



PMP

Teunisbloemolie (omega 6) met vitaminen, magnesium en zink

CAPSULES

Voedingssupplement met vitaminen en mineralen

Goed voor:

- **Regelmatische menstruatie**
- **Ondersteuning bij menstruatie-ongemakken**

EFAMOL PMP BEVAT TEUNISBLOEMOLIE EN SPECIFIEKE VITAMINEN EN MINERALEN

Efamol PMP bevat zuivere teunisbloemolie aangevuld met specifieke vitaminen en mineralen die een normale en regelmatige menstruatie bevorderen. Teunisbloemolie bevordert een normale en regelmatige menstruatie. Bovendien beschermt teunisbloemolie de huid tegen veroudering, waardoor deze er jeugdig, glad en stralend blijft uitzien. Biotine is goed voor huid en haar en niacine activeert de natuurlijke energie in het lichaam. Vitamine B6 en C zijn toegevoegd voor het behoud een goede lichaamsbalans en ter ondersteuning van het immuunsysteem. Magnesium helpt om vermoeidheid te verminderen en zink draagt bij aan een normale hormoonhuishouding.

ZUIVERE TEUNISBLOEMOLIE

Niet alleen de kwantiteit van teunisbloemolie is belangrijk, maar ook de kwaliteit. Met Efamol PMP wordt in beide voorzien. In de zaden van de teunisbloem bevindt zich de olie die belangrijke stoffen 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 de ingrediënten) behouden in een vorm die goed door het lichaam kan worden opgenomen en gebruikt.

VOEDINGSWAARDE	Per aanbevolen dagdosering ¹	ADH ²
Energie	52 kJ / 13 kcal	
Vetten (teunisbloemolie) waarvan:	1,2 g	
- verzadigd	0,2 g	
- enkelvoudig onverzadigd	0,1 g	*
- meervoudig onverzadigd (omega-6-vetzuren) waarvan:	0,9 g	*
- LA (linoleenzuur; omega 6)	680 mg	*
- GLA (gammalinoleenzuur; omega 6))	120 mg	*
Koolhydraten waarvan suiker	0,1 g < 0,1 g	
Eiwitten	0,3 g	
Zout	< 0,01 g	
Niacine (vitamine B3 als nicotinamide)	13,5 mg	84%
Vitamine B6 (als pyridoxine hydrochloride)	4,5 mg	321%
Vitamine C (ascorbinezuur)	60 mg	75%
Biotine (D-biotine)	112 µg	224%
Vitamine E (als dl-α-tocoferylacetate)	20 mg	112%
Magnesium (als magnesiumoxide)	100 mg	27%
Zink (als zinkgluconaat)	8 mg	80%

¹ 2 capsules ² Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid
* Geen ADH vastgesteld

INGREDIËNTEN

Teunisbloemolie (52,7%), glycerylmonostearaat, vitaminen en mineralen. Capsuleomhulsel (gelatine, glycerol, sorbitol, kleurstoffen (ijzer-oxiden rood en zwart)). 1 capsule = 1010 mg LA en 60 mg GLA.

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. U kunt op iedere dag van de maand starten en het middel gedurende de gehele maand innemen. Een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk. Voedingssupplementen zijn geen vervanging van een gevarieerde voeding. De aangegeven dosering niet overschrijden.

GEBRUIK TIJDENS ZWANGERSCHAP OF BORSTVOEDING

Efamol PMP kan overeenkomstig de aangegeven dosering op de verpakking worden gebruikt.

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

PRODUCTIE EN DISTRIBUTIE

Producent
Efamol Ltd., Unit A, Cedar Court Office Park, Denby Dale Road, Wakefield WF4 3QZ, Verenigd Koninkrijk
Distributeur Nederland
Biohorma BV, NL-8081 HC Elburg

De tekst van deze gebruiksaanwijzing is voor het laatst gewijzigd op 16 juli 2014.

Specialist in essentiële vetzuren

Efamol is al meer dan 35 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 dolfinjvriendelijk. 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 en vormen 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 specifieke voedingsstoffen uit visolie (EPA/DHA) en teunisbloemolie 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
- **Efamol Huid**, dagelijkse huidverzorging van binnenuit, beschermt tegen huidveroudering
- **Efamol Omega Forte**, goed voor hart, hersenen en gezichtsvermogen

