

Gebrauchsanweisung

SynoTabs® ist ein Nahrungsergänzungsmittel zur Erhaltung der natürlichen Gelenkfunktion.

SynoTabs® Filmtabletten enthalten eine speziell abgestimmte Vitalstoffkombination aus Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat und einem Vitamin-Mineralkomplex.

SynoTabs® kann Ihnen helfen die beanspruchten Gelenksknorpel sowie den damit verbundenen Knochen- und Sehnenapparat zu stärken. Somit unterstützt die regelmäßige Einnahme von **SynoTabs®** Ihre Mobilität und einen aktiven Lebensstil in jedem Lebensalter. Gesunde Knochen spielen neben den Knorpeln, Bändern und Sehnen eine wesentliche Rolle im Gelenk. Beeinträchtigungen des menschlichen Bewegungsapparates wirken sich im täglichen Leben spürbar negativ aus. Die Aufrechterhaltung und Unterstützung der natürlichen Struktur und Festigkeit des Knorpels und der Knochen durch die Aufnahme einer speziell abgestimmten Vitalstoffkombination aus Glucosamin, Chondroitin und einem Vitamin-Mineralstoffkomplex ist daher ein wesentlicher Beitrag zum körperlichen Wohlbefinden.

- **Glucosamin** ist als Grundbaustein des Gelenksknorpels ein wichtiger Nährstoff für gesunde Gelenke und unterstützt die Regeneration des Knorpelgewebes.
- **Chondroitin**, ein natürlicher Knorpelbestandteil, trägt aufgrund seiner Wasserspeicherkapazität wesentlich zur Elastizität und damit der Gesunderhaltung des Knorpels bei.
- **Kalzium** dient der Aufrechterhaltung der Struktur und Festigkeit der Knochen.
- **Vitamin D** unterstützt den Knochenaufbau und ist somit für stabile Knochen und Gelenke verantwortlich.
- Das Antioxidans **Vitamin C** ist ein wichtiger Radikalfänger im Gelenks- und Stützgewebe.
- **Mangan** ist ein essentieller Co-Faktor für knorpelaufbauende Enzyme und ist Bestandteil des körpereigenen antioxidativen Systems.

NÄHRWERTANGABEN				
VERZEHREMPFEHLUNG: 2 TABLETTEN PRO TAG				
	PRO 100 G	PRO TABLETTE	PRO TAGESDOSIS	% RDA *
ENERGIEGEHALT	164,4 kcal	2,7 kcal	5,4 kcal	-
EIWEISS	0,4 g	7,6 mg	15,2 mg	-
KOHLLENHYDRATE	29,8 g	0,5 g	1,0 g	-
DAVON ZUCKER	< 0,1 g	0,2 mg	0,4 mg	-
FETTE	3,5 g	59,2 mg	118,4 mg	-
DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	3,2 g	53,1 mg	106,2 mg	-
BALLASTSTOFFE	10,6 g	179,3 mg	358,6 mg	-
NATRIUM	0,8 g	13,6 mg	27,2 mg	-
BROTEINHEITEN	2,48 BE	0,04 BE	0,08 BE	-
INHALTSSTOFFE				
GLUCOSAMIN	29,7 g	500 mg	1.000 mg	**
CHONDROITINSULFAT	10,4 g	175 mg	350 mg	**
VITAMIN C	2,0 g	33,5 mg	67 mg	112 %
VITAMIN D ₃	0,05 mg	0,85 µg	1,7 µg	34 %
KALZIUM	5,9 g	100 mg	200 mg	25 %
MANGAN	0,06 g	1 mg	2 mg	**

*% **RDA**: Recommended daily allowance, Prozentsatz der empfohlenen Tagesdosis gemäß EU-Richtlinien über die Nährwertkennzeichnung von Lebensmitteln.

** noch keine Empfehlung seitens der EU vorhanden.

Zutaten:

Glucosaminsulfat-Dikaliumchlorid (aus Krebstieren), Calciumcarbonat, Chondroitinsulfat-Natrium (aus Fisch), Füllstoff: Cellulose, Überzugsmittel: Gummi arabicum, Füllstoff: vernetzte Natriumcarboxymethylcellulose, Ascorbinsäure, Trennmittel: Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Magnesiumsalze von Speisefettsäuren, Mangansulfat, Vitamin D₃ (Cholecalciferol), Gelatine, Saccharose, Maisstärke, teilweise gehärtetes Sojaöl), Festigungsmittel: Siliciumdioxid, Füllstoff: Hydroxypropylmethylcellulose, Farbstoff: Titandioxid, Allurarot AC, Eisenoxide und -hydroxide, Überzugsmittel: Schellack, Talkum, Polysorbat 80, Olivenöl, Trägerstoff: Polyvinylpyrrolidon

Verzehrempfehlung:

2-mal täglich eine Tablette unzerkaut mit reichlich Flüssigkeit zu den Mahlzeiten einnehmen. Die Einnahme sollte über einen längeren Zeitraum erfolgen, da eine kontinuierliche Nährstoffzufuhr für eine positive Unterstützung des natürlichen Knorpel- und Knochenaufbaus unerlässlich ist. Falls nicht ärztlich anders empfohlen, sollte die angegebene Verzehrempfehlung nicht überschritten werden.

Hinweise zur sicheren Anwendung:

Bei empfindlichen Personen kann es selten zu Magen-Darm-Beschwerden kommen. Vorsicht ist bei bestehender Überempfindlichkeit (Allergie) gegen Schalentiere geboten, da der Rohstoff Glucosamin aus deren Chitin-Panzern gewonnen wird. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung sowie einen aktiven Lebensstil. Während der Schwangerschaft und Stillzeit wird generell von einer Glucosamin-Einnahme abgeraten, da bisher keine Erfahrungen für die sichere Anwendung vorliegen.

Inhalt: 60 Filmtabletten 

Hinweise: trocken, lichtgeschützt und nicht über 25 °C lagern.
Nicht für Kinder geeignet und daher unzugänglich aufbewahren.
Bei Unklarheiten fachliche Beratung einholen.

Hergestellt für Cromapharma in der Schweiz

Vertrieb in Österreich:

Croma-Pharma GmbH
Industriezeile 6
A-2100 Leobendorf
www.croma.at

Vertrieb in Deutschland:

Croma-Pharma GmbH Deutschland
Rengoldshäuser Strasse 11
D-88662 Überlingen
www.cromapharma.de

Stand der Information:

Februar 2008

Notice de SynoTabs®

SynoTabs®, un complément alimentaire qui contribue de façon naturelle au bon fonctionnement des articulations.

SynoTabs® comprimé pelliculé contient un mélange spécialement dosé de glucosamine sulfate et de chondroïtine sulfate plus un complexe de vitamines et de minéraux.

SynoTabs® renforce la protection du cartilage articulaire ainsi que les os et les tendons.

Une prise régulière de **SynoTabs®** vous apporte flexibilité, mobilité et une vie active à tous les âges. Avoir des os solides contribue autant que le cartilage, les tendons et les ligaments au bon fonctionnement des articulations.

Le manque d'exercice physique a des conséquences négatives dans notre vie quotidienne.

La prise d'un mélange spécialement dosé de nutriments (glucosamine, chondroïtine, complexe multivitamines et minéraux) permet le maintien et le soutien de la structure ainsi que la solidité du cartilage et des os et apporte un bien-être corporel.

- **La glucosamine**, un composant de base entrant dans la structure du cartilage, est un nutriment essentiel des articulations saines et favorise la régénération du tissu cartilagineux.
- **La chondroïtine**, un constituant naturel du cartilage, permet d'assurer la rétention de l'eau dans ce tissu, ce qui contribue à l'élasticité et à la bonne santé des articulations.
- **Le calcium** joue un rôle déterminant dans le maintien de la structure et la solidité des os.
- **La vitamine D** favorise l'absorption du calcium et contribue ainsi à la solidité des os.
- **La vitamine C** est un antioxydant qui protège les articulations et les tissus de soutien contre le vieillissement cellulaire en neutralisant les radicaux libres.
- **Le manganèse** possède des propriétés antioxydantes.

VALEURS NUTRITIONNELLES

POSOLOGIE: 2 COMPRIMÉS/JOUR				
	POUR 100 G	PAR COMPRIMÉ	PAR JOUR	% AJR*
VALEUR ÉNERGÉTIQUE	164,4 kcal	2,7 kcal	5,4 kcal	-
PROTÉINES	0,4 g	7,6 mg	15,2 mg	-
GLUCIDES	29,8 g	0,5 g	1,0 g	-
DONT SUCRE	< 0,1 g	0,2 mg	0,4 mg	-
LIPIDES	3,5 g	59,2 mg	118,4 mg	-
DONT ACIDES GRAS SATURÉS	3,2 g	53,1 mg	106,2 mg	-
FIBRES ALIMENTAIRES	10,6 g	179,3 mg	358,6 mg	-
SODIUM	0,8 g	13,6 mg	27,2 mg	-
UNITÉ GLUCIDIQUE	2,48 UG	0,04 UG	0,08 UG	-

INGRÉDIENTS

GLUCOSAMINE	29,7 g	500 mg	1.000 mg	**
CHONDROITINE SULFATE	10,4 g	175 mg	350 mg	**
VITAMINE C	2,0 g	33,5 mg	67 mg	112 %
VITAMINE D ₃	0,05 mg	0,85 µg	1,7 µg	34 %
CALCIUM	5,9 g	100 mg	200 mg	25 %
MANGANÈSE	0,06 g	1 mg	2 mg	**

*% **AJR** : Apport journalier recommandé - Pourcentage de l'apport journalier recommandé selon la directive européenne relative à l'étiquetage nutritionnel des denrées alimentaires.

** pas encore de recommandations de l'UE.

Ingrédients :

sulfate de glucosamine chlorure disodium (extrait de crustacés), carbonate de calcium, sulfate de chondroïtine sodique (extrait de poisson), agent de charge : cellulose, agent d'enrobage : gomme arabique, agent de charge : carboxyméthyl cellulose de sodium réticulé, acide ascorbique, antiagglomérant : mono- et diglycérine d'acides gras alimentaires, sel de magnésium d'acides gras alimentaires, sulfate de manganèse, vitamine D₃ (cholécalférol, gélatine origine bovine, saccharose, amidon de maïs, huile de soja partiellement durcie), dioxyde de silicium, agent de charge : hydroxypropylmethylcellulose, colorant : dioxyde de titane, rouge allura AC, oxyde et hydroxyde de fer, agent d'enrobage : gomme-laque, talc en poudre, polysorbate 80, huile d'olive, stabilisant : polyvinyle pyrrolidone

Posologie :

2 comprimés par jour à avaler avec un grand verre d'eau au moment des repas. Une prise à long terme est nécessaire, afin d'assurer les besoins en nutriments indispensables pour obtenir les effets bénéfiques sur le maintien de la structure du cartilage et des os. Ceci n'est pas un médicament. Si non prescrit par un médecin, la dose journalière recommandée ne doit pas être dépassée.

Informations pour une bonne utilisation :

Certaines personnes sensibles peuvent dans de très rares cas avoir des indispositions gastro-intestinales. Une attention particulière est adressée aux personnes intolérantes aux crustacés. La matière première glucosamine est obtenue à partir de chitine contenue dans la carapace des crustacés. Les compléments alimentaires ne dispensent pas d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. En l'absence d'études appropriées dans le domaine, il est recommandé de ne pas administrer de glucosamine pendant la grossesse et la période d'allaitement.

Boîte : 60 comprimés pelliculés

Informations : à conserver dans un endroit sec en dessous de 25°C, à l'abri de la lumière.

Contre-indiqué chez les jeunes enfants, tenir hors de leur portée.

En cas d'incertitude, n'hésitez pas à vous adresser à un médecin ou à votre pharmacien.

Fabriqué en Suisse pour Cromapharma

Distributeur en France :

L.C.O / CROMA
Atrium-Rive Gauche, 19 Bd Paul Vaillant-Couturier
94854 IVRY SUR SEINE Cedex
www.croma.at

Dernière révision :

Février 2008

Instrucțiuni de utilizare SynoTabs®

SynoTabs® este un supliment alimentar care contribuie într-un mod natural la buna funcționare a articulațiilor.

Tabletele filmate **SynoTabs®** conțin o combinație specială de substanțe active din sulfat de glucozamină, sulfat de condroitină și un complex de vitamine și multimineral.

SynoTabs® vă poate ajuta să vă întăriți cartilajele articulațiilor solicitate, precum și sistemul osos și tendoanele.

În acest fel, administrarea regulată de **SynoTabs®** vă susține mobilitatea și un stil de viață activ la orice vârstă.

Integritatea sistemului osos, a cartilajelor, ligamentelor și tendoanelor, joacă un rol deosebit de important în asigurarea funcționalității articulațiilor.

Afectarea aparatului locomotor are un impact negativ asupra vieții noastre de zi cu zi.

Administrarea unei combinații special adaptate de substanțe active din glucozamină, condroitină și un complex de vitamine și minerale, permite menținerea structurii și stabilității cartilajului, a oaselor și are o contribuție majoră la starea de bine a organismului.

- **Glucozamina** este o componentă de bază a cartilajului articular și, un nutrient important pentru articulații sănătoase, care susține regenerarea țesutului cartilajinos.
- **Condroitina**, o componentă naturală a cartilajului, contribuie, datorită capacității sale de reținere a apei, la elasticitatea și la menținerea sănătății cartilajelor.
- **Calciul** servește la menținerea structurii și solidității oaselor.
- **Vitamina D** susține structura osoasă și este astfel responsabilă pentru stabilitatea oaselor și a articulațiilor.
- **Vitamina C** are efect antioxidant și anihilează radicalii liberi din țesutul cartilajinos și de susținere.
- **Manganul** este un cofactor esențial pentru enzima aflată în structura cartilajelor și are proprietăți antioxidante.

VALORI ALIMENTARE

MOD DE ADMINISTRARE: 2 TABLETE / ZI

	PER 100 G	PER TABLETĂ	PER DOZĂ ZILNICĂ	% DZR*
VALOARE ENERGETICĂ	164,4 kcal	2,7 kcal	5,4 kcal	-
PROTEINE	0,4 g	7,6 mg	15,2 mg	-
CARBOHIDRAȚI	29,8 g	0,5 g	1,0 g	-
DIN CARE ZAHĂR	< 0,1 g	0,2 mg	0,4 mg	-
LIPIDE	3,5 g	59,2 mg	118,4 mg	-
DIN CARE ACIZI GRAȘI SATURAȚI	3,2 g	53,1 mg	106,2 mg	-
FIBRE	10,6 g	179,3 mg	358,6 mg	-
SODIU	0,8 g	13,6 mg	27,2 mg	-
UNITĂȚI GLUCIDICE	2,48 UG	0,04 UG	0,08 UG	-
GLUCOZAMINA	29,7 g	500 mg	1.000 mg	**
SULFAT DE CONDRITINĂ	10,4 g	175 mg	350 mg	**
VITAMINA C	2,0 g	33,5 mg	67 mg	112 %
VITAMINA D ₃	0,05 mg	0,85 μg	1,7 μg	34 %
CALCIU	5,9 g	100 mg	200 mg	25 %
MANGAN	0,06 g	1 mg	2 mg	**

*% **DZR**: procentaj din doza zilnică recomandată, conform directivelor UE cu privire la indicarea valorilor nutriționale ale alimentelor.

** încă nu există o recomandare din partea UE.

Compoziție:

sulfat de glucozamină*, clorură de potasiu, (din crustacee), carbonat de calciu, condroitin sulfat de sodiu (din pește), excipienți: celuloză, agent de filmare: gumă arabică, excipienți: carboximetil celuloză de sodiu în rețea, acid ascorbic, agent separator: monogliceride și digliceride ale acizilor alifatici, săruri de magneziu ale acizilor alifatici, sulfat de mangan, vitamina D₃ (colecalfiferol, gelatină, zaharoză, amidon din porumb, ulei din soia parțial solidificat), agenți de fixare: oxid de siliciu, excipienți: metil hidroxiopropil celuloză, colorant: oxid de titan, roșu alura AC, oxid și hidroxid de fier, agent de filmare: șelac, talc, polisorbato 80, ulei de măsline, substanță suport: polivinil-pirolidon

Mod de administrare:

De 2 ori pe zi câte o tabletă, după masă, prin înghițire, cu un pahar cu apă.

Administrarea pe o perioadă mai lungă de timp este importantă pentru a asigura necesarul de nutrienți pentru susținerea structurii cartilajelor și a oaselor.

În cazul în care nu vi se recomandă altfel de către medic, doza zilnică specificată nu trebuie depășită.

Indicații pentru utilizarea în condiții de siguranță:

În cazul persoanelor sensibile pot apărea rareori probleme de tranzit intestinal.

Se recomandă o atenție deosebită în cazul hipersensibilității (alergiilor) preexistente la crustacee, dat fiind faptul că glucozamina este obținută din chitina care se află în crustele lor.

Suplimentele nutritive nu înlocuiesc o alimentație echilibrată și un mod de viață activ.

În timpul sarcinii și al alăptării administrarea glucozaminei este, în general, nerecomandată, deoarece până în prezent nu există studii asupra siguranței utilizării acesteia.

Conținut: 60 de tablete filmate

Indicații: a se depozita într-un loc uscat, ferit de lumină, la o temperatură care să nu depășească 25 °C. Nu este indicat pentru copii, a nu se lăsa la îndemâna copiilor.

În caz de neclarități, solicitați asistență de specialitate.

Produs pentru Croma-Pharma în Elveția

Distribuit în România de:

Croma-Pharma S.A.
Str. Garibaldi nr.18
Cluj-Napoca 400325
www.croma.at

Actualizarea informațiilor:

februarie 2008

Instrucciones de uso de SynoTabs®

SynoTabs® es un complemento alimentario que ayuda a conservar la función natural de las articulaciones.

Los comprimidos recubiertos **SynoTabs®** contienen una combinación especialmente adaptada de sustancias formadas por sulfato de glucosamina, sulfato de condroitina y un complejo vitamínico-mineral.

SynoTabs® puede ayudarle a reforzar los cartilagos articulares sometidos a esfuerzos y el correspondiente sistema de huesos y tendones. De este modo, el consumo regular de **SynoTabs®** fomenta su movilidad y permite un estilo de vida activa a cualquier edad.

Además de los cartilagos, ligamentos y tendones, unos huesos sanos desempeñan un papel esencial en la articulación. Los problemas del aparato locomotor tienen consecuencias negativas fácilmente perceptibles en la vida diaria. Por eso, el mantenimiento y fomento de la estructura y firmeza natural del cartilago y el hueso tomando una combinación especialmente adaptada de sustancias a base de glucosamina, condroitina y un complejo vitamínico-mineral supone una importante ayuda al bienestar físico.

- **La glucosamina**, componente básico del cartilago articular, fomenta la regeneración del tejido cartilajinoso.
- **La condroitina**, componente natural del cartilago, proporciona elasticidad gracias a su capacidad de almacenamiento de agua.
- **El calcio** sirve para mantener la estructura y firmeza de los huesos.
- **La vitamina D** fomenta el desarrollo de los huesos y es por tanto responsable de la estabilidad de huesos y articulaciones.
- **La vitamina C**, es un antioxidante, importante captador de radicales en las articulaciones y los tejidos de apoyo.
- **El manganoso** es un cofactor esencial para las enzimas de desarrollo del cartilago y forma parte del sistema antioxidativo del organismo.

DATOS NUTRICIONALES

RECOMENDACIÓN DE USO: 2 COMPRIMIDOS/DÍA

	POR 100 G	POR COMPRIMIDO	POR DOSIS DIARIA	% CDR*
VALOR ENERGÉTICO	164,4 kcal	2,7 kcal	5,4 kcal	-
PROTEÍNAS	0,4 g	7,6 mg	15,2 mg	-
CARBOHIDRATOS	29,8 g	0,5 g	1,0 g	-
DE LOS CUALES AZÚCAR	< 0,1 g	0,2 mg	0,4 mg	-
GRASAS	3,5 g	59,2 mg	118,4 mg	-
DE LOS CUALES ÁCIDOS GRASOS SATURADOS	3,2 g	53,1 mg	106,2 mg	-
FIBRA ALIMENTARIA	10,6 g	179,3 mg	358,6 mg	-
SODIO	0,8 g	13,6 mg	27,2 mg	-
UNIDADES DE INTERCAMBIO (DIABÉTICOS)	2,48	0,04	0,08	-
COMPOSICIÓN				
GLUCOSAMINA	29,7 g	500 mg	1.000 mg	**
SULFATO DE CONDRITINA	10,4 g	175 mg	350 mg	**
VITAMINA C	2,0 g	33,5 mg	67 mg	112 %
VITAMINA D ₃	0,05 mg	0,85 μg	1,7 μg	34 %
CALCIO	5,9 g	100 mg	200 mg	25 %
MANGANESO	0,06 g	1 mg	2 mg	**

*% **CDR**: Porcentaje del consumo diario recomendado según las directivas de la UE sobre información nutricional en los alimentos.

** aún no existe recomendación de la UE.

Composición:

Sulfato de glucosamina-cloruro dipotásico (obtenido de crustáceos), carbonato cálcico, sulfato de condroitina-sodio (obtenido de pescado), excipiente: celulosa, recubrimiento: goma arábica, excipiente: carboximetilcelulosa sódica reticulada, ácido ascórbico, agente separador: mono- y diglicéridos de ácidos grasos comestibles, sales magnésicas de ácidos grasos comestibles, sulfato de manganoso, vitamina D₃ (colecalfiferol, gelatina, sacarosa, almidón de maíz, aceite de soja parcialmente hidrogenado), compactante: dióxido de silicio, excipiente: hidroxipropilmetilcelulosa, colorante: dióxido de titanio, rojo Allura AC, óxidos e hidróxidos de hierro, recubrimiento: goma laca, talco, polisorbato 80, aceite de oliva, sustancia portadora: polivinilpirrolidona

Recomendación de uso:

Tomar un comprimido sin masticar dos veces al día junto con la comida, acompañado por abundante líquido.

La administración debe realizarse durante un periodo prolongado ya que para fomentar la regeneración natural del cartilago y huesos es necesaria una aportación de micronutrientes de forma continuada.

No superar la dosis diarias recomendada.

Los complementos alimentarios no son un sustituto de una alimentación equilibrada y un estilo de vida activo.

Contenido: 60 comprimidos recubiertos

Observaciones: conservar en un lugar seco y protegido de la luz, a temperaturas no superiores a 25 °C.

No apto para niños. Mantener fuera del alcance de los niños.

En caso de duda, consulte al profesional sanitario.

Fabricado en Suiza para Croma-Pharma

Distribución en España:

CROMA PHARMA S.L.
Pg. del Ferrocarril, 339, 1r 1a Parc Empresarial Mediterrani
08860 Castelldefels
www.croma.at

Fecha de actualización:

Febrero de 2008