

Čaj za pomirjanje

zdravilni čaj



3332

Pred začetkom uporabe zdravila natančno preberite navodilo, ker vsebuje za vas pomembne podatke!
Pri uporabi tega zdravila natančno upoštevajte napotke v tem navodilu ali navodila zdravnika ali farmacevta.

- Navodilo shranite. Morda ga boste želeli ponovno prebrati.
- Posvetujte se s farmacevtom, če potrebujete dodatne informacije ali nasvet.
- Če opazite kateri koli neželeni učinek, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. Posvetujte se tudi, če opazite neželene učinke, ki niso navedeni v tem navodilu. Glejte poglavje 4.
- Če se znaki vaše bolezni poslabšajo ali ne izboljšajo v 2 tednih, se morate posvetovati z zdravnikom.

Kaj vsebuje navodilo:

1. Kaj je Čaj za pomirjanje in za kaj ga uporabljamo
2. Kaj morate vedeti, preden boste uporabili Čaj za pomirjanje
3. Kako uporabljati Čaj za pomirjanje
4. Možni neželeni učinki
5. Shranjevanje Čaja za pomirjanje
6. Vsebina pakiranja in dodatne informacije

1. KAJ JE ČAJ ZA POMIRJANJE IN ZA KAJ GA UPORABLJAMO

Čaj za pomirjanje uporabljajte za lajšanje blagih znakov psihične preobremenjenosti, kot so živčna napetost, nemir in razdražljivost, ter kot pomoč pri uspanju. To je tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora, ki temelji izključno na podlagi dolgotrajnih izkušenj.

Zdravilni čaj vsebuje korenine zdravilne špajke, liste navadne melise in poprove mete ter cvetove navadnega hmelja in prave kamilice. Korenine zdravilne špajke, listi navadne melise in cvetovi navadnega hmelja vsebujejo učinkovine, ki delujejo pomirjevalno. Učinkovine listov navadne melise in poprove mete ter cvetov prave kamilice lajšajo tudi prebavne težave, ki lahko spremljajo psihično preobremenjenost, saj pomirjajo krče v prebavilih in olajšujejo izločanje črevesnih plinov.

2. KAJ MORATE VEDETI, PREDEN BOSTE UPORABILI ČAJ ZA POMIRJANJE

Ne uporabljajte Čaja za pomirjanje

- če ste alergični na katero od sestavin, mentol ali rastline iz družine nebinovk (latinsko Asteraceae)
- otroci, mlajši od 12 let.

Opozorila in previdnostni ukrepi

Pred začetkom uporabe zdravilnega čaja se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Če se znaki vaše bolezni poslabšajo ali ne izboljšajo v 2 tednih, se morate posvetovati z zdravnikom.

Zaradi postopnega nastopa učinka Čaj za pomirjanje ni primeren za lajšanje akutnih težav psihične preobremenjenosti ali motenj spanja.

Previdnost je potrebna ob uporabi zdravilnega čaja pri bolnikih z žolčnimi kamni ali drugimi obolenji žolčnih poti.

Otroci in mladostniki

Čaja za pomirjanje naj ne uporabljajo otroci, mlajši od 12 let.

Druga zdravila in Čaj za pomirjanje

Obvestite zdravnika ali farmacevta, če uporabljate, ste pred kratkim uporabljali ali pa boste morda začeli uporabljati katero koli drugo zdravilo.

Iz previdnostnih razlogov odsvetujemo sočasno uporabo Čaja za pomirjanje z drugimi pomirjevali ali uspavali, ki ste jih dobili na recept ali brez recepta.

Čaj za pomirjanje skupaj s hrano in pijačo

Iz previdnostnih razlogov odsvetujemo sočasno uporabo Čaja za pomirjanje z alkoholnimi pijačami.

Nosečnost in dojenje

Če ste noseči ali dojite, menite, da bi lahko bili noseči ali načrtujete zanositev, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom, preden vzamete to zdravilo.

Ni podatkov o varnosti uporabe Čaja za pomirjanje med nosečnostjo in dojenjem.

Vpliv na sposobnost upravljanja vozil in strojev

Čaj za pomirjanje lahko zmanjša sposobnost vožnje in upravljanja s stroji. Če občutite, da ima zdravilni čaj na vas takšen vpliv, ne vozite in upravljajte s stroji.

3. KAKO UPORABLJATI ČAJ ZA POMIRJANJE

Pri uporabi tega zdravilnega čaja natančno upoštevajte napotke v tem navodilu ali navodila zdravnika ali farmacevta. Če ste negotovi, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom. Eno do dve čajni žlički zdravilnega čaja prelijte s skodelico vrele vode (150 ml), dobro premešajte, pokrito pustite stati 10-15 minut in nato precedite.

Pri živčni napetosti pijte eno skodelico sveže pripravljene čaja do trikrat dnevno.

Pri težavah z uspanjem pijte eno skodelico čaja zvečer, pol do eno uro pred spanjem;

če je potrebno, popijte še eno skodelico čaja bolj zgodaj zvečer.

Svetujemo redno pitje čaja 2 do 4 tedne, saj se učinek razvije postopno.

Če ste uporabili večji odmerek Čaja za pomirjanje, kot bi smeli

Če ste uporabili večji odmerek zdravilnega čaja, kot bi smeli, in se ob tem pojavijo neželeni učinki, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Prevelik enkratni odmerek zdravilnega čaja (okrog 70 g) lahko povzroči utrujenost, krče v trebuhu, tesnobo v prsih, vrtoglavico, tresenje rok in razširjene zenice. Ti znaki izginejo v 24 urah.

Če ste pozabili uporabiti Čaj za pomirjanje

Ne uporabite dvojnega odmerka, če ste pozabili uporabiti prejšnji odmerek.

Nadaljujte z uporabo zdravilnega čaja v skladu z navodilom za uporabo.

Če imate dodatna vprašanja o uporabi zdravilnega čaja, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

4. MOŽNI NEŽELENI UČINKI

Kot vsa zdravila ima lahko tudi to zdravilo neželene učinke, ki pa se ne pojavijo pri vseh bolnikih.

Čaj za pomirjanje lahko povzroči prebavne težave (slabost, trebušni krči) in preobčutljivostne reakcije.

Zdravilni čaj vsebuje liste poprove mete, zato se pri osebah, ki jih peče zgaga zaradi gastroezofagealne refluksne bolezni, stanje lahko poslabša, ter cvetove prave kamilice, za katero obstajajo poročila o hujših preobčutljivostnih reakcijah (pogostost ni znana).

Poročanje o neželenih učinkih

Če opazite katerega koli izmed neželenih učinkov, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Posvetujte se tudi, če opazite neželene učinke, ki niso navedeni v tem navodilu.

O neželenih učinkih lahko poročate tudi neposredno na nacionalni center za poročanje:

Javna agencija Republike Slovenije za zdravila in medicinske pripomočke

Sektor za farmakovigilanco, Nacionalni center za farmakovigilanco

Slovenčeva ulica 22, SI-1000 Ljubljana

telefon: +386 (0)8 2000 500, faks: +386 (0)8 2000 510

e-pošta: h-farmakovigilanca@jazmp.si, spletna stran: www.jazmp.si

S tem, ko poročate o neželenih učinkih, lahko prispevate k zagotovitvi več informacij o varnosti tega zdravila.

5. SHRANJEVANJE ČAJA ZA POMIRJANJE

Zdravilo shranjujte nedosegljivo otrokom! Shranjujte na suhem mestu, pri temperaturi do 25 °C.

Tega zdravila ne smete uporabljati po datumu izteka roka uporabnosti, ki je naveden na ovojnini poleg oznake »Uporabno do:«. Rok uporabnosti zdravila se izteče na zadnji dan navedenega meseca.

6. VSEBINA PAKIRANJA IN DODATNE INFORMACIJE**Kaj vsebuje Čaj za pomirjanje**

100 g zdravilnega čaja vsebuje 30,0 g korenin zdravilne špajke (*Valeriana officinalis* L. s.l., radix), 25,0 g listov navadne melise (*Melissa officinalis* L., folium), 25,0 g listov poprove mete (*Mentha x piperita* L., folium), 15,0 g cvetov navadnega hmelja (*Humulus lupulus* L., flos) in 5,0 g cvetov prave kamilice (*Matricaria recutita* L., flos).

Izgled Čaja za pomirjanje in vsebina pakiranja

Čaj za pomirjanje je zdravilni čaj - čajna mešanica.

Pakiranje je škatla z vrečko, v kateri je 50 g zdravilnega čaja, s priloženim navodilom za uporabo.

Način izdaje Čaja za pomirjanje

Izdaja zdravila je brez recepta v lekarnah. Izdelek je galensko zdravilo.

Proizvajalec

Gorenjske lekarnе, Gosposvetska ulica 12, 4000 Kranj

enota Galenski laboratorij, Bleiweisova cesta 8, 4000 Kranj

telefon: 04 20 16 159, faks: 04 20 16 157, e-pošta: g.laboratorij@gorenjske-lekarne.si

Navodilo je bilo nazadnje revidirano dne 20. 1. 2021.



gorenjske lekarnе