

LOUFEMME

OMEGA-3



ALLE VOORDELEN OP EEN RIJTJE
ZODAT DE AMBITIEUZE MOEDER
ZICH OPTIMAAL KAN VOELEN

Voor de vrouw van Loufemme,

Je bent al een hele tijd bezig met goed voor jezelf zorgen, je rust te pakken, op je voeding te letten en misschien ben je zelfs al voor een zwangerschapsmassage, cupping- of NEI-sessie bij mij geweest. En toch merk je dat je nog niet optimaal functioneert.

Vermoeidheid die maar niet echt weggaat. Hormonale schommelingen die je in de weg zitten of misschien wel onzeker maken. Spanning die zich vastzet in je lichaam. Een huid die reageert. Of dat gevoel dat je steeds nét niet helemaal in balans bent.

Met mijn praktijk Loufemme wil ik alles uit de kast halen om een moeder zich optimaal te laten voelen. Daarom kijk ik niet alleen naar wat er aan de buitenkant zichtbaar is, maar juist naar wat er dieper in jou gebeurt. Naar wat je lichaam eigenlijk probeert te vertellen en wat er van binnen uit balans is geraakt.

Met cupping en NEI-therapie kunnen we al heel veel bereiken. Maar als de cellen vanbinnen niet goed kunnen opnemen of afvoeren, missen we een belangrijk stuk.

De afgelopen tijd ben ik hier steeds dieper in gedoken. Ruim een jaar heb ik gesprekken gevoerd, ervaringen gedeeld en van dichtbij gezien welke verschuiving er kan ontstaan wanneer je het lichaam op celniveau ondersteunt. Dat heeft mijn blik alleen maar verder verdiept en bevestigd.

Na die periode van onderzoek en ervaring voel ik: nu is het tijd om dit ook zelf toe te passen. Daarom ga ik aan de slag met omega 3 als een zachte ondersteuning van binnenuit. Voor je cellen, je zenuwstelsel en je algehele balans.

Want het enige wat telt, is dat jij de moeder, vrouw, werkneemster of ondernemer kunt zijn die optimaal kan functioneren.

Dit kunnen we ondersteunen door de juiste omstandigheden te creëren van binnenuit, zodat je lichaam weer kan zakken, herstellen en terugkeren naar rust.

Bij Loufemme werken we al op celniveau. In mijn werk met cupping en NEI-therapie kijk ik niet alleen naar wat aan de oppervlakte zichtbaar is, maar juist naar wat dieper in het lichaam speelt. Naar wat vast is komen te zitten, waar de doorstroming is verminderd en waar het lichaam niet meer vrij kan reageren zoals het bedoeld is.

Met cupping helpen we het lichaam spanning los te laten en de doorstroming weer op gang te brengen. NEI-therapie werkt op een zachte manier met onderliggende emotionele en energetische patronen die invloed kunnen hebben op hoe je je voelt en functioneert.

Wat veel mensen niet direct koppelen aan cellen, is de invloed op je brein. Wanneer cellen minder goed functioneren, merk je dat vaak ook mentaal: minder focus, sneller overprikkeld zijn, slechtere concentratie of je minder goed in je vel voelen.

Omega 3 is één van de essentiële bouwstoffen die je lichaam nodig heeft om goed te functioneren op celniveau. Het maakt deel uit van de celmembranen en helpt cellen soepel te werken en met elkaar te communiceren. Zo kunnen ze beter opnemen wat nodig is en makkelijker loslaten wat niet meer dient.

Dat heeft invloed op allerlei processen in je lichaam, van je energiehuishouding tot je hormonen en je zenuwstelsel. Ook je brein profiteert hiervan. Je hersenen bestaan voor een groot deel uit vetten en omega 3 ondersteunt de structuur en communicatie tussen hersencellen. Dat zie je terug in meer mentale helderheid, betere focus en vaak ook meer innerlijke rust.

Het is geen snelle oplossing, maar een zachte ondersteuning van binnenuit, zodat je lichaam krijgt wat het nodig heeft om stap voor stap weer in balans te komen. Zo geven we het lichaam de ruimte om te herstellen, te ontspannen en terug te keren naar zijn natuurlijke balans.



Ondersteuning van binnenuit voor het lichaam,

Onze leefstijl vraagt steeds meer van ons lichaam

Onze huidige leefstijl is veranderd. We eten meer bewerkte voeding, voeding bevat vaker toegevoegde suikers en wordt intensiever bewerkt. Na een dag werken en het kinderdagverblijf ontbreekt het bovendien vaak aan tijd en energie om uitgebreid te koken. We bewegen minder, ervaren meer stress en slapen vaak minder goed.

Hierdoor raakt de balans tussen omega 6 en omega 3 steeds vaker verstoord. En dat kun je gaan merken. Je voelt je sneller moe, bent prikkelbaarder en gevoeliger voor (chronische) klachten. Een lichaam in balans voelt juist rustiger, energiever en veerkrachtiger.

Disbalans werkt vaak dieper door

Wat ik in mijn werk met NEI-therapie en cupping zo vaak zie, is dat deze disbalans dieper doorwerkt in het lichaam. Stress, spanning en onverwerkte emoties kunnen zich vastzetten, waardoor het lichaam minder goed kan reguleren en herstellen.

Met cupping helpen we het lichaam spanning los te laten en de doorstroming weer op gang te brengen. NEI-therapie ondersteunt het opsporen en loslaten van onderliggende patronen die deze disbalans kunnen versterken. Zo ontstaat er ruimte om het lichaam weer terug te brengen naar zijn natuurlijke balans.

Waarom omega 3 zo'n waardevolle aanvulling is

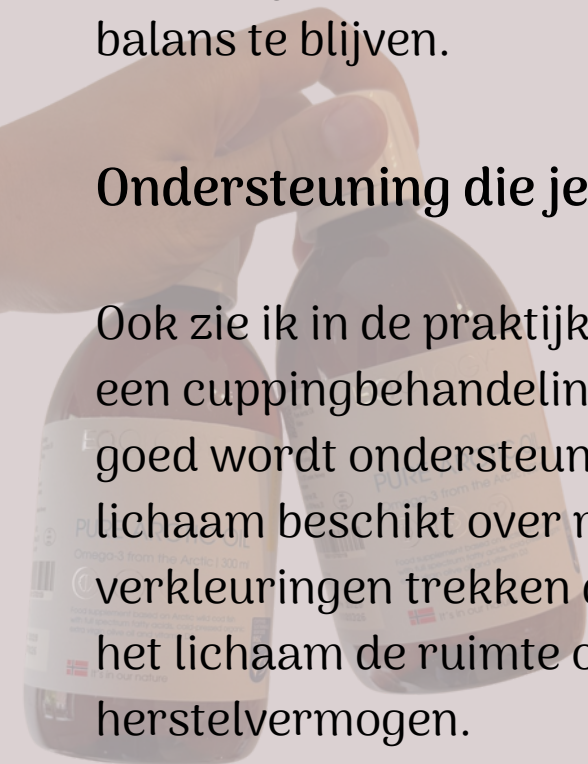
Precies daar kan omega 3 een waardevolle rol in spelen. Het ondersteunt het lichaam op celniveau door gezonde celmembranen op te bouwen, waardoor cellen beter kunnen communiceren, voedingsstoffen makkelijker opnemen en afvalstoffen beter afvoeren.

Daarnaast ondersteunt omega 3 het zenuwstelsel en speelt het een belangrijke rol bij ontstekingsprocessen in het lichaam. Juist die processen spelen vaak mee bij klachten die als 'vaag' of terugkerend worden ervaren.

In combinatie met NEI en cupping vormt omega 3 een zachte ondersteuning van binnenuit, zodat het lichaam niet alleen spanning kan loslaten, maar ook beter gevoed wordt om in balans te blijven.

Ondersteuning die je ook aan de buitenkant kunt zien

Ook zie ik in de praktijk dat de huid vaak sneller herstelt na een cuppingbehandeling wanneer het lichaam van binnenuit goed wordt ondersteund. De doorstroming verloopt vrijer, het lichaam beschikt over meer bouwstoffen voor herstel en verkleuringen trekken daardoor vaak sneller weg. Zo krijgt het lichaam de ruimte om terug te keren naar zijn natuurlijke herstelvermogen.



Welke omega zou je dan moeten kiezen?

Van die vieze visolie van vroeger...

Toen ik kind was, kreeg ik ook van die visolietabletjes. Ik zag er altijd tegenop, want er zat standaard zo'n vieze nasmaak aan die soms tot in de middag bleef hangen.

Inmiddels weet ik gelukkig beter: dat hoeft helemaal niet zo te zijn. Sterker nog, dat is eigenlijk niet de bedoeling.

Loop een drogist binnen en je ziet door de bomen het bos niet meer. Als je de etiketten moet geloven, is alles "het beste".

Maar tijdens mijn eigen zoektocht ontdekte ik hoeveel verschil er zit in kwaliteit.

Veel visoliën hebben een sterke vissmaak of nasmaak. Dat komt vaak doordat de olie is geoxideerd. Hoe sterker de olie is aangetast, hoe sterker de geur en smaak en hoe minder zuiver en effectief deze nog is voor het lichaam.

Goede, verse visolie hoort juist neutraal te zijn. Bij een vloeibare olie kun je dat zelf direct ervaren: geur en smaak zeggen hierin veel.

Waarom ik voor vloeibaar kies

Bij capsules wordt de olie verhit om deze in de capsule te verwerken. Juist omega 3-vetzuren, zoals EPA en DHA, zijn gevoelig voor warmte. Daardoor kan de structuur veranderen en neemt de opneembaarheid af. Dat vind ik simpelweg zonde.

Daarom kies ik voor vloeibare omega 3, zoals Pure Arctic Oil. Deze vorm ligt dicht bij de natuurlijke structuur van vetten, waardoor het lichaam de olie vaak beter herkent en opneemt. En minstens zo fijn: geen vieze smaak of nasmaak.

Wat ik belangrijk vind

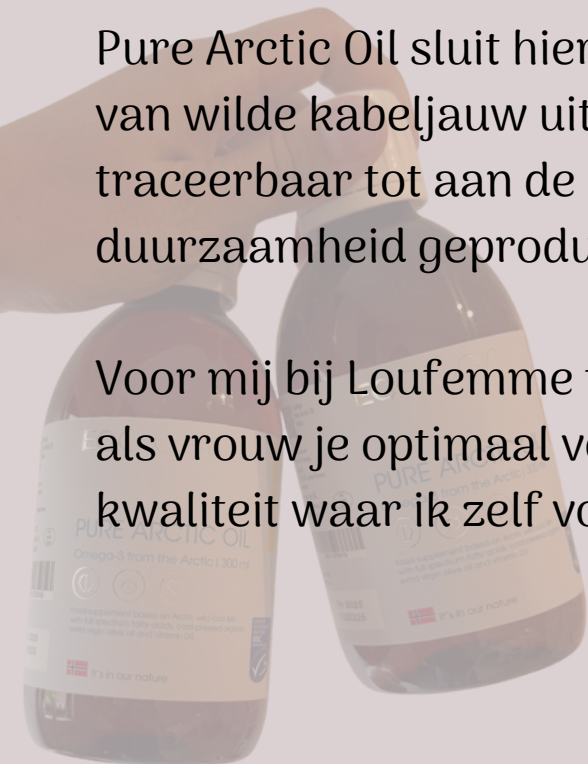
Voor mij is kwaliteit het allerbelangrijkste. Daarom let ik onder andere op:

- Een lage oxidatiewaarde (TOTOX) voor optimale versheid en zuiverheid.
- Een goede verhouding en natuurlijke vorm van EPA en DHA.
- Onafhankelijke controles op zuiverheid en duurzaamheid.

Daarom kies ik voor Pure Arctic Oil

Pure Arctic Oil sluit hier goed op aan. De olie wordt gemaakt van wilde kabeljauw uit de Arctische zee, is volledig traceerbaar tot aan de bron en wordt met aandacht voor duurzaamheid geproduceerd.

Voor mij bij Loufemme telt uiteindelijk maar één ding: dat jij als vrouw je optimaal voelt. Daarom kies ik alleen voor een kwaliteit waar ik zelf volledig achter sta.



Een kleine aanvulling op wat je nu hebt gelezen

Wanneer je kijkt naar gezondheid, is het soms fijn om even terug te gaan naar de basis. Want hoe goed je ook voor jezelf zorgt met voeding, rust of supplementen... uiteindelijk begint alles bij de vraag of je lichaam ook echt kan opnemen en gebruiken wat je het geeft.

Juist dat stukje wordt vaak onderschat, terwijl het een belangrijke rol speelt in hoe je je voelt. Daarom wil ik in dit hoofdstuk nog iets uitgebreider stilstaan bij omega 3 vetzuren. Niet als los onderdeel, maar als essentiële basis in het grotere geheel.

Omega 3 vetzuren spelen een belangrijke rol in het ondersteunen van je algehele gezondheid. Ze dragen bij aan een normale hartfunctie, ondersteunen het behoud van gezonde ogen en helpen bij een normale hersenwerking. Daarnaast ondersteunen ze je zenuwstelsel, immuunsysteem en spierfunctie.

Wat ik hierin belangrijk vind om te benadrukken, is dat omega 3 vetzuren echt een basis vormen in het lichaam. Het zijn essentiële vetzuren die je lichaam niet zelf kan aanmaken, maar wel hard nodig heeft om goed te kunnen functioneren. Wanneer er een tekort is, kan dat invloed hebben op de flexibiliteit van je celmembranen.

En juist die celmembranen bepalen hoe goed voedingsstoffen je cellen in kunnen en afvalstoffen weer afgevoerd kunnen worden. Als die doorlaatbaarheid niet optimaal is, kunnen vitamines en mineralen minder goed worden opgenomen.

Daardoor kan suppletie in sommige gevallen minder effectief zijn dan je zou verwachten..Juist daarom kijk ik altijd eerst naar deze basis. Inzicht hierin kan helpen om zowel suppletie als ondersteuning, zoals cupping, gericht en effectiever in te zetten.

In mijn praktijk werk ik met de omega 3-producten van het Noorse bedrijf Eqology. Zij werken met een test-based health concept, waarbij je inzicht krijgt in je eigen omega 3-status en deze vervolgens gericht kunt verbeteren met hoogwaardige, natuurlijke supplementen.

Een omega 3-index van 8% of hoger wordt gezien als een waarde die het lichaam optimaal ondersteunt.

Wat dit voor jou betekent

Je werkt niet meer op gevoel alleen, maar krijgt echt inzicht in wat jouw lichaam nodig heeft.

De eerste test wordt via mijn praktijk geregeld. De tweede test ontvang je automatisch in de vijfde maand, zodat je ook kunt zien wat er in je lichaam verandert.

De producten worden maandelijks thuis geleverd en de betaling verloopt rechtstreeks via Eqology. Daarnaast is er een klantenservice beschikbaar en kun je voor persoonlijk advies natuurlijk altijd bij mij in de praktijk terecht.



Omega 3 tijdens zwangerschap

Tijdens de zwangerschap vraagt je lichaam extra veel van zichzelf. Niet alleen omdat je lichaam jou ondersteunt, maar ook omdat er een kindje in ontwikkeling is dat alle bouwstoffen nodig heeft om goed te kunnen groeien.

Omega 3 vetzuren, en dan met name DHA, spelen hierbij een belangrijke rol. DHA draagt bij aan de normale ontwikkeling van de hersenen en ogen van de baby tijdens de zwangerschap en na de geboorte via borstvoeding.

Daarnaast ondersteunt omega 3 ook jouw eigen lichaam in deze periode. Juist in een fase waarin je hormonen veranderen en je lichaam hard aan het werk is, kan extra ondersteuning op celniveau helpen om meer in balans te blijven.

Vanuit mijn visie op celgezondheid is dit precies zo'n fase waarin de basis extra belangrijk is. Je geeft niet alleen voeding aan jezelf, maar ook aan nieuw leven dat zich aan het ontwikkelen is. Hoe beter die basis, hoe beter je lichaam alles kan verdelen, opnemen en doorgeven.



De voordelen van omega 3

Omega 3 vetzuren ondersteunen het lichaam op meerdere lagen tegelijk , van cel tot systeem.

Fysieke gezondheid

- Draagt bij aan een normale hartfunctie.
- Ondersteunt het behoud van een normale bloeddruk.
- Helpt bij het behoud van gezonde ogen.
- Ondersteunt een normale spierfunctie.

Hersenen & zenuwstelsel

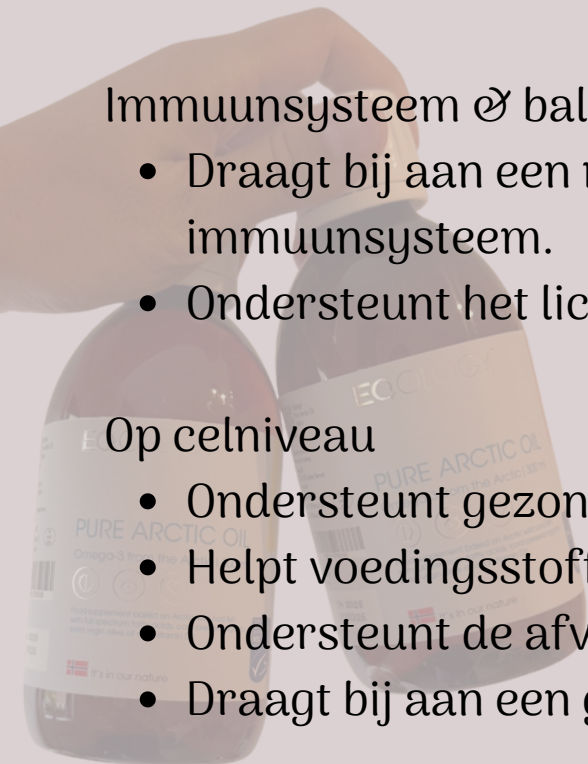
- Draagt bij aan een normale hersenwerking.
- Ondersteunt mentale helderheid en focus.
- Helpt het zenuwstelsel in balans te blijven.
- Ondersteunt de communicatie tussen hersencellen.

Immuunsysteem & balans

- Draagt bij aan een normale werking van het immuunsysteem.
- Ondersteunt het lichaam bij het behouden van balans.

Op celniveau

- Ondersteunt gezonde en soepele celmembranen.
- Helpt voedingsstoffen beter op te nemen.
- Ondersteunt de afvoer van afvalstoffen.
- Draagt bij aan een goede doorlaatbaarheid van cellen.



Praktische voordelen

- Werkt met een test-based health concept, waardoor je inzicht krijgt in je eigen omega 3-status.
- Gerichte ondersteuning op basis van jouw lichaam, niet op gevoel alleen.
- Maandelijks levering aan huis.
- Betaling en service rechtstreeks via Eqology.
- Persoonlijke begeleiding en advies vanuit mijn praktijk.
- Eerste test via de praktijk, tweede test na vijf maanden om je ontwikkeling te volgen.

Jouw volgende stap

Als je dit e-book hebt gelezen, hoop ik vooral dat je één ding meeneemt:

Je hoeft het niet alleen te doen.

Je lichaam is niet tegen je aan het werken. Het probeert je iets duidelijk te maken. Soms heeft het alleen de juiste ondersteuning nodig om weer terug te keren naar rust, balans en herstel.

Bij Loufemme kijken we niet alleen naar de klacht, maar naar jou als geheel. Door de combinatie van NEI-therapie, cupping, zwangerschapsbegeleiding en ondersteuning op celniveau met hoogwaardige omega 3, creëren we samen de beste omstandigheden waarin jouw lichaam kan doen waar het van nature zo goed in is: herstellen.

Ik help je graag verder

Voel je na het lezen van dit e-book dat je graag wilt weten hoe het met jouw omega 3-status gesteld is? Dan nodig ik je van harte uit voor een persoonlijk testgesprek in mijn praktijk.

Tijdens deze afspraak:

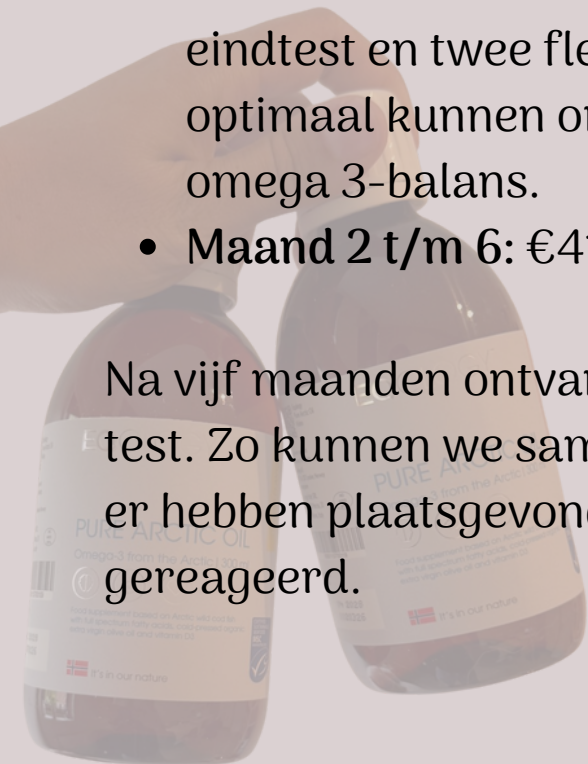
- bekijken we jouw situatie en eventuele klachten;
- leg ik uit hoe de omega 3-test werkt;
- bespreken we wat jouw lichaam nodig heeft;
- ontvang je een persoonlijk advies dat past bij jouw situatie.
-

Besluit je daarna om te starten met het halfjaartraject, dan nemen we de eerste omega 3-test direct af. Deze test is inbegrepen in het traject.

Het traject duurt zes maanden en is opgebouwd uit:

- **De eerste maand:** €127. Dit is inclusief de begin- én eindtest en twee flessen omega 3, zodat we jouw lichaam optimaal kunnen ondersteunen bij het herstellen van de omega 3-balans.
- **Maand 2 t/m 6:** €41 per maand, exclusief verzendkosten.

Na vijf maanden ontvang je automatisch de tweede omega 3-test. Zo kunnen we samen precies zien welke veranderingen er hebben plaatsgevonden en hoe jouw lichaam heeft gereageerd.



Wil je eerst alleen weten hoe jouw omega 3-status ervoor staat, zonder direct een traject te starten? Dat kan natuurlijk ook. Je kunt ervoor kiezen om uitsluitend een omega 3-test te laten afnemen. De kosten hiervoor bedragen €100. Na de uitslag bespreken we de resultaten en ontvang je een persoonlijk advies. Daarna ben je vrij om te beslissen of je het traject wilt starten.

Het mooiste vind ik dat we niet hoeven te gokken. We meten, begeleiden en ondersteunen op basis van wat jouw lichaam daadwerkelijk nodig heeft.

Voel je dat dit de volgende stap voor jou mag zijn? Dan ben je van harte welkom in mijn praktijk.

Plan eenvoudig jouw afspraak voor een omega 3-test via www.loufemme.nl.

Heb je eerst nog vragen? Neem dan gerust contact met mij op. Ik denk graag met je mee en kijk samen met jou wat het beste bij jouw situatie past.

Liefs,
Milou

