

PMP

Krachtige formule met vitaminen, magnesium en zink

CAPSULES

- Voor een normale en regelmatige menstruatie
- Bij prikkelbare gevoelens en wisselende stemmingen rondom de menstruatie
- Beschermt tegen huidveroudering, zodat de huid er jeugdig, glad en stralend blijft uitzien

EFAMOL PMP BEVAT GLA ÉN SPECIFIEKE VITAMINEN EN MINERALEN

Efamol PMP is een krachtige formule van zuivere teunisbloemolie (rijk aan GLA, Gamma Linolenic Acid), aangevuld met specifieke vitaminen en mineralen, die een normale en regelmatige menstruatie bevorderen. Vitamine B6, vitamine C en zink zijn toegevoegd voor het behoud van een goede lichaamsbalans. Ze hebben, net als magnesium, een goede invloed op de omzetting van linolzuur in GLA. GLA ondersteunt de aanmaak van prostaglandines, stoffen die onder meer een belangrijke rol spelen bij de menstruatiecyclus. Bovendien heeft GLA een vitaliserende invloed en beschermt het de huid tegen veroudering, waardoor deze er jeugdig, glad en stralend blijft uitzien. Vitamine C en E en het mineraal zink zijn krachtige anti-oxidanten en ondersteunen het immuunsysteem. Biotine is goed voor huid en haar en niacine geeft meer energie. Alles in één capsule!

ZUIVERE TEUNISBLOEMOLIE

Niet alleen de kwantiteit GLA is belangrijk, maar ook de kwaliteit. Met Efamol PMP wordt in beide

voorzien. In de zaden van de teunisbloem bevindt zich de olie die het belangrijke omega-6-vetzuur GLA bevat. Efamol heeft een speciale manier ontwikkeld om deze olie uit teunisbloemzaden te extraheren bij een lage temperatuur. Dit resulteert in een zuivere olie met een gouden kleur, die geen chemische bewerking meer nodig heeft. Hierdoor blijft de biologische activiteit van het GLA behouden, in een vorm die goed door het lichaam kan worden opgenomen en gebruikt.

INGREDIËNTEN

Teunisbloemolie (52,7%), glycerylmonostearaat, vitaminen en mineralen. Capsuleomhulsel (gelatine, glycerol, sorbitol, kleurstoffen (ijzeroxidoren rood en zwart)).

1 capsule = 1010 mg, bevat 532 mg zuivere teunisbloemolie (340 mg LA en 60 mg GLA).

VOEDINGSWAARDE	Per aanbevolen dagdosering (2 capsules)	Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH)
Energie	52 kJ / 13 kcal	
Eiwitten	0,3 g	
Koolhydraten	0,1 g	
Vetten (teunisbloemolie)	1,2 g	
waarvan:		
- verzadigd	0,2 g	
- enkelvoudig onverzadigd	0,1 g	*
- meervoudig onverzadigd (omega-6-vetzuren)	0,9 g	*
waarvan:		
- LA (linoleenzuur; omega 6)	680 mg	-
- GLA (gamma-linoleenzuur; omega 6)	120 mg	-
Niacine (vitamine B3 als nicotinaamide)	13,5 mg	75%
Vitamine B6 (als pyridoxine hydrochloride)	4,5 mg	225%
Vitamine C (ascorbinezuur)	60 mg	100%
Biotine (D-biotine)	112 µg	75%
Vitamine E (als dl-α-tocoferylacetate)	20 mg	200%
Magnesium (als magnesiumoxide)	100 mg	33%
Zink (als zinkgluconaat)	8 mg	53%

* Geen ADH vastgelegd

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

VERPAKKING

Efamol PMP is verkrijgbaar in een verpakking met 60 capsules.

WIJZE VAN GEBRUIK

1x daags 2 capsules tijdens een maaltijd met wat water innemen en doorslikken. De aangegeven dosering niet overschrijden. U kunt op iedere dag van de maand starten en het middel gedurende de gehele maand innemen. Een voedingssupplement kan niet gebruikt worden als vervanging van een gevarieerde voeding.

GEBRUIK TIJDENS ZWANGERSCHAP OF BORSTVOEDING

Producten van Efamol kunnen voor zover bekend, overeenkomstig de voorgeschreven dosering worden gebruikt. Omega-3-vetzuren zijn belangrijk voor de ongeboren vrucht en in de eerste levensmaanden van de baby, vanwege hun belang voor het zenuwstelsel en hun bijdrage aan de ontwikkeling van de hersenen. Speciaal voor deze periode is Efamol Moeder & Baby ontwikkeld. Efamol Moeder & Baby ondersteunt de gezondheid van de moeder en helpt haar om, in aanvulling op de voeding, een goede hoeveelheid juiste vetzuren binnen te krijgen voor zichzelf en de baby vóór, tijdens en na de zwangerschap.

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 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 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 milieuvervuilingen die in zeeën voorkomen. De zuivere teunisbloemolie wordt volgens een speciaal procédé verkregen van kwalitatief hoogwaardige teunisbloemplanten. 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 aangeemaakt. 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, overmatige stress 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 Omega Forte**, goed voor hart en bloedvaten, verbetert concentratie en geheugen, voor soepele gewrichten

