

Brokkoli, Blumenkohl, Weißkohl und andere Kohlgemüse zählen zu den Nahrungsmitteln, deren gesunder Charakter in zahlreichen Studien nachgewiesen wurde. Diese Gemüse enthalten insbesondere einen speziellen Inhaltsstoff: das Indol-3-Carbinol. Es gehört als schwefelhaltiges Glucosinolat zu den sekundären Pflanzenstoffen.

Leider ist Indol-3-Carbinol wie alle Glucosinolate sehr hitzeempfindlich. Beim Erhitzen des Gemüses wird der wichtige Biostoff zerstört, so dass die Aufnahme von Indol-3-Carbinol aus der Nahrung nur noch unzureichend möglich ist. In 100 g rohem, unerhitztem Broccoli sind durchschnittlich 51 mg Glucosinolate enthalten. Nach Erhitzung sind davon nur noch etwa 21 mg Glucosinolate übrig. Zu geringer Gemüse- sowie seltener Rohkostverzehr haben eine tägliche Durchschnittsaufnahme von gerade mal 43 mg Glucosinolaten zum Ergebnis.

Aufgrund dieser geringen Aufnahme der wichtigen Glucosinolate mit der normalen Nahrung, ist eine tägliche Ergänzung der Nahrung mit glucosinolatreichen Gemüseextrakten grundsätzlich empfehlenswert.

Jede **rein vegane Indol-3-Carbinol Kapsel** enthält 475 mg eines hochwertigen Extraktes aus Brokkoli, Weißkohl und Blumenkohl mit 250 mg Indol-3-Carbinol sowie Vitamin C und Selen, die die Glucosinolate synergistisch ergänzen. Vitamin C und Selen tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativen Stress zu schützen. Sie tragen zudem zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Der Rohstoff zur Herstellung der Kapselhülle wird aus pflanzlicher Cellulose gewonnen und ist gelatinefrei. Der Geruch des Produktes ist für Kreuzblütengewächse charakteristisch und bedeutet keine Qualitätsminderung des Produktes. Indol-3-Carbinol Kapseln sind ein Naturprodukt. Es können erntebedingte Schwankungen in der Farbigkeit der Kapseln auftreten. Die Qualität des Produktes bleibt davon unberührt.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung. Bitte achten Sie auf eine vollwertige und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.



Indol-3 Carbinol

Vitamin C & Selen

pro veganer Kapsel
250 mg
Indol-3-Carbinol



120 Kapseln

Verzehrempfehlung: Verzehren Sie täglich 1 bis 2 Kapseln ca. 10 Minuten vor einer Mahlzeit mit ausreichend Flüssigkeit.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. **Hinweis:** Zur Anwendung in Schwangerschaft und Stillzeit liegen noch keine gesicherten Daten vor. Deshalb sollten Schwangere und Stillende auf den Verzehr von Indol-3-Carbinol Kapseln verzichten.

Zusammensetzung:	pro Kapsel	pro Tagesdosis (= 2 Kapseln)	in %*	pro 100 g
Kohlgemüse-Extrakt	475,0 mg	950,0 mg	**	78,4 g
davon Indol-3-Carbinol	250,0 mg	500,0 mg	**	41,3 g
Vitamin C	25,0 mg	50,0 mg	62 %	4,1 g
Selen	30,0 µg	60,0 µg	110 %	5,0 mg

*des empfohlenen Tagesbedarfs nach NRV = Nährstoffbezugswert für die tägliche Zufuhr gemäß VO (EU) Nr. 1169/2011 **noch keine EU-Empfehlung für den Tagesbedarf vorhanden

Zutaten:

Kohlgemüse-Extrakt aus Brokkoli, Weißkohl und Blumenkohl, Hydroxypropylmethylcellulose (Kapselhülle), Vitamin C, mittelkettige pflanzliche Triglyceride (Trennmittel), Natriumselenit pentahydrat.

Nahrungsergänzungsmittel - Made in Germany.

Inhalt: **120 Kapseln = 72 g**

Mindestens haltbar bis / L-Bz.: **siehe Boden**

Trocken, kühl und lichtgeschützt sowie außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

Hirundo Gesundheitsprodukte GmbH
Am Palagenberg 5a - 15754 Heidesee | www.hirundo.org

PZN - 00701553

