

Gebruiksaanwijzing



el Mare[®]

visolie + andere bijzondere vetzuren

OMEGA-3 EN -6 VETZUREN

El Mare is een serie voedingssupplementen met omega-3 en -6 vetzuren aangevuld met andere ingrediënten in een zodanige samenstelling dat de voeding optimaal aangevuld wordt met deze essentiële stoffen.

Er zijn 4 verschillende producten in de el Mare serie, namelijk:



el Mare hooggeconcentreerde visolie

goed voor hart en bloedvaten, voor een positieve invloed op de gezondheid en helpt bij de verlaging van het cholesterolgehalte. Voor man en vrouw.



el Mare menstruatie en overgang (vrouw)

bij ongemakken rondom menstruatie en overgang.



el Mare voor kinderen

verbetert de concentratie en het geheugen (o.a. bij studieprestaties) en helpt bij innerlijke onrust.



el Mare rondom de zwangerschap

extra ondersteuning vóór, tijdens en na de zwangerschap, met foliumzuur en vitamine D.

Bewaren:

De producten van el Mare bewaren bij kamertemperatuur (15-25°C) op een droge en donkere plaats. Buiten bereik van jonge kinderen houden. Na gebruik de pot goed sluiten. De uiterste houdbaarheidsdatum van de niet aangebroken verpakking is op het doosje en de pot vermeld met de woorden: Ten minste houdbaar tot: Bijv. 01/07/2014. Dit betekent dat de capsules uiterlijk tot juli 2014 mogen worden gebruikt.

Voedingssupplementen zijn geen vervanging van een gevarieerde voeding. Een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk.

Voor meer informatie:

Kernpharm b.v. • Postbus 26 • 5460 AA Veghel, Tel.: 0800-0997773 (gratis), info@kernpharm.nl
Kernpharm is onderdeel van de sanofi-aventis Groep.

www.elmare.nl



goed voor hart en bloedvaten en helpt bij de verlaging van het cholesterolgehalte, voor man en vrouw

El Mare hooggeconcentreerde visolie is een voedings-supplement met hooggedoseerde omega-3 vetzuren aangevuld met vitaminen (waaronder vitamine K), resveratrol, bioflavonoiden en bètacaroteen. De hooggedoseerde vetzuren spelen een belangrijke rol bij de verlaging van het cholesterolgehalte en het soepel houden van de bloedvaten. Vitamine K en resveratrol zijn voor een goede conditie van de bloedvaten. De B-vitaminen helpen bij de verlaging van het homocysteïnegehalte in het bloed. Vitamine E, bètacaroteen en bioflavonoiden zijn anti-oxidanten

| Samenstelling: 2 capsules bevatten | Hoeveelheid | %ADH |
|---|-------------|------|
| Omega-3 vetzuren | 952 mg | |
| waarvan: EPA | 520 mg | |
| DHA | 346 mg | |
| Vitamine E (dl-alpha-tocopherylacetaat) | 30 mg | 250% |
| Vitamine B6 (pyridoxinehydrochloride) | 6 mg | 428% |
| Foliumzuur (vitamine B11) | 400 mcg | 200% |
| Vitamine B12 (cyanocobalamine) | 10 mcg | 400% |
| Vitamine K1 (phytomenadion) | 45 mcg | 60% |
| Resveratrol | 10 mg | |
| Bioflavonoiden (citrus) | 25 mg | |
| Bètacaroteen | 1,2 mg | |

* ADH = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid

Ingrediënten:

Capsule-inhoud: visolie-concentraat (min. 50% omega-3 vetzuren), bijenwas, stabilisator (siliciumdioxide), bioflavonoiden (citrus), vitaminen, resveratrol, sojalecithine.
Capsulewand: gelatine, glycerol, kleurstoffen (titaandioxide, ijzeroxiden).

El Mare hooggeconcentreerde visolie is vrij van suiker, zetmeel, gist, tarwe, gluten, lactose, synthetische kleuren en smaakstoffen, conserveringsmiddelen, hexaan. Het bevat wel soja (lecithine).

Aanbevolen dagdosering:

2 capsules innemen met wat water, bij voorkeur tijdens de maaltijd. Aanbevolen dagdosering niet overschrijden. Geschikt voor volwassenen. Capsules niet stukkauwen, maar in z'n geheel doorslikken.

Inhoud:

60 capsules à 1491 mg.

bij ongemakken rondom de menstruatie en overgang

El Mare menstruatie en overgang is een voedings-supplement met omega-3 en hooggedoseerde omega-6 vetzuren, aangevuld met vitaminen, selenium, Aloë vera en bètacaroteen. De vetzuren helpen bij ongemakken rondom de menstruatie. Vitamine B-complex en selenium ondersteunen de invloed van vetzuren en helpen bij de verlaging van het homocysteïnegehalte. Aloë vera, vitamine E en bètacaroteen zijn er voor het onderhoud van een gezonde huid. Vitamine E en bètacaroteen zijn antioxidanten.

| Samenstelling: 2 capsules bevatten | Hoeveelheid | %ADH |
|---|-------------|-------|
| Omega-3 vetzuren | 280 mg | |
| waarvan: EPA | 152 mg | |
| DHA | 102 mg | |
| Omega-6 vetzuren | 1074 mg | |
| waarvan: LA | 940 mg | |
| GLA | 134 mg | |
| Vitamine E (dl-alpha-tocopherylacetaat) | 30 mg | 250% |
| Vitamine B1 (thiaminenitraat) | 10 mg | 909% |
| Vitamine B2 (riboflavine) | 10 mg | 714% |
| Vitamine B3 (nicotinamide) | 10 mg | 62,5% |
| Pantotheenzuur (vitamine B5) | 20 mg | 333% |
| Vitamine B6 (pyridoxinehydrochloride) | 15 mg | 1071% |
| Foliumzuur (vitamine B11) | 400 mcg | 200% |
| Vitamine B12 (cyanocobalamine) | 10 mcg | 400% |
| Bètacaroteen | 4 mg | |
| Aloë vera extract (200:1) | 25 mg | |
| Selenium | 50 mcg | 91% |

* ADH = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid

Ingrediënten:

Capsule-inhoud: teunisbloemolie (min. 80% omega-6 vetzuren), visolieconcentraat (min. 50% omega-3 vetzuren), vitaminen, stabilisator (siliciumdioxide), aloë vera extract, sojalecithine, natriumselenaat.
Capsulewand: gelatine, glycerol, kleurstoffen (titaandioxide, ijzeroxide).

El Mare menstruatie en overgang is vrij van suiker, zetmeel, gist, tarwe, gluten, lactose, synthetische kleuren- en smaakstoffen, conserveringsmiddelen, hexaan. Het bevat wel soja (lecithine).

Aanbevolen dagdosering:

2 capsules innemen met wat water, bij voorkeur tijdens de maaltijd. Aanbevolen dagdosering niet overschrijden. Geschikt voor volwassenen. Capsules niet stukkauwen, maar in z'n geheel doorslikken. Niet gebruiken na begin zwangerschap en tijdens borstvoeding. U kunt in deze periodes el Mare zwangerschap gebruiken.

Inhoud:

60 capsules à 1602 mg.



verbetert de concentratie en het geheugen (o.a. bij studieprestaties) en helpt bij innerlijke onrust.

El Mare voor kinderen is een voedingssupplement met omega-3 en -6 vetzuren, aangevuld met vitamine A, D en E. De vetzuren spelen een belangrijke rol bij het verbeteren van de concentratie en het geheugen, waardoor lezen en schrijven goed blijft gaan. Ook helpen ze goed bij innerlijke onrust. De vitaminen A en D ondersteunen een goede botaanmaak. Vitamine E is een anti-oxidant. El Mare voor kinderen is in de vorm van een kauw-capsule met een lekker frisse citroensmaak, zodat kinderen zonder moeite deze belangrijke vetzuren in kunnen nemen.

| Samenstelling: 2 kauwcapsules bevatten | Hoeveelheid | %ADH |
|---|-------------|------|
| Omega-3 vetzuren | 422 mg | |
| waarvan: EPA | 224 mg | |
| DHA | 144 mg | |
| Omega-6 vetzuren | 240 mg | |
| waarvan: LA | 210 mg | |
| GLA | 30 mg | |
| Vitamine E (dl-alpha-tocopherylacetaat) | 5 mg | 42% |
| Vitamine A (retinol) | 400 mcg | 50% |
| Vitamine D3 (cholecalciferol) | 2,5 mcg | 50% |

* ADH = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid

Ingrediënten:

Capsule-inhoud: vololie-concentraat (min. 30% omega-3 vetzuren), teunisbloemolie (min. 80% omega-6 vetzuren), smaakstof (citraenolie), vitaminen.

Capsulewand: glycerol, gelatine, smaakstof (citraenolie), cellulose.

El Mare voor kinderen is vrij van suiker, zetmeel, gist, tarwe, gluten, lactose, synthetische kleur- en smaakstoffen, conserveringsmiddelen, hexaan, soja. Citroenolie is gebruikt als smaakstof.

Aanbevolen dagdosering:

2 kauwcapsules bij voorkeur innemen tijdens de maaltijd. Dat kan op één van de volgende manieren:

- geheel stuk kauwen en doorslikken
- stuk kauwen en het lege 'gummetje' weggooiden
- even in de mond houden, zodat de kauwcapsule zacht wordt, dan stuk kauwen en eventueel het lege 'gummetje' weggooiden
- geheel doorslikken met wat water

Geschikt voor kinderen vanaf 4 jaar. Aanbevolen dagdosering niet overschrijden.

Inhoud:

60 kauwcapsules à 1060 mg.

150 kauwcapsules à 1060 mg.



extra ondersteuning vóór, tijdens en na de zwangerschap

el Mare zwangerschap is een voedingssupplement met omega-3 vetzuren, aangevuld met vitaminen (o.a. foliumzuur en vitamine D), calcium en magnesium voor extra ondersteuning voor, tijdens en na de zwangerschap. Foliumzuur is van belang voor vrouwen die zwanger willen worden en tijdens de zwangerschap ter bevordering van een goede ontwikkeling van het zenuwstelsel van het ongeboren kind. De hooggedoseerde vetzuren DHA en EPA spelen tijdens de zwangerschap een belangrijke rol bij het behoud van de gezondheid van de moeder en ondersteunen haar geheugen. Daarnaast dragen ze bij aan de ontwikkeling van de hersenen en zijn ze goed voor het zenuwstelsel, het immuunsysteem, het gezichtsvermogen en de motorische ontwikkeling van het ongeboren kind. Ook na de zwangerschap (tijdens de borstvoeding) spelen vetzuren een belangrijke rol voor moeder en kind. Ze zijn van belang ter aanvulling op de voeding van de moeder en dragen bij aan de ontwikkeling van de hersenen en de motorische ontwikkeling van het kind. Vitamine D, calcium en magnesium ondersteunen tijdens de zwangerschap een goede botaanmaak van het ongeboren kind. Vitamine E is een antioxidant.

| Samenstelling: 2 capsules bevatten | Hoeveelheid | %ADH |
|---|-------------|------|
| Omega-3 vetzuren | 600 mg | |
| waarvan: EPA | 100 mg | |
| DHA | 400 mg | |
| Vitamine E (dl-alpha-tocopherylacetaat) | 30 mg | 250% |
| Foliumzuur (vitamine B11) | 400 mcg | 200% |
| Vitamine D3 (cholecalciferol) | 5 mcg | 100% |
| Calcium | 120 mg | 15% |
| Magnesium | 60 mg | 16% |

* ADH = Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid

Ingrediënten:

Capsule-inhoud: vololie-concentraat (min. 50% omega-3 vetzuren), calciumcarbonaat, magnesiumoxide, vitaminen, stabilisator (siliciumdioxide), bijenwas, sojalecithine.

Capsulewand: gelatine, glycerol, kleurstoffen (titaandioxide, ijzeroxiden).

El Mare rondom de zwangerschap is vrij van suiker, zetmeel, gist, tarwe, gluten, lactose, synthetische kleur- en smaakstoffen, conserveringsmiddelen en hexaan. Het bevat wel soja (lecithine).

Aanbevolen dagdosering:

2 capsules innemen met wat water, bij voorkeur tijdens de maaltijd. Aanbevolen dagdosering niet overschrijden. Geschikt voor volwassenen. Capsules niet stukkauwen, maar in z'n geheel doorslikken.

Inhoud:

60 capsules à 1117 mg.