

**Liebe Verwenderin und lieber Verwender von Orthomol i-Care,**

wir freuen uns, dass Sie sich für Orthomol i-Care entschieden haben, ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol. Orthomol setzt seine ganze Erfahrung und sein Wissen bei der Herstellung von orthomolekularen Mikronährstoffkombinationen ein, um Sie mit hochwertigen Produkten für Ihre Gesundheit zu unterstützen. In diesem Packungsbeileger finden Sie Informationen zum Produkt und seinen Inhaltsstoffen sowie wichtige Hinweise zur Einnahme.

Was ist Orthomol i-Care?

Orthomol i-Care ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Mit Pflanzenextrakten, Omega-3-Fettsäuren, Vitaminen und Mineralstoffen.

Pflanzenextrakte können sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Unter dem Begriff der sekundären Pflanzenstoffe werden zahlreiche von Pflanzen gebildete Verbindungen zusammengefasst. Dazu zählen beispielweise Carotinoide und Flavonoide, die als natürliche Stoffe in Lebensmitteln vorkommen. Zu den Omega-3-Fettsäuren, die reichlich in Fischöl vorkommen, zählen insbesondere EPA und DHA. Dies sind mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die u. a. Bestandteile von Zellmembranen sind.

Vitamin A, Riboflavin (Vitamin B₂), Biotin und Niacin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z. B. der Mundschleimhaut) bei. Vitamin B₁₂, Vitamin B₆, Riboflavin (Vitamin B₂), Vitamin C, Pantothensäure, Folsäure, Niacin und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Wie nehme ich Orthomol i-Care ein?

Täglich den Inhalt eines Beutels in 150 - 200 ml stilles Wasser einrühren und zu oder nach einer Mahlzeit zusammen mit den Kapseln einnehmen.

Wie lange soll ich Orthomol i-Care einnehmen?

Mikronährstoffe werden täglich vom Körper gebraucht, eine regelmäßige Verwendung über einen längeren Zeitraum ist daher empfehlenswert.

Was muss ich beachten?

- Orthomol i-Care ist lactose- und glutenfrei.
- Die enthaltene Gelatine stammt vom Rind.
- Bei Störungen der Glucosetoleranz nur unter sorgfältiger Stoffwechselkontrolle verwenden (13 g Kohlenhydrate pro Tagesportion).
- Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.
- Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung dienen. Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise.
- Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

Gibt es weitere nützliche Hinweise?

- Bedingt durch den Gehalt an Riboflavin (Vitamin B₂) kann es zur Gelbfärbung des Urins kommen.
- Im Einzelfall kann es zu leichtem Aufstoßen, bedingt durch das in den Kapseln enthaltene Fischöl (Omega-3-Fettsäuren), kommen. Um das Aufstoßen zu vermeiden, können Sie die Kapseln vor dem Schlafengehen einnehmen.

Wie lagere ich Orthomol i-Care?

Bewahren Sie Orthomol i-Care bevorzugt kühl und trocken auf.

Wo erhalte ich weitere Informationen?

Wenn Sie mehr über orthomolekulare Ernährung erfahren möchten, hilft Ihnen unser Service-Center unter 02173 9059-0 gerne weiter.

Herzlichst**Ihre Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH**

Herzogstraße 30
40764 Langenfeld
Telefon 02173 9059-0
info@orthomol.de
www.orthomol.de



Zusammensetzung

1 Tagesportion zu 14 g Granulat plus 2 Kapseln (1,6 g)

| | pro Tagesportion | % RM** |
|--------------------------------------|---------------------------------|--------|
| Vitamine | | |
| Vitamin A | 750 µg RE [°] | 94 |
| Vitamin D | 15 µg (600 I.E. ^{°°}) | 300 |
| Vitamin E | 20 mg alpha-TE ^{°°°} | 167 |
| Vitamin K | 60 µg | 80 |
| Vitamin C | 310 mg | 388 |
| Thiamin (Vitamin B ₁) | 2,8 mg | 255 |
| Riboflavin (Vitamin B ₂) | 3,5 mg | 250 |
| Niacin | 18 mg NE [*] | 113 |
| Vitamin B ₆ | 4,2 mg | 300 |
| Folsäure | 300 µg | 150 |
| Vitamin B ₁₂ | 6 µg | 240 |
| Biotin | 50 µg | 100 |
| Pantothensäure | 6 mg | 100 |
| Mineralstoffe | | |
| Magnesium | 100 mg | 27 |
| Zink | 10 mg | 100 |
| Kupfer | 0,5 mg | 50 |
| Mangan | 2 mg | 100 |
| Selen | 100 µg | 182 |
| Chrom | 30 µg | 75 |
| Molybdän | 60 µg | 120 |
| Sonstige Stoffe | | |
| Traubenkern-Extrakt, davon | 37 mg | *** |
| Oligomere Proanthocyanidine (OPC) | 10 mg | *** |
| Granatapfelfrucht-Extrakt | 50 mg | *** |
| Brokkolisprossen-Extrakt | 100 mg | *** |
| Ingwerwurzel-Extrakt | 300 mg | *** |
| Kurkumawurzel-Extrakt | 100 mg | *** |
| Citrus-Bioflavonoide | 5 mg | *** |
| Lycopin | 2 mg | *** |
| Lutein | 1 mg | *** |
| Omega-3-Fettsäuren, davon | 388 mg | *** |
| Eicosapentaensäure (EPA) | 194 mg | *** |
| Docosahexaensäure (DHA) | 130 mg | *** |

Zutaten

Saccharose, Maltodextrin, Säuerungsmittel Citronensäure, **Fischöl**, Magnesiumcarbonat, L-Ascorbinsäure, Ingwerwurzel-Extrakt (aus *Zingiber officinale*), Aroma, Gelatine (aus Rind), pflanzliche Öle (Sonnenblumen- und Kokosöl in veränderlichen Gewichtsanteilen), Feuchthaltemittel Glycerin, Kurkumawurzel-Extrakt (aus *Curcuma longa*), Brokkolisprossen-Extrakt (aus *Brassica oleracea*), Zinkgluconat, Granatapfelfrucht-Extrakt (aus *Punica granatum*), Rote-Bete-Saftkonzentrat, OPC-haltiger Traubenkern-Extrakt (aus *Vitis vinifera*), DL-alpha-Tocopherylacetat, Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Emulgator **Soja**-Lecithine, Nicotinamid, Calcium-D-pantothenat, Mangansulfat, Pyridoxinhydrochlorid, Bioflavonoid-haltiger Citrusfrucht-Extrakt (aus *Citrus sp.*), Farbstoff Eisenoxide, Thiaminmononitrat, Riboflavin, Lycopin (aus *Solanum lycopersicum*), Kupfersulfat, Retinylacetat, Lutein-haltiger *Tagetes erecta*-Extrakt, Pteroylmonoglutaminsäure, Natriumselenat, Chrom(III)-chlorid, Natriummolybdat, Phyllochinon, D-Biotin, Cholecalciferol, Cyanocobalamin

[°] RE = Retinoläquivalente

^{°°} I.E. = Internationale Einheiten

^{°°°} alpha-TE = Alpha-Tocopheroläquivalente

* NE = Niacinäquivalente

** RM = Referenzmenge nach EU-Verordnung 1169/2011

*** keine Referenzmenge vorhanden

Hergestellt in einem ISO 22000-zertifizierten Betrieb.