddelen niet genezen maar alleen de symptomen laten verdwijnen en niet de oorzaak.

Op de volgende bladzijde een aantal geneesmiddelen die uw huisarts kan inzetten bij de diverse hiervoor genoemde klachten:

LTB4: Huidontstekingen, contacteczemen, atopische eczemen, psoriasis.

<u>Huidklachten:</u>	Huidontstekingen	>	
	Contacteczemen	>	Cortisonzalven/
	Atopische eczemen	>	Teerbaden/
	Psoriasis	>	Huidschrappingen

LTC4: Astma, bronchitis, oedeem, allergieën.

<u>Longklachten:</u>	Astma	>	Corticosteroïden (pompjes)
	Bronchitis	>	Ontstekingsremmers
	Allergieën	>	Anti histamine (neusspray)
	Oedeem	>	Antibiotica

PGE2: Ontstekingen, artritis, artrose, reuma, jicht, pijn, koorts.

<u>Ontstekingsklachten:</u>	Jicht	>	Anti urinezuurmiddelen
	Reuma	>	Corticosteroïden
	Artritis	>	Prednison
	Artrose	>	Antibiotica
	Pijn	>	Pijnstillers

TXA2: Hartinfarct, herseninfarct, longembolie, trombose (bloedpropjes).

<u>Hart- en vaatziekten:</u>	Hartinfarct	>	
	Herseninfarct	>	Bloedverduuners en
	Longembolie	>	Cholesterolverlagers
	Trombose	>	

Dit is het einde van de leergang Vetzuurstofwisseling,

‘eenvoudige orthomoleculaire celbiologie’.

U kunt via de Website een Omega36Index testset te bestellen:

<http://www.duurzaamgezond.info/www-duurzaamgezond-info/9/>



Gezonde groet: Uw
behandelend Therapeut John