



## Brein & Ogen

Met geconcentreerde *DHA*-rijke visolie

### CAPSULES

- Verbetert de concentratie
- Bij druk gedrag
- Goed voor het gezichtsvermogen

### EFAMOL BREIN & OGEN BEVAT EEN GEAVANCEERDE COMBINATIE VAN OMEGA-3- EN OMEGA-6-VETZUREN

Efamol Brein & Ogen bevat geconcentreerde visolie en zuivere teunisbloemolie, met *DHA* (het meest voorkomende vetzuur in de hersenen), *EPA* en *AA*. Deze stoffen zijn goed voor het gezichtsvermogen en verbeteren de concentratie. Door voldoende van deze 'goede vetten' in de juiste verhouding binnen te krijgen, worden de leerprestaties, de concentratie en de coördinatie verbeterd. Efamol Brein & Ogen helpt bovendien bij het doorgeven van signalen in de zenuwen en heeft een gunstige invloed bij druk gedrag.

### INGREDIËNTEN

Visolie (50,0%; afkomstig van tonijn), teunisbloemolie (19,4%), vitamine E (als *dl*- $\alpha$ -tocoferylacetaat), tijmolie. Capsuleomhulsel (gelatine, glycerol). 1 capsule = 732 mg, bevat 366 mg visolie (81 mg *DHA* en 18 mg *EPA*), 142 mg zuivere teunisbloemolie (16 mg *GLA* en 7 mg *AA*) en 5 mg vitamine E.

Efamol Brein & Ogen bevat geen van melk afgeleide stoffen, suiker, gist, gluten, tarwe en kunstmatige kleurstoffen, smaakstoffen en conserveringsmiddelen.

VOEDINGSINFORMATIE	Per aanbevolen dagdosering (2-3 capsules)	ADH
Energie	42,63 kJ / 10,15 kcal	
Eiwitten	0,27 - 0,40 g	
Koolhydraten	0,11 - 0,17 g	
Vetten (visolie, teunisbloemolie)	1,0 - 1,5 g	
waarvan:		
- verzadigd	0,24 - 0,36 g	
- enkelvoudig onverzadigd	0,21 - 0,32 g	
- meervoudig onverzadigd (omega-3-vetzuren + omega-6-vetzuren)	0,55 - 0,83 g	*
waarvan:		
- <i>DHA</i> (docosahexaëenzuur; omega 3)	162 -243 mg	*
- <i>EPA</i> (eicosapentaeenzuur; omega 3)	36 - 54 mg	*
- <i>GLA</i> (gammalinoleenzuur; omega 6)	32 - 48 mg	*
- <i>AA</i> (arachidonzuur; omega 6)	14 - 21 mg	*
Vitamine E	10 - 15 mg	
Tijmolie	2,6 - 3,9 mg	100-150%

\* Geen ADH vastgelegd

### VERPAKKING

Efamol Brein & Ogen is verkrijgbaar in een verpakking met 120 capsules.

### WIJZE VAN GEBRUIK

2-3 capsules per dag tijdens een maaltijd met wat water innemen.

Kinderen van 2 tot 5 jaar:

1-2 capsules per dag tijdens een maaltijd met wat water innemen.

Speciaal voor kinderen is er Efamol Junior met een lekkere smaak

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

De aangegeven dosering niet overschrijden.

Als u Efamol Brein & Ogen voor het eerst inneemt: Gedurende de eerste 12 weken 3x daags 2 capsules tijdens een maaltijd met wat water innemen en doorslikken. Door ons Westerse voedingspatroon krijgen we relatief weinig *GLA* binnen. Daarom wordt deze hogere dagelijkse inname in het begin aanbevolen.

### GEBRUIK TIJDENS ZWANGERSCHAP EN BORSTVOEDING

Efamol Brein & Ogen kan overeenkomstig de aangegeven dosering op de verpakking worden gebruikt. Speciaal voor deze periode is er ook Efamol Moeder & Baby.

### 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 (behandelend) arts of apotheker.

### BEWAREN

Koel en droog bewaren. Zie houdbaarheidsdatum op verpakking.

Het is altijd verstandig voedingssupplementen 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](mailto:info@efamol.nl) of kijk op [www.efamol.nl](http://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 9 april 2009.

## 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.

### ZUIVERE PRODUCTEN

Efamol gebruikt voor haar producten alleen speciaal geselecteerde vissoorten, vrij van PCB's die in zeeën voorkomen. De zuivere teunisbloemolie wordt volgens een speciaal procédé verregen 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 VETZUURPRODUCTEN

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 Moeder & Baby**, goed voor de ontwikkeling van hersenen en zenuwstelsel van de baby, ondersteunt de gezondheid van de moeder
- **Efamol Huid**, dagelijkse huidverzorging van binnenuit, beschermt tegen huidveroudering
- **Efamol Junior (kauwcapsules)**, verbetert de concentratie, bevordert leerprestaties, gunstige invloed bij druk gedrag
- **Efamol Junior (vloeibaar)**, verbetert de concentratie, bevordert leerprestaties, gunstige invloed bij druk gedrag
- **Efamol Omega Forte**, goed voor hart en bloedvaten, verbetert concentratie en geheugen, voor soepele gewrichten
- **Efamol Brein & Ogen**, verbetert de concentratie, bij druk gedrag en is goed voor het gezichtsvermogen

