



Omega Compleet

Het goede van vette vis, Omega 3 (EPA+DHA),
vitamines én mineralen

CAPSULES

- Goed voor hart en bloedvaten
- Goed voor de bloeddruk
- Verbeterd concentratie en geheugen
- Ter aanvulling op de dagelijkse voeding

EFAMOL OMEGA COMPLEET - HET GOEDE VAN VETTE VIS - OMEGA 3 (EPA+DHA), VITAMINES ÉN MINERALEN.

Efamol Omega Compleet is rijk aan belangrijke voedingsstoffen uit vette vis: omega-3-vetten (EPA en DHA) én vitamines en mineralen. Slechts 1 capsule per dag! Hiermee wordt een belangrijke aanvulling gegeven voor het behoud van een goede gezondheid.

INGREDIËNTEN

Visolie (46%; afkomstig van duurzaam gevangen vis), capsuleomhulsel (gelatine, glycerol), vitamines en mineralen.

Efamol Omega Compleet bevat geen van melk afgeleide stoffen, suiker, gist, gluten, tarwe en kunstmatige kleurstoffen, smaakstoffen en conserveringsmiddelen.

VOEDINGSWAARDE	Per aanbevolen dagdosering (1 capsule)	Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH)
Visolie	525 mg	
Omega 3	350 mg	
DHA	100 mg	
EPA	250 mg	50%
Vitamine E	6 mg	50%
Vitamine A	400 mcg	50%
Vitamine B1	0,55 mg	50%
Vitamine B2	0,7 mg	50%
Vitamine B3	8 mg	50%
Vitamine B5	3 mg	50%
Vitamine B6	0,7 mg	50%
Vitamine B8	25 mcg	50%
Vitamine B11	200 mcg	100%
Vitamine B12	8 ug	320%
Vitamine C	30 mg	38%
Vitamine D	10 mcg	200%
Ijzer	14 mg	100%
Jodium	150 mcg	100%
Koper	0,5 mg	50%
Selenium	40 mcg	73%
Zink	10 mg	100%

VERPAKKING

Efamol Omega Compleet is verkrijgbaar in een verpakking met 30 capsules.

WIJZE VAN GEBRUIK

1 capsule per dag tijdens een maaltijd met wat water innemen en doorslikken. De aangegeven dosering niet overschrijden. Een voedingsmiddel kan niet gebruikt worden als vervanging van een gevarieerde voeding.

GEBRUIK TIJDENS ZWANGERSCHAP OF BORSTVOEDING

Efamol Omega Compleet kan overeenkomstig de aangegeven dosering op de verpakking worden

gebruikt. Speciaal voor deze periode is er ook Efamol Moeder & Baby. Lees voor het gebruik de gebruiksaanwijzing.

NIET GEBRUIKEN BIJ

Indien er een overgevoeligheid is voor een of meerdere van de componenten.

VERDRAAGBAARHEID

In de aanbevolen hoeveelheden wordt dit product in het algemeen prima verdragen.

COMBINATIE MET ANDERE PRODUCTEN

U kunt dit product in het algemeen gelijktijdig met andere producten gebruiken. Het is raadzaam om bij twijfel overleg te plegen met uw arts of apotheker.

BEWAREN

Koel en droog bewaren. Zie houdbaarheidsdatum op verpakking. Het is altijd verstandig voedings-supplementen buiten het bereik en het zicht van kinderen te bewaren.

MILIEUTIP

Het doosje kan bij het oude papier.



INFORMATIE

Voor meer informatie kunt u bellen naar de Efamol informatielijn 0900 - 247 47 47 (10cpm).

Of stuur een e-mail naar info@efamol.nl of kijk op www.efamol.nl

PRODUCTIE EN DISTRIBUTIE

Producent

Efamol Ltd., 14 The Mole Business Park,
Leatherhead, Surrey, KT22 7BA,
Verenigd Koninkrijk

Distributeur Nederland

Biohorma BV, NL-8081 HC Elburg

De tekst van deze gebruiksaanwijzing is voor het laatst gewijzigd op 1 oktober 2010.

Specialist in essentiële vetzuren

Efamol is al meer dan 30 jaar toonaangevend in de wereld van essentiële vetzuren uit visolieën en teunisbloemolie. Efamol doet voortdurend onderzoek naar de invloed van essentiële vetzuren op het behoud van de gezondheid in verschillende levensstadia. Op basis daarvan ontwikkelt Efamol volgens de laatste wetenschappelijke inzichten hoogwaardige producten, afgestemd op de specifieke behoeften van het lichaam.

DUURZAAM EN ZUIVER

Efamol producten bevatten een goede kwaliteit visolie afkomstig van speciaal geselecteerde wilde vissoorten uit de Zuid-Atlantische en Grote Oceaan, relatief schone zeeën. De visvangst voor Efamol producten verloopt duurzaam en dolfijnvriendelijk. Bovendien wordt de visolie extra gezuiverd en gecontroleerd op minimaal 60 soorten vervuiling. De zuivere teunisbloemolie wordt volgens een speciaal procédé verkregen van kwalitatief hoogwaardige teunisbloemen. De producten van Efamol bevatten geen suiker, gluten, tarwe, gist, van melk afgeleide stoffen, kunstmatige kleurstoffen, smaakstoffen en conserveringsmiddelen.

OMEGA 3, OMEGA 6 EN OMEGA 9

Omega 3, omega 6 en omega 9 zijn groepen van zogenaamde onverzadigde vetzuren. Vetzuren zijn van vitaal belang voor het behoud van onze

gezondheid. Ze zijn in elke fase van ons leven – ongeboren vrucht, jong en oud – belangrijk voor een goede ontwikkeling en voor het goed blijven functioneren van onder andere het afweersysteem en het zenuwstelsel. Bovendien vormen ze een onmisbaar onderdeel van al onze cellen.

Omega-3- en omega-6-vetzuren zijn essentiële vetzuren. Ze heten essentieel, omdat ons lichaam deze vetzuren, net als bijvoorbeeld sommige vitaminen en mineralen, niet zelf kan aanmaken. Het is daarom belangrijk dat we ze via onze voeding binnenkrijgen. Bekende omega-3- en omega-6-vetzuren zijn respectievelijk alfa-linoleenzuur en linolzuur. Omega 9 is een groep van onverzadigde vetzuren die wel door ons lichaam kunnen worden aangemaakt. Efamol verwerkt in haar producten daarom alleen omega 3 en omega 6, en geen omega 9.

OMEGA 3 EN OMEGA 6 IN BALANS

De laatste tientallen jaren is ons voedingspatroon veranderd. Daardoor krijgen veel mensen te veel verzadigde vetten binnen en relatief te weinig van de gezonde meervoudig onverzadigde vetzuren. Bovendien is de verhouding omega 3 en omega 6 veranderd. Een goede inname via voeding van omega-3- en omega-6-vetzuren in de juiste onderlinge verhouding is voor iedereen belangrijk. Daarnaast kan aanvulling in de vorm van een supplement zinvol zijn.

EFAMOL: OP MAAT GEMAAKTE VETZUUR-PRODUCTEN

In ons lichaam worden de omega-3- en omega-6-vetzuren alfa-linoleenzuur en linolzuur omgezet in andere omega-3- en omega-6-vetzuren, namelijk EPA en DHA (omega 3) en GLA en AA (omega 6). Het zijn deze stoffen die belangrijk zijn voor het verrichten van belangrijke basisfuncties in ons lichaam. Er zijn echter allerlei factoren die de omzetting van alfa-linoleenzuur en linolzuur kunnen beïnvloeden, zoals leeftijd, alcohol en een teveel aan verzadigd vet. Efamol heeft daarom diverse producten op basis van essentiële vetzuren ontwikkeld, die specifiek de voedingsstoffen EPA, DHA, GLA en AA bevatten, waardoor omzetting in

ons lichaam niet meer nodig is. Bovendien is de onderlinge verhouding van deze voedingsstoffen afgestemd op specifieke behoeften. Hiermee bent u verzekerd van voldoende inname. Bovendien krijgt u zo omega-3- en omega-6-vetzuren in de juiste balans binnen.

DE VOLGENDE PRODUCTEN VAN EFAMOL ZIJN VERKRIJGBAAR

- **Efamol PMP**, voor een normale en regelmatige menstruatie, bij wisselende stemmingen
- **Efamol Huid**, dagelijkse huidverzorging van binnenuit, beschermt tegen huidveroudering
- **Efamol Concentratie**, verbetert concentratie, bevordert leerprestaties en bij druk gedrag
- **Efamol Moeder & Baby**, goed voor de ontwikkeling van hersenen en zenuwstelsel, ondersteunt de gezondheid van de moeder
- **Efamol Omega Compleet**, het goede van vette vis; de omega 3, vitaminen en mineralen
- **Efamol Omega Forte**, goed voor hart en bloedvaten, verbetert concentratie en geheugen, voor soepele gewrichten
- **Efamol Junior (kauwcapsules)**, verbetert de concentratie, bevordert leerprestaties, gunstige invloed bij druk gedrag

