

**Navodilo za uporabo**

PREHRANSKO DOPOLNILO

**LINCOMPLEX®**KORISTNE BAKTERIJE *LACTOBACILLUS*  
CINK IN VITAMINI B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>**IMUNO BIOTIK**

trde kapsule

Za krepitev imunskega sistema.

Za energijo.

Dodaja koristne bakterije črevesni mikrobioti.

**\*Cink in vitamin B<sub>6</sub> imata vlogo pri delovanju imunskega sistema.**  
**Vitamina B<sub>2</sub> in B<sub>6</sub> prispevata k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti.**  
**Vitamini B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> in B<sub>6</sub> prispevajo k sproščanju energije pri presnovi.**  
**Vitamina B<sub>1</sub> in B<sub>6</sub> prispevata k normalnemu psihološkemu delovanju.**  
**Cink ima vlogo pri zaščiti celic pred oksidativnim stresom.**  
**Vitamin B<sub>2</sub> prispeva k ohranjanju zdravih sluznic.**

LinComplex je prehransko dopolnilo z inovativno formulo, ki vsebuje naravne mlečnokislinske bakterije, skrbno izbrane vitamine iz skupine B (tiamin, riboflavin in piridoksin) in mineral cink.

LinComplex je namenjen dopolnjevanju prehrane odraslih in otrok, starejših od 6 let.

**1. KAJ JE LINCOMPLEX?**

LinComplex vsebuje liofilizirane mlečnokislinske bakterije *Lactobacillus rhamnosus* GG. Z uživanjem kapsul LinComplex dodajamo najbolj preučevane naravne laktobacile *Lactobacillus rhamnosus* GG, ki podpirajo delovanje mikrobiote pri otrocih in odraslih.

LinComplex poleg mlečnokislinskih bakterij *Lactobacillus rhamnosus* GG vsebuje tudi skrbno izbrane vitamine: vitamin B<sub>1</sub> (tiamin), vitamin B<sub>2</sub> (riboflavin), vitamin B<sub>6</sub> (piridoksin hidroklorid) in mineral cink, ki imajo koristne vplive na zdravje.\*

**2. VLOGA LAKTOBACILOV, MINERALA CINKA IN VITAMINOV B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> IN B<sub>6</sub>**

**Laktobacili so običajno prisotni v človeškem prebavnem traktu in jih imenujemo črevesna mikrobiota** (starejši izraz je črevesna mikroflora). **Vloga črevesne mikrobiote je ohranjati** zdravo kislinsko-bazično ravnovesje, potrebno za normalno delovanje prebavnih encimov, preprečevati prekomerno rast škodljivih bakterij, vplivati na gibanje črevesja (peristaltiko), spodbujati razvoj črevesja in imunskega sistema. Črevesna mikrobiota trenira črevesni imunski sistem, kjer nastaja večina celic našega imunskega sistema.

Ravnovesje črevesne mikrobiote lahko porušijo številni dejavniki, kot so virusne in bakterijske črevesne okužbe (npr. rotavirusne okužbe), zdravljenje z antibiotiki in nepravilna ali nezdrava prehrana ali stres.

***Lactobacillus rhamnosus* GG** se v prehrani in prehranskih dopolnilih široko uporablja v svetu od leta 1990 in ima status GRAS (angl. *generally-recognised-as-safe*, splošno priznano kot varno).

**Mineral cink in vitamini B<sub>1</sub> (tiamin), B<sub>2</sub> (riboflavin), B<sub>6</sub> (piridoksin)** so pomembni za dobro počutje in delovanje našega telesa. Njihova količina se v našem telesu lahko zmanjša, če imamo pomanjkljivo

prehrano, smo preobremenjeni ali če pride do velikih izgub teh mikrohranil zaradi drugih vzrokov.

Vitamin B<sub>2</sub> (riboflavin) ima vlogo pri **ohranjanju zdravih sluznic**. Vitamina B<sub>2</sub> (riboflavin) in B<sub>6</sub> prispevata k **zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti**. Vitamini B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> in B<sub>6</sub> pa prispevajo k **sproščanju energije pri presnovi hrane**.

Cink ima vlogo pri **delovanju imunskega sistema**, zato lahko njegovo pomanjkanje v telesu vpliva na **imunsko odpornost**.

Znan je tudi kot **učinkovit antioksidant**, kar pomeni, da je vključen v proces **zaščite celic** pred oksidativnim stresom.\*

### 3. PRIPOROČENO ODMERJANJE IN UPORABA IZDELKA LINCOMPLEX

**Odrasli in otroci, starejši od 6 let:** 1-2 kapsuli na dan.

**Priporočene dnevne količine oziroma odmerka se ne sme prekoračiti.**

Shranjevati nedosegljivo otrokom!

Prehranskega dopolnila ne jemljite z vročimi napitki in alkoholnimi pijačami. Če vi ali vaš otrok kapsule LinComplex jemljete sočasno z antibiotiki, priporočamo, da kapsule LinComplex vzamete najmanj 3 ure po zaužitju antibiotika.

### OPOZORILA

**Prehranskega dopolnila LinComplex ne jemljite, če:**

- ste alergični na katero koli sestavino izdelka,
- imate hudo imunsko pomanjkljivost ali hudo bolezen (npr. AIDS, rakave bolezni, resna akutna stanja in podobno).

**Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano. Skrbite tudi za zdrav življenjski slog.**

### 4. SESTAVA

Ena kapsula vsebuje: ***Lactobacillus rhamnosus* GG** (najmanj  $1 \times 10^{10}$  kolonijskih enot naravnih liofiliziranih bakterij do konca roka uporabe); sredstvo za povečevanje prostornine: maltodekstrin (iz koruze); **cinkov glukonat**; riboflavin (**vitamin B<sub>2</sub>**); tiamin (**vitamin B<sub>1</sub>**); piridoksin hidroklorid (**vitamin B<sub>6</sub>**). Kapsula: hipromeloza (hidroksiopropilmetilceluloza) (E464), rumeni železov oksid (E172) (barvilo).

**Izdelek ne vsebuje glutena, laktoze, mlečnih beljakovin in želatine.**

Aktivne sestavine	1 kapsula	2 kapsuli
<i>Lactobacillus rhamnosus</i> GG	$1 \times 10^{10}$ k. e.	$2 \times 10^{10}$ k. e.
Tiamin (vitamin B <sub>1</sub> )	0,4 mg 36 % PDV	0,8 mg 72 % PDV
Riboflavin (vitamin B <sub>2</sub> )	0,5 mg 36 % PDV	1,0 mg 72 % PDV
Piridoksin hidroklorid (Vitamin B <sub>6</sub> )	0,4 mg 29 % PDV	0,8 mg 57 % PDV
Cink	3,0 mg 30 % PDV	6,0 mg 60 % PDV

PDV – Priporočeni dnevni vnos za odrasle  
k. e. – kolonijskih enot

## **5. SHRANJEVANJE**

Shranjujte pri temperaturi do 25 °C, zaščiteno pred vlago in svetlobo.  
Izdelek shranjujte v originalni embalaži. Ni potrebno shranjevanje v hladilniku.

## **6. IZDELOVALEC**

Lek farmacevtska družba d.d., Verovškova 57, 1526 Ljubljana, Slovenija

Datum zadnje revizije: maj 2022