

## Laat ons uw ervaring met el Mare weten

Om een nog beter beeld te krijgen van el Mare en de gebruikers, stellen wij het zeer op prijs als u onderstaande vragen wilt beantwoorden.

### Uw gegevens:

Naam:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

E-mail:

### Welk el Mare product gebruikt u (of uw familielid)?

- Hooggeconcentreerde visolie
- Menstruatie en overgang (vrouw)
- Voor kinderen
- Rondom de zwangerschap

### Op welke wijze bent u met el Mare in aanraking gekomen?

- Advertentie in krant/magazine/e.d
- Advies drogist/apotheek/reformhuis
- Bekendheid van visolie
- Internet
- TV-reclame
- Folder
- Van horen zeggen (familie, vrienden, kennissen, enz.)
- Overig, namelijk:

### Kunt u de resultaten beschrijven?

- Gaat veel beter
- Gaat iets beter
- Mijn kind is rustiger
- Ik voel me beter/actiever/fitter/gezonder
- Gebruik het als extra ondersteuning
- Minder klachten rondom menstruatie/overgang
- Kan me beter concentreren
- Mijn kind kan zich beter concentreren
- Ik zit beter in mijn vel
- Minder klachten
- Weet niet/nog te vroeg
- Geen resultaat
- Anders,

- Ja, ik wil op de hoogte gehouden worden over el Mare

Dit gedeelte kunt u sturen naar: (postzegel niet nodig) Kernpharm b.v., Antwoordnummer 33, 5460 VB Veghel

PharmaFood

# 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](http://www.elmare.nl)



## Hooggeconcentreerde visolie

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 antioxidanten

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 kleur- 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.



## Menstruatie en overgang (vrouw)

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 kleur- 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.



## Voor kinderen

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

El Mare voor kinderen is een voedings-supplement met omega-3 en -6 vetzuren, aangevuld met vitaminen 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:** visolie-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.



## Rondom de zwangerschap

extra ondersteuning vóór, tijdens en na de zwangerschap

El Mare zwangerschap is een voedings-supplement 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:** visolie-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.