

Niniejsza lista ostrzeżeń dotyczących bezpieczeństwa powstała w oparciu o wymagania Rozporządzenia (UE) 2023/988 w sprawie ogólnego bezpieczeństwa produktów (GPSR). Celem jest ochrona użytkowników przed potencjalnymi zagrożeniami wynikającymi z nieodpowiedniego użytkowania. Ostrzeżenia są sformułowane w prosty i zrozumiały sposób, aby były dostępne dla szerokiego grona odbiorców, w tym osób starszych oraz osób z ograniczeniami ruchowymi.

## **Ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa użytkowania SUPLEMENTÓW NA STAWY**

### **Ogólne zagrożenia i środki ostrożności**

#### **1. Zagrożenia zdrowotne wynikające z niewłaściwego stosowania:**

- Nieprzekraczanie zalecanej dawki: Przestrzegaj zaleceń producenta dotyczących dawkowania suplementów. Nadmierne spożycie może prowadzić do zaburzeń równowagi elektrolitowej, problemów z wątrobą lub nerkami.
- Konsultacja z lekarzem: Zanim rozpoczniesz stosowanie suplementów na stawy, skonsultuj się z lekarzem, szczególnie jeśli masz problemy z nerkami, wątrobą, choroby serca, cukrzycę, lub inne przewlekłe schorzenia.

#### **2. Zagrożenia dla specyficznych grup użytkowników:**

- Dzieci i młodzież: Suplementy na stawy nie są przeznaczone dla dzieci i młodzieży poniżej 18. roku życia. Skonsultuj się z lekarzem przed podaniem suplementu nieletnim.
- Kobiety w ciąży i karmiące piersią: Stosowanie suplementów na stawy przez kobiety w ciąży i karmiące piersią powinno być skonsultowane z lekarzem. Niektóre składniki mogą wpływać na zdrowie matki lub dziecka.
- Osoby starsze: Osoby w podeszłym wieku mogą być bardziej wrażliwe na niektóre składniki suplementów, zwłaszcza jeśli mają problemy z układem pokarmowym lub inne schorzenia.

#### **3. Zagrożenia alergiczne i nietolerancje pokarmowe:**

- Sprawdź skład: Suplementy na stawy mogą zawierać składniki pochodzenia zwierzęcego (np. kolagen z ryb lub bydła), które mogą wywołać reakcje alergiczne u osób uczulonych.
- Objawy alergii: W przypadku wystąpienia objawów alergicznych, takich jak wysypka, swędzenie, trudności z oddychaniem, natychmiast zaprzestań stosowania suplementu i skontaktuj się z lekarzem.

#### **4. Zagrożenia związane z interakcjami z innymi lekami i suplementami:**

- Interakcje z lekami: Niektóre składniki suplementów na stawy (np. glukozamina, chondroityna, MSM) mogą wchodzić w interakcje z lekami przeciwzakrzepowymi, przeciwzapalnymi lub immunosupresyjnymi. Skonsultuj się z lekarzem, jeśli stosujesz jakiegokolwiek leki.
- Interakcje z innymi suplementami: Uważaj, aby nie łączyć suplementów na stawy z innymi produktami zawierającymi podobne składniki aktywne, aby uniknąć ryzyka nadmiernego spożycia.

#### **5. Zagrożenia związane z przechowywaniem i przygotowaniem:**

- Przechowywanie w odpowiednich warunkach: Suplementy na stawy należy przechowywać w suchym, chłodnym miejscu, z dala od światła słonecznego i wilgoci. Wilgoć lub wysoka temperatura mogą wpłynąć na jakość produktu.
- Termin ważności: Nie stosuj suplementu po upływie daty ważności, ponieważ może on stracić swoje właściwości lub stać się niebezpieczny.

#### **6. Zalecenia dotyczące dawkowania:**

- Nie stosuj nadmiernej ilości: Stosowanie większych dawek niż zalecane na opakowaniu może prowadzić do niepożądanych efektów ubocznych, takich jak bóle brzucha, problemy z trawieniem lub bóle głowy.
- Spożywaj z odpowiednią ilością płynów: W przypadku niektórych suplementów, takich jak glukozamina, ważne jest, aby pić odpowiednią ilość wody, aby wspomóc ich wchłanianie i działanie.

#### **7. Zagrożenia związane z nadmiernym spożyciem kalorii:**

- Uważaj na kalorie: Niektóre suplementy na stawy mogą zawierać dodatkowe kalorie, szczególnie w formie cukrów lub tłuszczu. Należy kontrolować spożycie kaloryczne, szczególnie jeśli jesteś na diecie.

#### **8. Możliwe skutki uboczne:**

- Problemy żołądkowe: U niektórych osób suplementy na stawy mogą powodować wzdęcia, bóle brzucha lub wymioty. Jeśli objawy te występują, przerwij stosowanie i skonsultuj się z lekarzem.
- Zaburzenia snu: Jeśli zauważysz jakiegokolwiek trudności ze snem po rozpoczęciu stosowania suplementu, zaprzestań stosowania i skonsultuj się z lekarzem.

#### **Znaczenie stosowania się do ostrzeżeń**

Zastosowanie się do powyższych ostrzeżeń minimalizuje ryzyko uszkodzeń ciała, awarii urządzenia oraz strat materialnych. Ignorowanie zaleceń może prowadzić do poważnych zagrożeń zdrowotnych i materialnych. Dbaj o bezpieczeństwo swoje i swoich bliskich, przestrzegając wskazanych środków ostrożności.

