

# Cefafomega®

Nahrungsergänzungsmittel

**hochdosiertes Omega-3**

*zur gezielten Nahrungsergänzung*

*mind. 60% Omega-3*

**EPA+DHA für Herzfunktion, Blutdruck, Blut-Triglyceride**  
**DHA für Gehirnfunktion, Sehkraft und in Schwangerschaft/Stillzeit**  
**Vitamin E für Zellschutz**

## **Omega-3-Fettsäuren - warum sie so wichtig sind**

Fett weist man im Allgemeinen negative Eigenschaften zu. Doch nicht alle Fette sind gleichermaßen schädlich. Es gibt bestimmte Fettsäuren, die für unseren Körper lebensnotwendig sind. Zu diesen Fettsäuren gehören die wertvollen Omega-3-Fettsäuren DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure). DHA und EPA sind langketige mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die nur zu einem geringen Anteil im Körper hergestellt werden. Die Zufuhr über die Ernährung spielt deshalb eine wichtige Rolle. Omega-3-Fettsäuren sind wichtige Bausteine von Zellmembranen und leisten einen wesentlichen Beitrag zur Funktion von Gehirn und Augen. Für eine gesunde Herzfunktion ist die ausreichende Versorgung mit DHA und EPA wichtig. Schwangeren und Stillenden wird DHA für die gesunde Entwicklung des Gehirns und der Augen beim ungeborenen Kind und beim gestillten Säugling empfohlen.

## **Omega-3-Fettsäuren - eine sinnvolle Ergänzung**

An erster Stelle sollte die Ernährung stehen. In Bezug auf DHA und EPA bedeutet das: In der Nahrung sollten die Omega-3-Fettsäuren in ausreichender Menge vorhanden sein. Omega-3-Fettsäuren sind beispielsweise in Kaltwasserfischen enthalten. Bedauerlicherweise enthalten Fische u. a. auch Schadstoffe wie Quecksilber. Um auf der sicheren Seite zu sein empfiehlt es sich, die tägliche Nahrung mit hochwertigen Omega-3-Fettsäuren (aus hochgereinigten Hochseefischölen) zu ergänzen. Dies ist insbesondere immer dann sinnvoll, wenn die Nahrung zur Deckung des Bedarfs - auf Grund unausgewogener Ernährung - nicht ausreicht oder ein erhöhter Bedarf erforderlich ist.

## **Cefafomega®**

Cefafomega® enthält ein hochgereinigtes Hochseefischöl mit einer sehr großen Menge der für den Körper wichtigen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA sowie Vitamin E, das als antioxidative Verbindung dazu beiträgt, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

**hochdosiertes Omega-3 (500 mg):**

298 mg EPA + 202 mg DHA

**+ Vitamin E**

**eine wertvolle Nahrungsergänzung**

*Besonders anwenderfreundlich: Ein spezieller Kapselüberzug verhindert ein unangenehmes fischiges Aufstoßen nach der Einnahme.*

## **Was können Sie noch für sich tun?**

Achten Sie auf eine ausgewogene - möglichst fettarme - Ernährung und trinken Sie ausreichend. Regelmäßige Bewegung – am besten an der frischen Luft – regt nicht nur den Kreislauf an, sondern ist auch gut für Ihr Herz.

# Cefaomega®

**EPA+DHA** für **Herzfunktion, Blutdruck, Blut-Triglyceride**  
**DHA** für **Gehirnfunktion, Sehkraft und in Schwangerschaft/Stillzeit**  
**Vitamin E** für **Zellschutz**

hochdosiert mit  
mind. 60% Omega-3

Nahrungsergänzungsmittel mit 500 mg **Omega-3-Fettsäuren EPA+DHA** und 6 mg Vitamin E.

## Verzehrsempfehlung pro Tag:

<b>EPA+DHA wichtig</b>	zur normalen <b>Herzfunktion</b> (250 mg EPA+DHA) <b>1 Kapsel</b>	zur Aufrechterhaltung eines normalen <b>Blutdrucks</b> (3 g EPA+DHA) <b>6 Kapseln</b>	zur Aufrechterhaltung normaler <b>Triglyceridwerte</b> im Blut (2 g EPA+DHA) <b>4 Kapseln</b>
<b>DHA wichtig</b>	zum Erhalt normaler <b>Sehkraft</b> (250 mg DHA) <b>2 Kapseln</b>	zur Erhaltung normaler <b>Gehirnfunktion</b> (250 mg DHA) <b>2 Kapseln</b>	für Schwangere/Stillende zur normalen <b>Gehirn- u. Augenentwicklung</b> beim ungeborenen Kind/gestillten Säugling (200 mg DHA*) <b>1 Kapsel</b> <small>* zusätzlich zur täglichen Omega-3-Versorgung von z.B. 250 mg EPA+DHA</small>
<b>plus Vitamin E</b>	<b>trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen</b>		

Die tägliche Zufuhrmenge von EPA+DHA aus angereicherten Lebensmitteln und Nahrungsergänzungsmitteln sollte 5 g nicht überschreiten.

Die Kapseln unzerkaut mit ausreichend Wasser einnehmen.

Zusammen-setzung	EPA** mg	DHA** mg	Vit E mg TE	Vit E % NRV
1 Kapsel	298	202	6	50
2 Kapseln	596	404	12	100
4 Kapseln	1.192	808	24	200
6 Kapseln	1.788	1.212	36	300

**Hinweise:** Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden. Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Nicht für Kinder bestimmt.

Außer Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Bitte trocken, vor Licht geschützt und nicht über 25° C lagern.

**Zutaten:** Fischöl (65,5 %), Gelatine, Feuchthaltemittel Glycerin, Überzugsmittel Schellack/Natrium-Carboxymethylcellulose/Talkum, DL- $\alpha$ -Tocopherylacetat (Vitamin E), pflanzliches Fett (Kokos), Antioxidationsmittel stark tocopherolhaltige Extrakte.

**NRV:** nutrient reference value = Nährstoffbezugswert nach LMIV;  
 \*\* keine NRV-Vorgabe

## Packungsgrößen:

**Inhalt:** 30 Kapseln = 48,7 g bzw. 90 Kapseln = 146,1 g

**Nur in Apotheken erhältlich.**

## Selen?

### Cefasel 200 nutri® ... weil Selen lebenswichtig ist!

Fehlt **Selen** im Organismus, kann das weitreichende Folgen haben. Das Spurenelement ist für **Immunsystem, Schilddrüse** und **Zellschutz** wichtig. Männer brauchen Selen zur **Spermienbildung**. Auch **Haare** und **Nägel** benötigen Selen. Der Körper kann Selen nicht selbst bilden. Wird der tägliche Selenbedarf nicht über die Nahrung gedeckt, kann Selen aus der Apotheke (**Cefasel 200 nutri®**) helfen.



... jeden Tag!

[www.cefasel-nutri.de](http://www.cefasel-nutri.de)

Selen unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und der Schilddrüse und ist wichtig zum Schutz der Zellen vor oxidativen Schäden, zur Erhaltung normaler Haare und Nägel und zur normalen Spermabildung. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Tägliche Verzehrmenge (1x1 Tabl.) nicht überschreiten.



Wir haben noch Fragen oder möchten Informationsmaterial - wir informieren Sie gerne!

Cefak KG · Verbraucherservice · Postfach 1360 · D-87403 Kempten

Tel.: 0831/57401-0 · Fax: 0831/57401-50 · e-mail: [cefa@cefa.com](mailto:cefa@cefa.com) · Internet: [www.cefa.com](http://www.cefa.com)