

FLEXSID KAPSELN

*Muskeln und gelenke**

Nahrungsergänzungsmittel: ein nahrungsergänzungsmittel darf nicht als ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene ernährung und einen gesunden lebensstil dienen. Die empfohlene tagesdosis nicht überschreiten. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker, wenn Sie gleichzeitig blutgerinnungshemmende Mittel einnehmen. Nicht anwenden bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren. An einem trockenen, dunklen ort bei zimmertemperatur aufbewahren. Außerhalb der reichweite von kindern zu lagern.

Eigenschaften und indication: * Teufelskralle² und weide¹ tragen zu geschmeidigen muskeln¹ und gelenken² bei.

Zusammensetzung: Harpagophytum procumbens (Teufelskralle), Salix alba L. (weiße weide), Picea abies L. (gemeine fichte), Laurus nobilis L. (lorbeerbaum), Lavandula angustifolia (lavendel), Filipendula ulmaria L. (mädesüß), Curcuma longa L. (gelbwurz), Bellis perennis L. (gänseblümchen), Equisetum arvense (schachtelhalm), Sideritis syriaca L. (bergtee), Füllstoff: kolloidales siliziumdioxid, Überzug: Hydroxypropylmethylcellulose.

Vorteile: enthält keine synthetischen konservierungsmittel, süßstoffe, gelatine, laktose, tierische stoffe, gluten

Ungewöhnliche reaktionen: Bei der empfohlenen tagesdosis sind keine ungewöhnlichen reaktionen zu verzeichnen. Nicht verwenden bei überempfindlichkeit oder allergie gegen einen der bestandteile.

Darreichungsform: : kapsel, hydroxypropylmethylcellulose

Verbrauch: 4x1/tag

Vorbeugende Anwendung: halbe dosis

Andere verwandte heilmittel: Es kann sinnvoll sein, auch eine der folgenden ergänzungen zu verwenden: calmsid.

Verträglichkeit: In den empfohlenen dosierungen ist das präparat im allgemeinen gut verträglich, auch in kombination mit anderen präparaten. Im zweifelsfall ist es ratsam, ihren arzt oder apotheker zu befragen, oder info@sideri.be.

Tips : Regelmäßige bewegung (leichtes krafttraining und dehnübungen, um die muskeln stark und flexibel zu halten, gehen, schwimmen oder radfahren hilft, die gelenke ohne zu große belastung beweglich zu halten, eine gute körperhaltung (um eine überlastung der muskeln und gelenke zu vermeiden), gewichtskontrolle (wichtig für die gelenke, insbesondere in den knien, hüften und im unteren rücken), gesunde ernährung (reich an omega -3 fettsäuren (fisch, nüsse), vitamin d, kalzium und antioxidantien), wärme- und kältetherapie (z. b. eine heiße kompresse) bei muskelspannungen und kälte (eiskompresse) bei entzündungen oder schwellungen, ruhe und erholung, vermeiden sie sitzen oder stehen über einen längeren zeitraum hinweg, nahrungsergänzungsmittel, überanstrengung (heben schwerer lasten) vermeiden, bei anhaltenden schmerzen, schwellungen oder steifheit einen arzt aufsuchen.

Qualität: Die vahrungsergänzungsmittel von Sideri Laboratory werden sorgfältig auf optimale wirksamkeit und verträglichkeit hin entwickelt. Sie werden (zusammen mit partnern) gemäß den geltenden anforderungen hergestellt - GAP (Good Agricultural Practice), für die qualität der rohstoffe - HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points) GMP (Good Manufacturing Practice), für die qualität von lagerung und vertrieb.

PL/2900/9
CNK/ 3922002
EAN/ 5430000503174

FLEXSID CAPSULES

Muscles and joints.*

Food supplement: food supplements should not be used as a substitute for a varied and balanced diet, and a healthy lifestyle. Do not exceed the daily recommended dose. Consult your doctor or pharmacist if you are taking anticoagulants at the same time. Do not use in children and adolescents under 18 years of age. Store at room temperature in a dry, dark place. Keep out of reach of children.

Properties and indication: * Devil's claw² and willow¹ help soften muscles¹ and joints².

Composition : Harpagophytum procumbens (devil's claw) , Salix alba L. (white willow), Picea abies L. (common spruce), Laurus nobilis L. (laurel tree), Lavandula angustifolia (lavender), Filipendula ulmaria L. (Meadowsweet), Curcuma longa L. (turmeric), Bellis perennis L. (daisy), Equisetum arvense (horsetail), Sideritis syriaca L. (mountain tea), Filler: colloidal silicon dioxide, Coating: hydroxypropyl methylcellulose.

Advantages: contains no synthetic preservatives, sweeteners, gelatin, lactose, animal substances or gluten.

Rare reactions: At the recommended daily dose, there are no unusual reactions to report. Do not use in case of hypersensitivity or allergy to any of the components.

Form of administration: capsule, hydroxypropylmethylcellulose

Dosage: 4 x1/day

Preventive use: half dose

Other related resources: It may also be useful to take one of the following supplements: calmsid.

Tolerance: In recommended quantities, the product is generally well tolerated, including in combination with other products. It is advisable to consult your doctor or pharmacist in case of doubt, or info@sideri.be

Tips: Regular exercise (light strength training and stretching exercises to keep muscles strong and flexible, walking, swimming or cycling helps keep joints flexible without too much strain, good posture (to avoid overloading muscles and joints), weight management (important for joints, especially in the knees, hips and lower back), healthy diet (rich in omega-3 fatty acids (fish, nuts), vitamin D, calcium and antioxidants), heat and cold therapy (e.g. a warm compress) for muscle tension and cold (ice compress) for inflammation or swelling, rest and recovery, avoid sitting or standing for long periods, supplements, avoid overexertion (heavy lifting), consult a doctor for persistent pain, swelling or stiffness.

Quality: Sideri dietary supplements are carefully developed for optimum efficacy and tolerance. They are produced (in collaboration with partners) in compliance with applicable requirements - GAP (Good Agricultural Practice), for the quality of raw materials - HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points) GMP (Good Manufacturing Practice), for the quality of production - GDP (Good Distribution Practice), for the quality of storage and distribution.