



# ortho luna

täglich gesünder leben.

## Liebe Verwenderin und lieber Verwender von ortholuna,

wir freuen uns, dass Sie sich für ortholuna entschieden haben, ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomed. Orthomed 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. Wenn Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

## Was ist ortholuna?

ortholuna ist ein Nahrungsergänzungsmittel.

Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen. Die positive Wirkung stellt sich bei einer Aufnahme von 1 mg Melatonin kurz vor dem Schlafengehen ein. Melatonin trägt zur Linderung der subjektiven Jetlag-Empfindung bei. Die positive Wirkung stellt sich bei einer Aufnahme von 0,5 mg Melatonin am ersten Reisetag kurz vor dem Schlafengehen sowie an den ersten Tagen nach Ankunft am Zielort ein. Vitamin B<sub>6</sub>, Niacin und Magnesium tragen zu einer normalen psychischen Funktion und einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

## Wie nehme ich ortholuna ein?

Den Inhalt eines Beutels in eine Tasse geben und mit ca. 100 ml heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergießen. Unter Rühren auflösen und ca. 30-60 Minuten vor dem Schlafengehen möglichst warm genießen.

## Was muss ich beachten?

- Bei der Einnahme von Medikamenten zur Behandlung von Depressionen (z. B. Monoaminoxidasehemmer, Serotoninwiederaufnahmehemmer) und Schlafstörungen sowie bei der Einnahme von Medikamenten gegen Parkinson (z. B. Levodopa) sollte ortholuna nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden.
- Die Einnahme von ortholuna zusammen mit Alkohol und die Einnahme vor der aktiven Teilnahme am Straßenverkehr, dem Bedienen von Maschinen oder Arbeiten ohne sicheren Halt sind nicht zu empfehlen.
- ortholuna sollte nicht in der Schwangerschaft, Stillzeit und bei Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden.
- Bei Störungen der Glucosetoleranz nur unter sorgfältiger Stoffwechselkontrolle verwenden (4,0 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?

ortholuna ist lactose- und glutenfrei.

## Wie lagere ich ortholuna?

Bewahren Sie ortholuna bevorzugt kühl und trocken auf.



# ortho luna

Zusammensetzung: 1 Tagesportion zu 10 g Heißgetränk-Granulat

	pro Tagesportion	% RM**
<b>Vitamine</b>		
Niacin	16 mg NE*	100
Vitamin B <sub>6</sub>	1,4 mg	100
<b>Mineralstoff</b>		
Magnesium	180 mg	48
<b>Sonstige Inhaltsstoffe</b>		
Melatonin	1 mg	***
Melissen-Extrakt	200 mg	***
Hopfen-Extrakt	50 mg	***
Grüntee-Extrakt	200 mg	***
Theanin	70 mg	***
Glycin	3.000 mg	***
L-Tryptophan	500 mg	***

### Zutaten

Glycin (30 %), Maltodextrin, Magnesiumlactat, Dextrose, L-Tryptophan (5 %), Säuerungsmittel Äpfelsäure, Melissen-Extrakt (aus *Melissa officinalis*) (2 %), Theanin-haltiger Grüntee-Extrakt (aus *Camelia sinensis*) (2 %), Theanin, Säuerungsmittel Citronensäure, Aroma, Hopfen-Extrakt (aus *Humulus lupulus*) (0,3 %), Nicotinamid, Süßungsmittel Acesulfam K und Sucralose, Pyridoxinhydrochlorid, Melatonin

\* NE = Niacinäquivalente

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

\*\*\*keine Empfehlung der EU vorhanden

## orthomed

Für Ihre Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Orthomed Vertriebs GmbH & Co. KG für Nahrungsergänzung

Herzogstraße 30, 40764 Langenfeld

Telefon 02173 9064-0, [www.orthomed-online.de](http://www.orthomed-online.de)

