PL Polski

# Suplementy diety

Ogólne informacje bezpieczeństwa

Dokument uzupełniający. Nie zastępuje etykiety, instrukcji ani szczególnych ostrzeżeń konkretnego produktu. Przestrzegaj wszystkich przeciwwskazań producenta.

### Przed użyciem

- Przeczytaj skład, sposób użycia, ograniczenia wiekowe i ostrzeżenia. Używaj produktu wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Nie stosuj przy znanym uczuleniu na którykolwiek składnik. Nie zakładaj, że produkt naturalny jest pozbawiony ryzyka alergii.

### Bezpieczne stosowanie

- Suplement diety nie jest lekiem. Nie zastępuje zróżnicowanej diety ani zdrowego trybu życia.
- Nie przekraczaj zalecanej dziennej porcji. Stosuj sposób przyjmowania z etykiety; nie otwieraj kapsułek ani nie dziel tabletek, jeżeli instrukcja tego nie przewiduje.
- Przy lekach, chorobach przewlekłych lub planowanym zabiegu skonsultuj użycie z lekarzem lub farmaceutą. Konsultacja nie znosi przeciwwskazań produktu.
- Dzieci, kobiety w ciąży i karmiące: stosowanie tylko produktów wyraźnie przeznaczonych dla danej grupy, po uzgodnieniu z lekarzem i bez naruszania zakazów na etykiecie.
- Nie łącz bez sprawdzenia kilku źródeł tych samych składników. Przy kofeinie lub innych substancjach pobudzających przestrzegaj dodatkowych ostrzeżeń i ograniczeń łączenia.

### Przechowywanie i opakowanie

- Przestrzegaj warunków przechowywania z etykiety. Chroń przed nadmiernym ciepłem, światłem i wilgocią. Przechowuj poza zasięgiem małych dzieci.
- Zachowaj oryginalne opakowanie, oznaczenie partii i instrukcję. Szczelnie zamykaj po użyciu. Nie używaj po terminie lub przy oznakach zepsucia albo naruszenia zabezpieczenia.

### Niepożądane reakcje i pomoc

- Przy niepożądanych objawach przerwij stosowanie i skontaktuj się z lekarzem. Przy przekroczeniu porcji lub przypadkowym spożyciu przez dziecko pilnie zasięgnij pomocy medycznej; nie wywołuj wymiotów.
- Przy duszności, obrzęku języka lub gardła albo utracie przytomności natychmiast wezwij pomoc: 112 w UE lub lokalny numer alarmowy. Zachowaj opakowanie produktu.

EN English

# Food supplements

General safety information

Supplementary document. It does not replace the label, instructions or product-specific warnings. Observe all manufacturer contraindications.

### Before use

- Read the ingredients, directions, age restrictions and warnings. Use the product only for its intended purpose.
- Do not use if you have a known allergy to any ingredient. Natural origin does not mean that a product cannot cause allergies.

### Safe use

- A food supplement is not a medicine. It does not replace a varied diet or a healthy lifestyle.
- Do not exceed the recommended daily portion. Follow the labelled method of taking it; do not open capsules or split tablets unless the instructions allow this.
- If taking medicines, living with a chronic condition or planning surgery, consult a doctor or pharmacist. Consultation does not override product contraindications.
- Children, pregnant and breastfeeding women: use only products expressly intended for the relevant group, after medical advice and without overriding label prohibitions.
- Check before combining several sources of the same ingredients. For caffeine or other stimulants, follow the additional warnings and restrictions on combined use.

### Storage and packaging

- Follow the storage conditions on the label. Protect from excessive heat, light and moisture. Keep out of reach of young children.
- Keep the original packaging, batch identification and instructions. Close securely after use. Do not use after expiry or if spoilage or tampering is apparent.

### Adverse reactions and assistance

- Stop use and contact a doctor if adverse symptoms occur. Seek prompt medical advice after an excessive intake or accidental ingestion by a child; do not induce vomiting.
- For breathing difficulties, tongue or throat swelling, or unconsciousness, call emergency assistance immediately: 112 in the EU or the local emergency number. Keep the product packaging.

CS Čeština

# Doplňky stravy

Obecné bezpečnostní informace

Doplňující dokument. Nenahrazuje etiketu, návod ani zvláštní upozornění konkrétního výrobku. Dodržujte všechny kontraindikace výrobce.

### Před použitím

- Přečtěte si složení, způsob použití, věková omezení a upozornění. Výrobek používejte pouze k určenému účelu.
- Nepoužívejte při známé alergii na kteroukoli složku. Přírodní původ nevylučuje riziko alergie.

### Bezpečné používání

- Doplněk stravy není léčivý přípravek. Nenahrazuje pestrou stravu ani zdravý životní styl.
- Nepřekračujte doporučenou denní dávku. Dodržujte způsob užívání; neotvírejte tobolky ani nedělte tablety, pokud to návod nepovoluje.
- Při užívání léků, chronickém onemocnění nebo plánovaném zákroku se poraďte s lékařem či lékárníkem. Konzultace neruší kontraindikace výrobku.
- Děti, těhotné a kojící ženy: pouze výrobky výslovně určené dané skupině, po poradě s lékařem a při dodržení zákazů na etiketě.
- Před kombinováním více zdrojů stejných složek zkontrolujte celkový příjem. U kofeinu a jiných stimulantů dodržujte zvláštní upozornění a omezení kombinací.

### Skladování a obal

- Dodržujte podmínky skladování na etiketě. Chraňte před nadměrným teplem, světlem a vlhkostí. Uchovávejte mimo dosah malých dětí.
- Uschovejte původní obal, označení šarže a návod. Po použití dobře uzavřete. Nepoužívejte po uplynutí doby použitelnosti, při známkách zkažení nebo poškození ochranného uzávěru.

### Nežádoucí reakce a pomoc

- Při nežádoucích příznacích užívání přerušte a kontaktujte lékaře. Při nadměrném příjmu nebo náhodném požití dítětem neprodleně vyhledejte lékařskou pomoc; nevyvolávejte zvracení.
- Při dušnosti, otoku jazyka či hrdla nebo bezvědomí ihned volejte záchrannou službu: 112 v EU nebo místní tísňovou linku. Uschovejte obal výrobku.

SK Slovenčina

# Výživové doplnky

Všeobecné bezpečnostné informácie

Doplňujúci dokument. Nenahrádza etiketu, návod ani osobitné upozornenia konkrétneho výrobku. Dodržiavajte všetky kontraindikácie výrobcu.

### Pred použitím

- Prečítajte si zloženie, spôsob použitia, vekové obmedzenia a upozornenia. Výrobok používajte iba na určený účel.
- Nepoužívajte pri známej alergii na ktorúkoľvek zložku. Prírodný pôvod nevylučuje riziko alergie.

### Bezpečné používanie

- Výživový doplnok nie je liek. Nenahrádza pestrú stravu ani zdravý životný štýl.
- Neprekračujte odporúčanú dennú dávku. Dodržiavajte spôsob užívania; kapsuly neotvárajte a tablety nedeľte, ak to návod nepovoľuje.
- Pri užívaní liekov, chronickom ochorení alebo plánovanom zákroku sa poraďte s lekárom či lekárnikom. Konzultácia neruší kontraindikácie výrobku.
- Deti, tehotné a dojčiace ženy: iba výrobky výslovne určené danej skupine, po porade s lekárom a pri dodržaní zákazov na etikete.
- Pred kombinovaním viacerých zdrojov rovnakých zložiek overte celkový príjem. Pri kofeíne alebo iných stimulantoch dodržujte osobitné upozornenia a obmedzenia kombinácií.

### Skladovanie a obal

- Dodržiavajte podmienky skladovania na etikete. Chráňte pred nadmerným teplom, svetlom a vlhkosťou. Uchovávajte mimo dosahu malých detí.
- Uschovajte pôvodný obal, označenie šarže a návod. Po použití dobre uzavrite. Nepoužívajte po uplynutí použiteľnosti, pri znehodnotení alebo poškodenom ochrannom uzávere.

### Nežiaduce reakcie a pomoc

- Pri nežiaducich príznakoch užívanie prerušte a kontaktujte lekára. Pri nadmernom príjme alebo náhodnom požití dieťaťom bezodkladne vyhľadajte lekársku pomoc; nevyvolávajte vracanie.
- Pri dýchavičnosti, opuchu jazyka či hrdla alebo bezvedomí ihneď volajte záchrannú službu: 112 v EÚ alebo miestne tiesňové číslo. Uschovajte obal.

HU Magyar

# Étrend-kiegészítők

Általános biztonsági tájékoztató

Kiegészítő dokumentum. Nem helyettesíti a címkét, a használati útmutatót vagy a termékspecifikus figyelmeztetéseket. Tartsa be a gyártó valamennyi ellenjavallatát.

### Használat előtt

- Olvassa el az összetevőket, a használati módot, a korhatárokat és a figyelmeztetéseket. A terméket kizárólag rendeltetésszerűen használja.
- Ismert összetevő-allergia esetén ne használja. A természetes eredet nem zárja ki az allergiát.

### Biztonságos használat

- Az étrend-kiegészítő nem gyógyszer. Nem helyettesíti a változatos étrendet és az egészséges életmódot.
- Ne lépje túl az ajánlott napi adagot. Tartsa be a bevételi útmutatót; ne nyissa fel a kapszulákat és ne törje szét a tablettákat, ha ezt az útmutató nem engedi.
- Gyógyszerszedés, krónikus betegség vagy tervezett beavatkozás esetén kérdezze meg orvosát vagy gyógyszerészét. A konzultáció nem írja felül az ellenjavallatokat.
- Gyermekek, várandós és szoptató nők: kizárólag az adott csoportnak kifejezetten szánt termék, orvosi egyeztetés után és a címkén szereplő tilalmak betartásával.
- Azonos összetevők több forrásának kombinálása előtt ellenőrizze az összbevitelt. Koffein vagy más élénkítő esetén tartsa be a külön figyelmeztetéseket és kombinációs korlátozásokat.

### Tárolás és csomagolás

- Kövesse a címkén szereplő tárolási feltételeket. Óvja túlzott hőtől, fénytől és nedvességtől. Kisgyermekektől elzárva tartandó.
- Őrizze meg az eredeti csomagolást, a tételazonosítót és az útmutatót. Használat után zárja le. Lejárat, romlás vagy sérült biztonsági zár esetén ne használja.

### Nemkívánatos reakciók és segítség

- Nemkívánatos tünet esetén hagyja abba a szedést, és forduljon orvoshoz. Túlzott bevitel vagy gyermek általi véletlen lenyelés esetén haladéktalanul kérjen orvosi segítséget; ne hánytasson.
- Légzési nehézség, nyelv- vagy torokduzzanat, illetve eszméletvesztés esetén azonnal hívjon segítséget: az EU-ban 112, máshol a helyi segélyhívó. Őrizze meg a csomagolást.

DE Deutsch

# Nahrungsergänzungsmittel

Allgemeine Sicherheitshinweise

Ergänzendes Dokument. Es ersetzt weder Etikett noch Gebrauchsanweisung oder produktspezifische Warnhinweise. Alle Gegenanzeigen des Herstellers beachten.

### Vor der Anwendung

- Inhaltsstoffe, Anwendung, Altersbeschränkungen und Warnhinweise lesen. Das Produkt nur bestimmungsgemäß verwenden.
- Bei bekannter Allergie gegen einen Bestandteil nicht verwenden. Auch Produkte natürlichen Ursprungs können Allergien auslösen.

### Sichere Anwendung

- Nahrungsergänzungsmittel sind keine Arzneimittel. Sie ersetzen weder eine abwechslungsreiche Ernährung noch eine gesunde Lebensweise.
- Empfohlene tägliche Verzehrmenge nicht überschreiten. Einnahmehinweise beachten; Kapseln nicht öffnen und Tabletten nicht teilen, sofern dies nicht vorgesehen ist.
- Bei Medikamenteneinnahme, chronischen Erkrankungen oder geplanten Eingriffen Arzt oder Apotheker befragen. Eine Beratung hebt Gegenanzeigen nicht auf.
- Kinder, Schwangere und Stillende: nur ausdrücklich für die jeweilige Gruppe bestimmte Produkte nach ärztlicher Beratung verwenden. Verbote auf dem Etikett bleiben bestehen.
- Vor der Kombination mehrerer Quellen derselben Inhaltsstoffe deren Gesamtzufuhr prüfen. Bei Koffein oder anderen anregenden Stoffen besondere Warnhinweise und Kombinationsbeschränkungen beachten.

### Lagerung und Verpackung

- Lagerbedingungen auf dem Etikett beachten. Vor übermäßiger Wärme, Licht und Feuchtigkeit schützen. Außer Reichweite kleiner Kinder aufbewahren.
- Originalverpackung, Chargenkennzeichnung und Anleitung aufbewahren. Nach Gebrauch gut verschließen. Bei abgelaufener Haltbarkeit, Verderb oder beschädigtem Schutzsiegel nicht verwenden.

### Unerwünschte Reaktionen und Hilfe

- Bei unerwünschten Beschwerden Einnahme beenden und ärztlichen Rat einholen. Bei übermäßigem Verzehr oder versehentlicher Einnahme durch ein Kind unverzüglich medizinische Hilfe suchen; kein Erbrechen auslösen.
- Bei Atemnot, Schwellung von Zunge oder Rachen oder Bewusstlosigkeit sofort den Rettungsdienst rufen: 112 in der EU oder die örtliche Notrufnummer. Verpackung bereithalten.

FR Français

# Compléments alimentaires

Informations générales de sécurité

Document complémentaire. Il ne remplace ni l'étiquette, ni la notice, ni les avertissements propres au produit. Respectez toutes les contre-indications du fabricant.

### Avant utilisation

- Lisez les ingrédients, le mode d'emploi, les restrictions d'âge et les avertissements. Utilisez le produit uniquement selon sa destination.
- Ne pas utiliser en cas d'allergie connue à un ingrédient. Une origine naturelle n'exclut pas le risque d'allergie.

### Utilisation sûre

- Un complément alimentaire n'est pas un médicament. Il ne remplace ni une alimentation variée ni un mode de vie sain.
- Ne dépassez pas la portion journalière recommandée. Respectez le mode de prise ; n'ouvrez pas les gélules et ne divisez pas les comprimés sans indication dans la notice.
- En cas de traitement médicamenteux, de maladie chronique ou d'intervention prévue, consultez un médecin ou un pharmacien. Cet avis ne supprime pas les contre-indications.
- Enfants, femmes enceintes ou allaitantes : uniquement des produits expressément destinés au groupe concerné, après avis médical et dans le respect des interdictions de l'étiquette.
- Vérifiez les apports avant de combiner plusieurs sources des mêmes ingrédients. Pour la caféine et les autres stimulants, respectez les avertissements et restrictions d'association.

### Conservation et emballage

- Respectez les conditions de conservation de l'étiquette. Protégez de la chaleur excessive, de la lumière et de l'humidité. Tenir hors de portée des jeunes enfants.
- Conservez l'emballage d'origine, le numéro de lot et la notice. Refermez après utilisation. Ne pas utiliser après péremption, en cas d'altération ou de scellé endommagé.

### Réactions indésirables et assistance

- En cas de symptômes indésirables, arrêtez la prise et consultez un médecin. Après une prise excessive ou une ingestion accidentelle par un enfant, demandez rapidement une aide médicale ; ne faites pas vomir.
- En cas de difficulté respiratoire, de gonflement de la langue ou de la gorge, ou de perte de connaissance, appelez immédiatement les secours : 112 dans l'UE ou le numéro local. Gardez l'emballage.

# Integratori alimentari

Informazioni generali sulla sicurezza

Documento integrativo. Non sostituisce etichetta, istruzioni o avvertenze specifiche del prodotto. Rispettare tutte le controindicazioni del produttore.

### Prima dell’uso

- Leggere ingredienti, modalità d’uso, limiti di età e avvertenze. Utilizzare il prodotto soltanto per l’uso previsto.
- Non utilizzare in caso di allergia nota a un ingrediente. L’origine naturale non esclude il rischio di allergie.

### Uso sicuro

- Un integratore alimentare non è un medicinale. Non sostituisce una dieta varia né uno stile di vita sano.
- Non superare la porzione giornaliera raccomandata. Seguire le modalità di assunzione; non aprire capsule o dividere compresse se le istruzioni non lo consentono.
- In caso di farmaci, malattie croniche o interventi programmati, consultare medico o farmacista. Il consulto non elimina le controindicazioni del prodotto.
- Bambini, donne in gravidanza o allattamento: solo prodotti espressamente destinati al gruppo interessato, previo consiglio medico e rispettando i divieti in etichetta.
- Verificare l’assunzione complessiva prima di combinare più fonti degli stessi ingredienti. Per caffeina o altri stimolanti rispettare avvertenze e limitazioni di associazione.

### Conservazione e confezione

- Rispettare le condizioni di conservazione in etichetta. Proteggere da calore eccessivo, luce e umidità. Tenere fuori dalla portata dei bambini piccoli.
- Conservare confezione originale, identificazione del lotto e istruzioni. Chiudere bene dopo l’uso. Non usare dopo la scadenza, in caso di alterazione o sigillo danneggiato.

### Reazioni avverse e assistenza

- Interrompere l’uso e contattare un medico se compaiono sintomi indesiderati. Dopo un’assunzione eccessiva o accidentale da parte di un bambino, richiedere prontamente assistenza medica; non provocare il vomito.
- In caso di difficoltà respiratorie, gonfiore di lingua o gola o perdita di coscienza, chiamare subito i soccorsi: 112 nell’UE o numero locale. Conservare la confezione.

ES Español

# Complementos alimenticios

Información general de seguridad

Documento complementario. No sustituye la etiqueta, las instrucciones ni las advertencias específicas del producto. Respete todas las contraindicaciones del fabricante.

### Antes del uso

- Lea los ingredientes, las instrucciones, las restricciones de edad y las advertencias. Use el producto únicamente para su finalidad prevista.
- No use el producto si tiene alergia conocida a algún ingrediente. El origen natural no excluye las alergias.

### Uso seguro

- Un complemento alimenticio no es un medicamento. No sustituye una dieta variada ni un estilo de vida saludable.
- No supere la porción diaria recomendada. Respete el modo de toma; no abra cápsulas ni divida comprimidos salvo que las instrucciones lo permitan.
- Si toma medicamentos, tiene enfermedades crónicas o prevé una intervención, consulte al médico o farmacéutico. La consulta no anula las contraindicaciones del producto.
- Niños, embarazadas y mujeres en lactancia: solo productos expresamente destinados al grupo correspondiente, con consejo médico y respetando las prohibiciones de la etiqueta.
- Compruebe la ingesta total antes de combinar varias fuentes de los mismos ingredientes. Para cafeína u otros estimulantes, respete las advertencias y restricciones de combinación.

### Conservación y envase

- Respete las condiciones de conservación de la etiqueta. Proteja del calor excesivo, la luz y la humedad. Mantenga fuera del alcance de los niños pequeños.
- Conserve el envase original, el lote y las instrucciones. Cierre bien después del uso. No use tras la caducidad, con signos de deterioro o con el precinto dañado.

### Reacciones adversas y ayuda

- Suspenda el uso y consulte a un médico si aparecen síntomas adversos. Ante una ingesta excesiva o accidental por un niño, solicite asistencia médica sin demora; no provoque el vómito.
- Ante dificultad para respirar, hinchazón de lengua o garganta o pérdida de conocimiento, llame inmediatamente a emergencias: 112 en la UE o el número local. Conserve el envase.

RO Română

# Suplimente alimentare

Informații generale de siguranță

Document suplimentar. Nu înlocuiește eticheta, instrucțiunile sau avertismentele specifice produsului. Respectați toate contraindicațiile producătorului.

### Înainte de utilizare

- Citiți ingredientele, modul de utilizare, limitele de vârstă și avertismentele. Folosiți produsul numai conform destinației.
- Nu utilizați în caz de alergie cunoscută la un ingredient. Originea naturală nu exclude alergiile.

### Utilizare sigură

- Suplimentul alimentar nu este medicament. Nu înlocuiește alimentația variată sau un stil de viață sănătos.
- Nu depășiți porția zilnică recomandată. Respectați modul de administrare; nu deschideți capsulele și nu divizați comprimatele dacă instrucțiunile nu permit acest lucru.
- Dacă luați medicamente, aveți boli cronice sau o intervenție planificată, consultați medicul ori farmacistul. Consultația nu anulează contraindicațiile produsului.
- Copii, femei însărcinate sau care alăptează: numai produse destinate expres grupului respectiv, cu sfat medical și respectând interdicțiile etichetei.
- Verificați aportul total înainte de a combina mai multe surse ale acelorași ingrediente. Pentru cofeină și alte stimulente respectați avertismentele și restricțiile de asociere.

### Depozitare și ambalaj

- Respectați condițiile de depozitare de pe etichetă. Protejați de căldură excesivă, lumină și umiditate. A nu se lăsa la îndemâna copiilor mici.
- Păstrați ambalajul original, identificarea lotului și instrucțiunile. Închideți bine după utilizare. Nu folosiți după expirare, la semne de alterare sau cu sigiliul deteriorat.

### Reacții adverse și asistență

- Opriți administrarea și contactați medicul dacă apar simptome nedorite. După consum excesiv sau ingestie accidentală de către un copil, cereți rapid ajutor medical; nu provocați vărsături.
- În caz de dificultăți respiratorii, umflarea limbii ori gâtului sau pierderea cunoștinței, solicitați imediat ajutor: 112 în UE sau numărul local de urgență. Păstrați ambalajul.

# Хранителни добавки

Обща информация за безопасност

Допълнителен документ. Не заменя етикета, инструкцията или специфичните предупреждения за продукта. Спазвайте всички противопоказания на производителя.

### Преди употреба

- Прочетете състава, начина на употреба, възрастовите ограничения и предупрежденията. Използвайте продукта само по предназначение.
- Не използвайте при известна алергия към съставка. Естественият произход не изключва алергии.

### Безопасна употреба

- Хранителната добавка не е лекарство. Не заменя разнообразното хранене и здравословния начин на живот.
- Не превишавайте препоръчаната дневна доза. Спазвайте начина на прием; не отваряйте капсулите и не разделяйте таблетките, ако инструкцията не го допуска.
- При прием на лекарства, хронични заболявания или планирана операция се консултирайте с лекар или фармацевт. Консултацията не отменя противопоказанията.
- Деца, бременни и кърмещи жени: само продукти, изрично предназначени за съответната група, след лекарска консултация и при спазване на забраните на етикета.
- Проверете общия прием, преди да комбинирате източници на едни и същи съставки. При кофеин и други стимуланти спазвайте допълнителните предупреждения и ограничения за комбиниране.

### Съхранение и опаковка

- Спазвайте условията за съхранение на етикета. Пазете от прекомерна топлина, светлина и влага. Съхранявайте на място, недостъпно за малки деца.
- Запазете оригиналната опаковка, партидния номер и инструкцията. Затваряйте добре след употреба. Не използвайте след изтичане на срока, при разваляне или нарушена защитна пломба.

### Нежелани реакции и помощ

- При нежелани симптоми спрете приема и се свържете с лекар. При прекомерен прием или случайно поглъщане от дете потърсете незабавно медицинска помощ; не предизвиквайте повръщане.
- При затруднено дишане, подуване на езика или гърлото или загуба на съзнание незабавно потърсете спешна помощ: 112 в ЕС или местния спешен номер. Запазете опаковката.

UK Українська

# Дієтичні добавки

Загальна інформація з безпеки

Додатковий документ. Не замінює етикетку, інструкцію або спеціальні попередження конкретного продукту. Дотримуйтеся всіх протипоказань виробника.

### Перед застосуванням

- Прочитайте склад, спосіб застосування, вікові обмеження та попередження. Використовуйте продукт лише за призначенням.
- Не використовуйте за наявності відомої алергії на будь-який компонент. Природне походження не виключає алергії.

### Безпечне застосування

- Дієтична добавка не є лікарським засобом. Вона не замінює різноманітного харчування та здорового способу життя.
- Не перевищуйте рекомендовану добову порцію. Дотримуйтеся способу приймання; не відкривайте капсули й не діліть таблетки, якщо інструкція цього не передбачає.
- При прийманні ліків, хронічних захворюваннях або запланованому втручанні порадьтеся з лікарем чи фармацевтом. Консультація не скасовує протипоказань продукту.
- Діти, вагітні та жінки, що годують грудьми: лише продукти, прямо призначені відповідній групі, після консультації лікаря та з дотриманням заборон етикетки.
- Перед поєднанням кількох джерел однакових компонентів перевірте загальне споживання. Для кофеїну та інших стимуляторів дотримуйтеся додаткових попереджень і обмежень поєднання.

### Зберігання та упаковка

- Дотримуйтеся умов зберігання на етикетці. Захищайте від надмірного тепла, світла та вологи. Зберігайте в недоступному для малих дітей місці.
- Зберігайте оригінальну упаковку, позначення партії та інструкцію. Щільно закривайте після використання. Не використовуйте після завершення терміну, за ознак псування або пошкодженої захисної пломби.

### Небажані реакції та допомога

- При небажаних симптомах припиніть приймання та зверніться до лікаря. При надмірному прийманні або випадковому ковтанні дитиною негайно отримайте медичну допомогу; не викликайте блювання.
- При утрудненому диханні, набряку язика чи горла або втраті свідомості негайно викликайте допомогу: 112 у ЄС або місцевий номер екстреної допомоги. Збережіть упаковку.

LT Lietuvių

# Maisto papildai

Bendroji saugos informacija

Papildomas dokumentas. Jis nepakeičia etiketės, instrukcijos ar konkretaus gaminio įspėjimų. Laikykitės visų gamintojo nurodytų kontraindikacijų.

### Prieš naudojimą

- Perskaitykite sudėtį, naudojimo būdą, amžiaus apribojimus ir įspėjimus. Naudokite tik pagal paskirtį.
- Nenaudokite, jei esate alergiški bet kuriai sudedamajai daliai. Natūrali kilmė neatmeta alergijos rizikos.

### Saugus naudojimas

- Maisto papildas nėra vaistas. Jis nepakeičia įvairios mitybos ir sveiko gyvenimo būdo.
- Neviršykite rekomenduojamos paros porcijos. Laikykitės vartojimo instrukcijos; neatidarykite kapsulių ir nedalykite tablečių, jei instrukcija to neleidžia.
- Vartojant vaistus, sergant lėtinėmis ligomis ar planuojant operaciją, pasitarkite su gydytoju arba vaistininku. Konsultacija nepanaikina gaminio kontraindikacijų.
- Vaikams, nėščiosioms ir žindančioms moterims: tik tai grupei aiškiai skirti gaminiai, pasitarus su gydytoju ir laikantis etiketėje nurodytų draudimų.
- Prieš derindami kelis tų pačių medžiagų šaltinius patikrinkite bendrą suvartojamą kiekį. Dėl kofeino ir kitų stimuliantų laikykitės papildomų įspėjimų bei derinimo apribojimų.

### Laikymas ir pakuotė

- Laikykitės etiketėje nurodytų laikymo sąlygų. Saugokite nuo per didelės šilumos, šviesos ir drėgmės. Laikykite mažiems vaikams nepasiekiamoje vietoje.
- Išsaugokite originalią pakuotę, partijos žymėjimą ir instrukciją. Po naudojimo sandariai uždarykite. Nenaudokite pasibaigus tinkamumo laikui, pastebėję gedimą ar pažeistą apsauginę plombą.

### Nepageidaujamos reakcijos ir pagalba

- Atsiradus nepageidaujamiems simptomams nutraukite vartojimą ir kreipkitės į gydytoją. Suvartojus per daug ar vaikui netyčia nurijus, skubiai kreipkitės medicininės pagalbos; neskatinkite vėmimo.
- Pasunkėjus kvėpavimui, patinus liežuviui ar gerklei arba netekus sąmonės, nedelsiant kvieskite pagalbą: 112 ES arba vietiniu skubios pagalbos numeriu. Išsaugokite pakuotę.

NL Nederlands

# Voedingssupplementen

Algemene veiligheidsinformatie

Aanvullend document. Het vervangt niet het etiket, de gebruiksaanwijzing of productspecifieke waarschuwingen. Volg alle contra-indicaties van de fabrikant.

### Voor gebruik

- Lees de ingrediënten, gebruiksaanwijzing, leeftijdsbeperkingen en waarschuwingen. Gebruik het product uitsluitend waarvoor het bedoeld is.
- Niet gebruiken bij een bekende allergie voor een ingrediënt. Een natuurlijke oorsprong sluit allergieën niet uit.

### Veilig gebruik

- Een voedingssupplement is geen geneesmiddel. Het vervangt geen gevarieerde voeding of gezonde levensstijl.
- Overschrijd de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid niet. Volg de inname-instructies; open geen capsules en deel geen tabletten tenzij dit is toegestaan.
- Raadpleeg bij medicijngebruik, chronische aandoeningen of een geplande ingreep een arts of apotheker. Advies heft de contra-indicaties niet op.
- Kinderen, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven: alleen producten die uitdrukkelijk voor die groep bedoeld zijn, na medisch advies en met naleving van etiketverboden.
- Controleer de totale inname voordat u meerdere bronnen van dezelfde ingrediënten combineert. Volg bij cafeïne of andere stimulerende stoffen de extra waarschuwingen en combinatieregels.

### Bewaring en verpakking

- Volg de bewaarvoorschriften op het etiket. Bescherm tegen overmatige warmte, licht en vocht. Buiten bereik van jonge kinderen bewaren.
- Bewaar de originele verpakking, het partijnummer en de instructies. Sluit goed na gebruik. Niet gebruiken na de houdbaarheidsdatum, bij bederf of een beschadigde verzegeling.

### Ongewenste reacties en hulp

- Stop bij ongewenste klachten en neem contact op met een arts. Vraag snel medische hulp bij overmatige inname of accidentele inname door een kind; wek geen braken op.
- Bel bij ademhalingsproblemen, zwelling van tong of keel of bewusteloosheid onmiddellijk hulp: 112 in de EU of het lokale alarmnummer. Bewaar de verpakking.

PT Português

# Suplementos alimentares

Informações gerais de segurança

Documento complementar. Não substitui o rótulo, as instruções nem as advertências específicas do produto. Respeite todas as contraindicações do fabricante.

### Antes da utilização

- Leia os ingredientes, o modo de utilização, as restrições etárias e as advertências. Utilize o produto apenas para a finalidade prevista.
- Não utilize em caso de alergia conhecida a qualquer ingrediente. A origem natural não exclui alergias.

### Utilização segura

- Um suplemento alimentar não é um medicamento. Não substitui uma alimentação variada nem um estilo de vida saudável.
- Não exceda a porção diária recomendada. Respeite o modo de toma; não abra cápsulas nem divida comprimidos, salvo indicação nas instruções.
- Se toma medicamentos, tem doenças crónicas ou uma intervenção prevista, consulte o médico ou farmacêutico. A consulta não anula as contraindicações do produto.
- Crianças, grávidas e mulheres a amamentar: apenas produtos expressamente destinados ao respetivo grupo, com aconselhamento médico e respeitando as proibições do rótulo.
- Verifique a ingestão total antes de combinar várias fontes dos mesmos ingredientes. Para cafeína ou outros estimulantes, respeite as advertências e restrições de associação.

### Conservação e embalagem

- Respeite as condições de conservação do rótulo. Proteja do calor excessivo, da luz e da humidade. Mantenha fora do alcance das crianças pequenas.
- Guarde a embalagem original, a identificação do lote e as instruções. Feche bem após a utilização. Não utilize após o prazo, com sinais de deterioração ou selo danificado.

### Reações adversas e assistência

- Interrompa a toma e contacte um médico se surgirem sintomas indesejáveis. Após toma excessiva ou ingestão acidental por uma criança, peça assistência médica rapidamente; não provoque o vómito.
- Em caso de dificuldade respiratória, inchaço da língua ou garganta ou perda de consciência, peça ajuda imediata: 112 na UE ou o número local de emergência. Guarde a embalagem.

# Συμπληρώματα διατροφής

Γενικές πληροφορίες ασφάλειας

Συμπληρωματικό έγγραφο. Δεν αντικαθιστά την ετικέτα, τις οδηγίες ή τις ειδικές προειδοποιήσεις του προϊόντος. Τηρείτε όλες τις αντενδείξεις του κατασκευαστή.

### Πριν από τη χρήση

- Διαβάστε τα συστατικά, τον τρόπο χρήσης, τους ηλικιακούς περιορισμούς και τις προειδοποιήσεις. Χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο για τον προβλεπόμενο σκοπό.
- Μη χρησιμοποιείτε σε περίπτωση γνωστής αλλεργίας σε οποιοδήποτε συστατικό. Η φυσική προέλευση δεν αποκλείει τις αλλεργίες.

### Ασφαλής χρήση

- Το συμπλήρωμα διατροφής δεν είναι φάρμακο. Δεν υποκαθιστά την ποικίλη διατροφή και τον υγιεινό τρόπο ζωής.
- Μην υπερβαίνετε τη συνιστώμενη ημερήσια μερίδα. Ακολουθείτε τις οδηγίες λήψης· μην ανοίγετε κάψουλες ή διαιρείτε δισκία, εκτός αν επιτρέπεται στις οδηγίες.
- Αν λαμβάνετε φάρμακα, έχετε χρόνια πάθηση ή προγραμματισμένη επέμβαση, συμβουλευτείτε γιατρό ή φαρμακοποιό. Η συμβουλή δεν αναιρεί τις αντενδείξεις.
- Παιδιά, έγκυες και θηλάζουσες: μόνο προϊόντα που προορίζονται ρητά για τη συγκεκριμένη ομάδα, μετά από ιατρική συμβουλή και τηρώντας τις απαγορεύσεις της ετικέτας.
- Ελέγχετε τη συνολική πρόσληψη πριν συνδυάσετε πολλές πηγές των ίδιων συστατικών. Για καφεΐνη ή άλλα διεγερτικά τηρείτε τις πρόσθετες προειδοποιήσεις και περιορισμούς συνδυασμού.

### Αποθήκευση και συσκευασία

- Τηρείτε τις συνθήκες φύλαξης της ετικέτας. Προστατεύετε από υπερβολική θερμότητα, φως και υγρασία. Φυλάσσετε μακριά από μικρά παιδιά.
- Κρατήστε την αρχική συσκευασία, τον αριθμό παρτίδας και τις οδηγίες. Κλείνετε καλά μετά τη χρήση. Μη χρησιμοποιείτε μετά τη λήξη, με σημεία αλλοίωσης ή κατεστραμμένη σφράγιση.

### Ανεπιθύμητες αντιδράσεις και βοήθεια

- Σε ανεπιθύμητα συμπτώματα διακόψτε τη λήψη και επικοινωνήστε με γιατρό. Σε υπερβολική λήψη ή τυχαία κατάποση από παιδί ζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια· μην προκαλείτε εμετό.
- Σε δυσκολία αναπνοής, πρήξιμο γλώσσας ή λαιμού ή απώλεια συνείδησης καλέστε αμέσως βοήθεια: 112 στην ΕΕ ή τον τοπικό αριθμό έκτακτης ανάγκης. Κρατήστε τη συσκευασία.

SV Svenska

# Kosttillskott

Allmän säkerhetsinformation

Kompletterande dokument. Det ersätter inte etiketten, bruksanvisningen eller produktspecifika varningar. Följ alla kontraindikationer från tillverkaren.

### Före användning

- Läs ingredienser, användningsanvisning, åldersgränser och varningar. Använd produkten endast för avsett ändamål.
- Använd inte vid känd allergi mot någon ingrediens. Naturligt ursprung utesluter inte allergier.

### Säker användning

- Kosttillskott är inte läkemedel. De ersätter inte varierad kost eller en hälsosam livsstil.
- Överskrid inte rekommenderad daglig portion. Följ anvisningarna för intag; öppna inte kapslar eller dela tabletter om anvisningarna inte tillåter det.
- Rådfråga läkare eller apotekspersonal vid medicinering, kronisk sjukdom eller planerat ingrepp. Rådgivning upphäver inte produktens kontraindikationer.
- Barn, gravida och ammande: endast produkter uttryckligen avsedda för aktuell grupp, efter medicinsk rådgivning och utan att åsidosätta förbud på etiketten.
- Kontrollera det totala intaget innan flera källor till samma ingredienser kombineras. För koffein och andra stimulerande ämnen, följ särskilda varningar och begränsningar för kombinationer.

### Förvaring och förpackning

- Följ förvaringsvillkoren på etiketten. Skydda mot stark värme, ljus och fukt. Förvara utom räckhåll för små barn.
- Spara originalförpackning, batchnummer och anvisning. Förslut efter användning. Använd inte efter utgångsdatum, vid tecken på försämring eller bruten skyddsförsegling.

### Oönskade reaktioner och hjälp

- Avbryt intaget och kontakta läkare vid oönskade symtom. Sök snarast medicinsk hjälp vid för stort intag eller om ett barn råkar svälja produkten; framkalla inte kräkning.
- Vid andningssvårigheter, svullnad i tunga eller hals eller medvetslöshet, tillkalla omedelbart hjälp: 112 inom EU eller lokalt larmnummer. Spara förpackningen.

DA Dansk

# Kosttilskud

Generelle sikkerhedsoplysninger

Supplerende dokument. Det erstatter ikke etiketten, brugsanvisningen eller produktspecifikke advarsler. Overhold alle producentens kontraindikationer.

### Før brug

- Læs ingredienser, brugsanvisning, aldersgrænser og advarsler. Brug kun produktet til det tilsigtede formål.
- Må ikke anvendes ved kendt allergi over for en ingrediens. Naturlig oprindelse udelukker ikke allergi.

### Sikker brug

- Et kosttilskud er ikke et lægemiddel. Det erstatter ikke en varieret kost eller en sund livsstil.
- Overskrid ikke den anbefalede daglige portion. Følg indtagelsesvejledningen; åbn ikke kapsler eller del tabletter, medmindre vejledningen tillader det.
- Spørg læge eller apotek ved medicinbrug, kronisk sygdom eller planlagt indgreb. Rådgivning ophæver ikke produktets kontraindikationer.
- Børn, gravide og ammende: kun produkter udtrykkeligt beregnet til den relevante gruppe, efter lægelig rådgivning og uden at tilsidesætte etikettens forbud.
- Kontrollér det samlede indtag, før flere kilder til samme ingredienser kombineres. Ved koffein eller andre stimulerende stoffer skal særlige advarsler og begrænsninger for kombinationer følges.

### Opbevaring og emballage

- Følg opbevaringsbetingelserne på etiketten. Beskyt mod stærk varme, lys og fugt. Opbevares uden for små børns rækkevidde.
- Gem originalemballage, batchnummer og vejledning. Luk tæt efter brug. Brug ikke efter udløb, ved tegn på fordærv eller beskadiget sikkerhedsforsegling.

### Uønskede reaktioner og hjælp

- Stop indtagelsen og kontakt læge ved uønskede symptomer. Søg straks lægelig hjælp ved for stort indtag eller utilsigtet indtagelse hos et barn; fremkald ikke opkastning.
- Ved vejrtrækningsbesvær, hævelse af tunge eller hals eller bevidstløshed: tilkald straks hjælp på 112 i EU eller det lokale alarmnummer. Gem emballagen.