

# LifePak PreNatal<sup>®</sup>

## CÔNG THỨC TỐI ƯU CHO PHỤ NỮ MANG THAI HOẶC CHO CON BÚ

### TỔNG QUAN SẢN PHẨM

LifePak PreNatal<sup>®</sup> là chất bổ trợ dinh dưỡng với hàm lượng tối ưu các vi dinh dưỡng cần thiết được lập công thức khoa học để hỗ trợ những nhu cầu dinh dưỡng thêm của phụ nữ mang thai hoặc đang cho con bú.

LifePak PreNatal<sup>®</sup> cung cấp 1 loạt các chất chống oxy hoá, Vitamin và chất khoáng điển hình bị thiếu trong khẩu phần ăn uống của người lớn trung bình, theo công thức an toàn và đã được kiểm nghiệm để các bà mẹ có thể cảm thấy tự tin khi sử dụng mỗi ngày. Ngoài việc đáp ứng những khiếm khuyết dinh dưỡng thông thường, nhiều ưu điểm sức khoẻ khác của LifePak PreNatal<sup>®</sup> bao gồm: hỗ trợ chức năng hoc môn thông thường, hỗ trợ lưu thông máu thông thường, thúc đẩy sức khoẻ ống thần kinh ở trẻ em đang phát triển, cung cấp hỗ trợ chống oxy hoá để bảo vệ tế bào, hỗ trợ hệ thống miễn dịch, thúc đẩy sức khoẻ tim mạch, hỗ trợ sự chuyển hoá đường huyết và dinh dưỡng xương. Được sử dụng với Pharmanex MarineOmega, LifePak PreNatal<sup>®</sup> cung cấp nền tảng dinh dưỡng cho cuộc sống trưởng thọ - đầy sinh lực và năng lượng – tránh tình trạng thoái hoá do khiếm khuyết dinh dưỡng. Bao bì tiện lợi gồm 3 viên nhộng gelatin trong một gói nhỏ để dễ dàng sử dụng LifePak PreNatal<sup>®</sup> mỗi ngày trong buổi ăn sáng và tối.

### KHÁI NIỆM

Việc thụ hưởng sức khoẻ tốt và giữ tình trạng khoẻ mạnh qua suốt một đời người đều bắt đầu với việc ăn uống đúng cách. Điều này đặc biệt quan trọng đối với những phụ nữ thời kỳ tiền mang thai, mang thai và cho con bú, bởi vì một số thay đổi về sinh lý và cách sống sẽ biến đổi đáng kể những nhu cầu dinh dưỡng của họ trong suốt giai đoạn này. Thí dụ, phụ nữ mang thai cần thêm sắt, folate, mangense, và inositol (một loại đường trong ngũ cốc). Những chất dinh dưỡng này là vô cùng quan trọng đối với sự phát triển khoẻ mạnh của cả mẹ lẫn con. Quả thật, nghiên cứu cho thấy những chế độ ăn uống lành mạnh có hàm lượng folate đầy đủ có thể giảm nguy cơ cho người mẹ có con bị khuyết tật về não hoặc dây cột sống.

Có hàng núi bằng chứng khoa học chứng minh sự tương quan trực tiếp giữa việc dinh dưỡng kém với nhiều tình trạng thoái hoá mà trước đây người ta nghĩ là không có liên quan với nhau. Theo mỗi báo cáo lâm sàng được xuất bản, mọi người đều được nhắc nhở về tầm quan trọng của chế độ ăn uống lành mạnh. Một số lớn người hiện đang quay sang chọn lựa những nguồn thực phẩm lành mạnh hơn, tuy nhiên lối sống hiện đại của chúng ta khiến việc tiêu thụ những hàm lượng chất dinh dưỡng chính trở nên khó khăn, mà điều này là cần thiết cho sức khoẻ và



hạnh phúc của chúng ta. Các khảo sát về chế độ ăn uống tiếp tục xác định một sự kiện đáng buồn: đa số mọi người không tiêu thụ hàm lượng tối ưu của các chất dinh dưỡng chủ yếu chỉ thông qua chế độ ăn uống.

Một khảo sát dinh dưỡng được hoàn tất năm 1996 của bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ (USDA) cho thấy rằng hầu hết mọi người không đáp ứng được lượng bổ trợ hàng ngày dự kiến (RDA) cho hầu hết các Vitamin và chất khoáng cần thiết. Một nghiên cứu gần đây hơn, được đăng trong tập san hiệp hội y khoa Hoa Kỳ (JAMA) năm 2002 đã báo cáo rằng những hàm lượng thấp các chất dinh dưỡng chủ yếu như các Vitamin A, C, và E chống oxy hoá có thể làm gia tăng nguy cơ một số tình trạng sức khoẻ. Ngoài ra các nhà nghiên cứu kết luận rằng “Có vẻ là khôn ngoan hơn cho tất cả những người trưởng thành để sử dụng các chất bổ trợ Vitamin và chất khoáng”.

Việc thực hiện một nỗ lực tốt hơn để tiêu thụ những số lượng thức ăn tươi và nguyên chất theo một tỷ lệ thích hợp là một khởi đầu tuyệt hảo để cải thiện tình trạng sức khoẻ dinh dưỡng. Nhưng một nền tảng dinh dưỡng để có sức khoẻ tối ưu và hạnh phúc cũng phải bao gồm một chương trình bổ trợ dinh dưỡng để bổ khuyết những thiếu sót dinh dưỡng và để hoạt động như một bảo đảm chống khiếm khuyết dinh dưỡng như được trình bày trong những nghiên cứu ngay cả trong những chế độ ăn uống tốt nhất.

### BỔ TRỢ DINH DƯỠNG LIFEPAK PRENATAL<sup>®</sup>

LifePak PreNatal<sup>®</sup> của Pharmanex là một bổ trợ chế độ ăn an toàn và hiệu quả, cung cấp những chất chống oxy hoá quan trọng, chất dinh dưỡng gốc thực vật, Vitamin, chất khoáng, và các đồng nguyên tố chuyển hoá khác để hỗ trợ nhu cầu dinh dưỡng cho những phụ nữ đang mang thai hoặc đang cho con bú, và giúp kéo dài tuổi thọ, hạnh phúc. Nhằm mục tiêu vào các nhu cầu ở cấp độ tế bào, LifePak PreNatal<sup>®</sup>

cung cấp cho cơ thể bạn những hàm lượng dinh dưỡng tối ưu mà rất cần thiết để có sinh lực và sự cường tráng. LifePak Prenatal<sup>®</sup> cung cấp folate để tăng sức khoẻ cho ống thần kinh ở những em bé đang phát triển, cung cấp Inositol cho chức năng hoóc môn bình thường, cung cấp sắt và kẽm cho luồng máu bình thường, cung cấp sự bảo vệ chống oxy hoá, hỗ trợ hệ thống miễn dịch, tăng sức khoẻ tim mạch, hỗ trợ chuyển hoá đường huyết bình thường, và cung cấp đầy đủ sự dinh dưỡng xương.

Ngoài ra LifePak Prenatal<sup>®</sup> giúp duy trì thị giác tốt, bảo vệ chức năng da, hỗ trợ chuyển hoá năng lượng, và giúp duy trì hoạt động tinh thần. Những ưu điểm sức khoẻ mà LifePak Prenatal<sup>®</sup> cung cấp là kết quả của hàng triệu giờ nghiên cứu và phát triển ở khắp thế giới.

### **NGÀNH KHOA HỌC ĐƯỢC CHỨNG MINH – SỰ KHÁC BIỆT CÓ THỂ ĐO ĐƯỢC**

Có trên 200 000 nghiên cứu đã xuất bản về các chất chống oxy hoá trong LifePak và có gần 800 ngàn nghiên cứu đã xuất bản về danh sách hơn 59 thành phần (xin lưu ý rằng LifePak Prenatal<sup>®</sup> có các hàm lượng an toàn của 35 thành phần được lập công thức đặc biệt cho những bà mẹ). Hơn nữa, LifePak đã trải qua một số nghiên cứu lâm sàng và đã chứng minh các ưu điểm cụ thể của chất chống oxy hoá và hệ thống tim mạch từ việc sử dụng đều đặn sản phẩm LifePak.

LifePak Prenatal<sup>®</sup> xử lý những nhu cầu sức khoẻ cụ thể với các công thức phổ biến chỉ trong 1 sản phẩm LifePak Prenatal<sup>®</sup> gồm những công thức sản phẩm cá nhân được phối hợp một cách khoa học thành một sản phẩm tiện dụng. Mỗi gói gồm một viên nhộng Vitamin/ dinh dưỡng gốc thực vật và hai viên nhộng chất khoáng.

### **BỔ KHUYẾT THIỂU HỤT DINH DƯỠNG**

LifePak Prenatal<sup>®</sup> cải thiện nền tảng sức khoẻ hàng ngày của bạn, bằng cách cung cấp cho cơ thể hơn 20 loại Vitamin và chất khoáng cần thiết để có năng lượng và sức khoẻ tối ưu. Những hướng dẫn chế độ ăn uống 2005 USDA nhằm vào các thiếu hụt dinh dưỡng lâu dài (Vitamin B12 và D cho người lớn tuổi, sắt cho phụ nữ có thai v.v), cơ quan USDA đã công bố lời đề nghị sau: "...các nỗ lực được bảo đảm sẽ cải thiện mức tăng hấp thu chế độ ăn uống gồm Vitamin E, Canxi, Ma-nê, Natri, và chất sơ bởi trẻ em và người lớn, và để thúc đẩy tăng hấp thu chế độ ăn uống Vitamin A và C bởi người lớn".

### **CÂN BẰNG DINH DƯỠNG XƯƠNG**

Sức khoẻ của xương và mối quan tâm đang gia tăng toàn cầu, đặc biệt đối với phụ nữ. LifePak Prenatal<sup>®</sup> cung cấp những chất dinh dưỡng chủ yếu cho xương với số lượng có ý nghĩa lâm sàng để làm tăng và duy trì sức khoẻ của xương. Canxi chất khoáng (650mg) và ma-nê (350mg) cho xương được bao gồm trong sản phẩm LifePak Prenatal<sup>®</sup> như những viên gạch xây dựng sức khoẻ của xương.

LifePak Prenatal<sup>®</sup> cung cấp Vitamin D để điều hoà sự chuyển hoá Canxi và Ma-nê của xương, và Vitamin K để giúp chuyển vận Canxi đến xương. Silicon, boron, và isoflavones đều nhanh hoạt động cộng lực với các chất dinh dưỡng xương khác để có độ hấp thu và hiệu quả tối đa.

### **CÂN BẰNG SỰ HỖ TRỢ MIỄN DỊCH**

Các Vitamin A, C, E, carotenoid, Vitamin B6 và kẽm giúp hỗ trợ hệ thống miễn dịch, và cung cấp cho cơ thể những chất dinh dưỡng để hoạt động tối ưu. LifePak Prenatal<sup>®</sup> chứa những hàm lượng tối ưu của những chất dinh dưỡng này để hỗ trợ chức năng bình thường của hệ thống miễn dịch và giữ cho cơ thể được khoẻ mạnh.

### **HỖ TRỢ CHUYỂN HOÁ ĐƯỜNG HUYẾT**

LifePak Prenatal<sup>®</sup> giúp duy trì các hàm lượng đường huyết bình thường, độ dung nạp glucose, và sự chuyển hoá insulin bằng cách cung cấp cho cơ thể số lượng tối ưu của chromium, Vitamin C, E, Ma-nê và kẽm – những chất dinh dưỡng quan trọng được chứng minh lâm sàng để hỗ trợ sự chuyển hoá đường huyết bình thường.

### **GIÚP BẢO VỆ CƠ THỂ BẰNG CÁC CHẤT DINH DƯỠNG TIM MẠCH**

LifePak Prenatal<sup>®</sup> cung cấp các số lượng tối ưu của trên 40 chất dinh dưỡng chống oxy hoá khác nhau mà hoạt động cộng lực trong cơ thể để bảo vệ các lipid máu LDL chống bị oxy hoá bởi các chất gốc tự do. Cholesterol LDL là cholesterol xấu, cần phải được giữ thấp và chúng có thể bị oxy hoá trong cơ thể. Sản phẩm LifePak được chứng minh lâm sàng là tạo cho các phân tử LDL có sức đề kháng tốt hơn chống bị oxy hoá bởi các chất gốc tự do.

### **GIÚP BẢO VỆ CƠ THỂ CHỐNG TRIỆU CHỨNG LÃO HOÁ**

LifePak Prenatal<sup>®</sup> chứa những chất chống oxy hoá để xử lý nguyên nhân cốt lõi của lão hoá: sự tổn hại DNA của tế bào. Khi chúng ta lão hoá, hệ thống phòng thủ chống lão hoá của chúng ta trở nên yếu hơn. Đồng thời, những số lượng lớn các chất gốc tự do sản sinh trong ty lạp thể làm tổn hại DNA của ty lạp thể, mà điều này dẫn đến việc giảm sản sinh năng lượng và cũng làm giảm chức năng và sự tái sinh tế bào. Tất cả những việc này dẫn đến sự xuất hiện của các triệu chứng lão hoá.

### **BẢO VỆ TẾ BÀO BẰNG HỆ THỐNG CHỐNG OXY HOÁ**

LifePak Prenatal<sup>®</sup> chứa nhiều chất chống oxy hoá để bảo vệ sức khoẻ tế bào. Sự ô nhiễm, lối sống nhiều stress và suy nhược sản sinh các chất gốc tự do và làm tổn hại các tế bào của chúng ta. Cơ thể của chúng ta đang thường xuyên bị tấn công bởi những chất gốc tự do này, và khoa học đã chứng minh rằng một hệ thống các chất chống oxy hoá (chứ không phải số lượng cao của chỉ một chất chống oxy hoá) thì có hiệu quả hơn trong việc chiến đấu chống những phân tử gây hại này. Cơ thể tùy thuộc vào một

nguồn cung cấp đều đặn các chất chống oxy hoá trong khẩu phần ăn để duy trì sức khoẻ tối ưu.

### **CHẤT DẪN ĐẦU TRONG BỔ TRỢ DINH DƯỠNG**

LifePak PreNatal<sup>®</sup> cung cấp những chất quan trọng như: Vitamin, chất khoáng, chất dinh dưỡng gốc thực vật và các vi dinh dưỡng chống oxy hoá cho nhu cầu sức khoẻ hàng ngày của cơ thể con người. LifePak PreNatal<sup>®</sup> cung cấp những chất dinh dưỡng này với số lượng an toàn, có ý nghĩa lâm sàng, với công thức và thành phần sinh khả dụng

### **ƯU ĐIỂM CHỦ YẾU**

- Cung cấp folate, sử dụng trước khi thụ thai và trong thời kỳ đầu mang thai, có thể giúp thúc đẩy phát triển sức khoẻ của não và dây cột sống.
- Cung cấp inositol, rất quan trọng cho chức năng não bình thường.
- Cung cấp calcium và manganese để hỗ trợ dinh dưỡng xương
- Cung cấp những số lượng hiệu quả và an toàn các Vitamin và chất khoáng cần thiết đối với sức khoẻ tổng quát và sức khoẻ của những phụ nữ mang thai và đang cho con bú.
- Hỗ trợ và cải thiện hệ thống phòng chống oxy hoá .
- Cung cấp một hỗn hợp các chất dinh dưỡng để hỗ trợ hệ thống tim mạch.
- Thúc đẩy chức năng miễn dịch.
- Hỗ trợ sự chuyển hoá đường huyết bình thường .
- Bổ khuyết những thiếu sót dinh dưỡng.

### **ĐIỀU GÌ LÀM SẢN PHẨM NÀY ĐỘC ĐÁO?**

- LifePak PreNatal<sup>®</sup> cung cấp các hàm lượng an toàn và đầy đủ dinh dưỡng gồm những Vitamin, chất khoáng, và chất chống oxy hoá cần thiết.
- LifePak PreNatal<sup>®</sup> được thiết kế đặc biệt với những hàm lượng thích hợp của folate, sắt, kẽm, calcium, manganese, và inositol.

### **AI NÊN SỬ DỤNG SẢN PHẨM NÀY?**

LifePak PreNatal<sup>®</sup> là một bổ trợ chế độ ăn uống tối ưu, được thiết kế để đáp ứng những nhu cầu dinh dưỡng cơ bản và cụ thể cho phụ nữ đang mang thai hoặc đang cho con bú

### **BẠN CÓ BIẾT?**

Gần 80% phụ nữ không hấp thu đủ lượng calcium hàng ngày. Các khuyết tật của ống thần kinh là khuyết tật bẩm sinh phổ biến nhất Ở Hoa Kỳ mỗi năm, khoảng 2,500 em bé được sinh ra có khuyết tật của ống thần kinh

### **CÂU HỎI THƯỜNG GẶP**

**Tại sao sử dụng LifePak PreNatal<sup>®</sup> 2 lần 1 ngày là quan trọng?**

Các sản phẩm là những chất bổ trợ phổ biến gồm nhiều loại Vitamin, chất khoáng, chất dinh dưỡng gốc thực vật bao gồm một hỗn hợp các chất dinh dưỡng công hiệu mạnh. Sản phẩm này nên được sử dụng 2 lần 1 ngày để cung cấp cho cơ thể bạn sự bảo vệ và hấp thu tối ưu các Vitamin và chất khoáng. Việc sử dụng 2 lần 1 ngày cũng cung cấp cho cơ thể bạn sự bảo vệ chống oxy hoá 24 giờ.

### **Hệ thống chống oxy hoá là gì?**

Có hàng trăm các chất chống oxy hoá khác nhau mà có thể giúp chiến đấu chống các chất gốc tự do và các chủng loại oxy phản ứng. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện rằng cơ thể sử dụng đa dạng các chất chống oxy hoá mà chúng hoạt động cùng với nhau để cung cấp cho cơ thể sự bảo vệ tối ưu chống chất gốc tự do. Những chất chống oxy hoá này hoạt động cộng lực để bảo vệ tất cả các mô DNA tinh vi trong cơ thể chống lại sự tấn công của chất gốc tự do. Người ta đã phát hiện rằng nếu chỉ 1 hoặc 2 trong số các chất chống oxy hoá này mà bị thiếu năng thì những chất chống oxy hoá khác trong cơ thể sẽ không có khả năng hoạt động thích hợp. Hơn thế nữa, vì hệ thống chống oxy hoá này, con người cần sự bổ trợ đa dạng các chất chống oxy hoá vào trong khẩu phần dinh dưỡng, như được tìm thấy trong hơn 40 chất chống oxy hoá của LifePak.

### **Sự khác biệt giữa LifePak, LifePak Prime, LifePak Women, và LifePak PreNatal<sup>®</sup>?**

Căn cứ vào những nghiên cứu đã cho thấy những nhu cầu dinh dưỡng khác nhau và có ý nghĩa ở những dân số khác nhau, Pnex đã phát triển những công thức LP để đáp ứng nhu cầu cụ thể của đàn ông và phụ nữ ở các độ tuổi khác nhau.

- LifePak được đề nghị cho người lớn độ tuổi từ 18 đến 40.
- LifePak Prime được thiết kế công thức để đáp ứng nhu cầu cụ thể của đàn ông trên 40 tuổi và phụ nữ thời kỳ hậu mãn kinh.
- LifePak Women có công thức dành cho phụ nữ thời kỳ tiền và cận mãn kinh.
- LifePak PreNatal<sup>®</sup> có công thức cho phụ nữ đang mang thai và đang cho con bú.

### **CÁC NGHIÊN CỨU KHOA HỌC CHỦ YẾU**

Các Vitamin để ngăn ngừa bệnh mãn tính ở người lớn: các ứng dụng lâm sàng

Hiệu quả của sự bổ trợ đa Vitamin/ chất khoáng đối với tình trạng vi dinh dưỡng, khả năng chống oxy hoá và việc sản sinh cytokine ở người lớn khoẻ mạnh có tiêu thụ một chế độ ăn uống nhiều chất dinh dưỡng.

Thất bại trong việc kê đơn các sản phẩm Vitamin tiền sản để hội đủ các tiêu chuẩn USP đối với sự hoà tan acid folic.

Hiệu quả của sự bổ trợ khẩu phần đầy đủ chất dinh dưỡng (LifePak) đối với tình trạng chống oxy hoá và sự oxy hoá LDL ở người không hút thuốc khoẻ mạnh. Sự gia giảm trong các số đo DEXA của mỡ trong cơ thể với các cấp độ tham gia khác nhau trong 1 chương trình giảm cân sử dụng chất bổ trợ khẩu phần (LifePak).

Các Vitamin để ngăn ngừa bệnh mãn tính ở người lớn: các ứng dụng lâm sàng.

### HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG

Lượng đề nghị sử dụng cho người lớn

- 2 gói 1 ngày. Dùng các thành phần trong (1) gói LPP với 8 oz nước ở buổi ăn sáng và buổi ăn tối.

### CẢNH BÁO

Việc vô tình sử dụng quá liều các sản phẩm có chứa sắt là nguyên nhân hàng đầu của việc ngộ độc chết người đối với trẻ em dưới 6 tuổi. Giữ sản phẩm này xa tầm với của trẻ em. Trong trường hợp rủi ro ngộ độc, gọi ngay bác sĩ hoặc trung tâm kiểm tra ngộ độc.

### KEY SCIENTIFIC STUDIES

1. Fletcher RH, Fairfield KM. Vitamins for chronic disease prevention in adults: clinical applications. J Am Med Assoc. 2002 Jun 19; 287(23):3127–9.
2. McKay DL, et al. The effects of a multivitamin/mineral supplement on micronutrient status, antioxidant capacity and cytokine production in healthy older adults consuming a fortified diet. J Am Coll Nutr. 2000 Oct; 19(5):613–21.
3. Hoag SW, Ramachandruni H, Shangraw RF. Failure of prescription prenatal vitamin products to meet USP standards for folic acid dissolution. J Am Pharm Assoc. 1997 Jul–Aug; NS37(4):397–400.
4. Smidt CR, Seidehamel RJ, Devaraj S, Jialal I. The effects of a nutritionally complete dietary supplement (LifePak®) on antioxidant status and LDL–oxidation in healthy non-smokers. FASEB. 1999;13(4):A546.
5. Kaats G R; Wise J A; Morin R; Pullin D; Squires W; Murrieta T G; Hesslink R. Reductions in DEXA measurements of body fat with different levels of involvement in a weight loss program using dietary supplements [LifePak®]. Journal of the American Nutraceutical Association. 1998; 1(2):19–26.
6. Fletcher RH, Fairfield KM. Vitamins for chronic disease prevention in adults: clinical applications. J Am Med Assoc. 2002 Jun 19; 287(23): 3127–9.

## Supplement Facts

Serving Size One Packet

Amount Per Serving	%Daily Value*
Vitamin A (as Vitamin A Palmitate, 5000 IU 50% as Beta Carotene from Dunaliella salina)	63%
Vitamin C (as Calcium Ascorbate) 150 mg	250%
Vitamin D (as Cholecalciferol) 200 IU	50%
Vitamin E (as D-Alpha Tocopheryl Succinate) 75 IU	250%
Thiamin (as Thiamine Mononitrate) 1.7 mg	100%
Riboflavin (as Riboflavin) 2 mg	100%
Niacin (as Niacin, Niacinamide) 20 mg	100%
Vitamin B6 (as Pyridoxine Hydrochloride) 2.5 mg	100%
Folate (as Folic Acid) 400 mcg	50%
Vitamin B12 (as Cyanocobalamin) 8 mcg	100%
Biotin (as Biotin) 150 mcg	50%
Pantothenic Acid 10 mg (as D-Calcium Pantothenate)	100%
Calcium (as Calcium Carbonate, 325 mg Calcium Citrate, Calcium Chelate)	25%
Iron (as Iron Chelate) 15 mg	83%
Iodine (as Potassium Iodide) 75 mcg	50%
Magnesium (as Magnesium Aspartate, 175 mg Magnesium Oxide, Magnesium Chelate)	39%
Zinc (as Zinc Chelate) 10 mg	67%
Copper (as Copper Chelate) 1 mg	50%
Inositol 250 mg	**
Manganese (as Manganese Chelate) 1.5 mg	**
Boron (as Boron Citrate) 1.5 mg	**
Silicon (as Sodium Metasilicate) 1.5 mg	**
Lutein (from Marigold Flower Extract) 1 mg	**
Lycopene (from Tomato Extract) 0.5 mg	**
Chromium (as Chromium Chelate) 90 mcg	**
Molybdenum (as Molybdenum Chelate) 37.5 mcg	**
Selenium (as L-Selenomethionine) 35 mcg	*
Vitamin K1 (as Phytonadione) 20 mcg	**
Vanadium (as Vanadyl Sulfate) 10 mcg	**

\* Daily Value for pregnant or lactating women.

\*\* Daily Values not established.

**Other Ingredients:** Gelatin, Microcrystalline Cellulose, Magnesium Stearate, Silicon Dioxide.