

## Navodilo za uporabo

# Mariplant

# Čaj za pomirjanje

zdravilni čaj

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!

Zdravilo je na voljo brez recepta. Kljub temu ga morate uporabljati pazljivo in skrbno, da vam bo kar najbolj koristilo.

- 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 s 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 posvetujte z zdravnikom.

### Kaj vsebuje navodilo

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

### 1. KAJ JE ZDRAVILO MARIPLANT ČAJ ZA POMIRJANJE IN ZA KAJ GA UPORABLJAMO

Mariplant čaj za pomirjanje vsebuje korenino baldrijana oziroma zdravilne špajke, list navadne melise, list poprove mete, cvet navadnega hmelja in cvet prave kamilice. Učinkovine v korenini zdravilne špajke, v listu navadne melise in cvetu navadnega hmelja imajo blag pomirjevalni učinek. Učinkovine v listu melise, listu poprove mete in cvetu prave kamilice lajšajo blage želodčno-črevesne težave, kot so napenjanje, napihnjenost in občutek polnosti po jedi.

Zdravilne rastline, ki jih vsebuje Mariplant čaj za pomirjanje, se tradicionalno uporabljajo za navedeno področje uporabe. Njihova uporaba temelji izključno na podlagi dolgotrajnih izkušenj.

Mariplant čaj za pomirjanje se tradicionalno uporablja pri blagih, s stresom povzročenih stanjih nemira, napetosti in razdražljivosti ter za lažje uspavanje pri motnjah spanja.

**Mariplant čaj za pomirjanje je primeren za odrasle in mladostnike, stare več kot 12 let.**

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

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

Ne uporabljajte zdravila Mariplant čaj za pomirjanje:

- skupaj z alkoholnimi pijačami,

- vsaj dve uri pred vožnjo ali upravljanjem s stroji,
- če ste alergični na (preobčutljivi za) katero koli sestavino tega zdravila (navedene v poglavju 6), rastline iz družine nebinovk (latinsko Asteraceae) ali mentol,
- če ste noseči ali dojite.

### Opozorila in previdnostni ukrepi

Bodite posebno pozorni pri uporabi zdravila Mariplant čaj za pomirjanje, če imate težave zaradi zatekanja želodčne vsebine nazaj v požiralnik in v usta (zgaga). Težave z zgago se lahko zaradi uživanja pripravkov s poprovo meto, ki je ena od sestavin tega zdravila, poslabšajo.

Če imate žolčne kamne ali katero koli drugo bolezen žolčnika in žolčevodov, bodite pri uporabi pripravkov, ki vsebujejo poprovo meto, še posebej previdni.

Če po 2 tednih uporabe tega zdravila ni bistvenega izboljšanja, se posvetujte z zdravnikom.

### Otroci

Raziskav o uporabi nekaterih sestavin tega zdravila pri otrocih, mlajših od 12 let, ni dovolj, da bi potrdili varno uporabo v tem obdobju. Zato uporabe zdravila **Mariplant čaj za pomirjanje pri otrocih, mlajših od 12 let, ne priporočamo.**

### Druga zdravila in zdravilo Mariplant čaj za pomirjanje

Ob sočasnem jemanju zdravil za pomirjanje (sedativov), zdravil za uspavanje (hipnotikov) in Mariplant čaja za pomirjanje se lahko učinek teh zdravil poveča. Zato kombinacija teh zdravil z zdravilom Mariplant čaj za pomirjanje ni priporočljiva in je dovoljena samo pod nadzorom zdravnika.

Obvestite zdravnika ali farmacevta, če jemljete, ste pred kratkim jemali ali pa boste morda začeli jemati katero koli drugo zdravilo.

### Zdravilo Mariplant čaj za pomirjanje skupaj s hrano in pijačo

Zdravila Mariplant čaj za pomirjanje ne smete uporabljati skupaj z alkoholom.

Ni podatkov, da bi hrana ali pijača vplivala na učinkovitost zdravila Mariplant čaj za pomirjanje.

### Nosečnost in dojenje

Posvetujte se z zdravnikom ali s farmacevtom, preden vzamete katero koli zdravilo. Zdravila Mariplant čaj za pomirjanje ne uporabljajte, če ste noseči ali dojite ali če menite, da bi lahko bili noseči, saj ni podatkov o varnosti zdravila v tem obdobju.

### Vpliv na sposobnost upravljanja vozil in strojev

Zdravilo Mariplant čaj za pomirjanje lahko zmanjša sposobnost vožnje in upravljanja s stroji, zato bodite še posebej pozorni. Bolniki, pri katerih pride do poslabšanja sposobnosti vožnje in upravljanja s stroji, naj ne vozijo ali upravljajo s stroji.

## 3. KAKO UPORABLJATI ZDRAVILO MARIPLANT ČAJ ZA POMIRJANJE

Pri uporabi zdravila Mariplant čaj za pomirjanje natančno upoštevajte navodila zdravnika ali farmacevta. Če ste negotovi, se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

### Način uporabe in odmerjanje

1 do 2 čajni žlički zdravilnega čaja prelijte s 150 ml vrele vode in pustite stati pokrito 15 minut. Vmes občasno premešajte, nato čaj (poparek) precedite. Čaj lahko tudi sladkate.

Če zdravnik ali farmacevt ne svetuje drugače, upoštevajte naslednja navodila za odmerjanje:

– **Pri s stresom povzročениh stanjih nemira, napetosti in razdražljivosti** spijte 1 skodelico sveže pripravljene čaja 2- do 3-krat na dan. Čaj lahko zaužijete ne glede na obroke hrane.

– **Pri motnjah spanja za lažje uspavanje** spijte 1 do 2 skodelici sveže pripravljene čaja pol do eno uro pred spanjem. Če s tem odmerkom ne dosežete zadostnega učinka, lahko odmerek povečate in spijete eno skodelico sveže pripravljene čaja bolj zgodaj zvečer, nato pa še 1 do 2 skodelici pol do eno uro pred spanjem.

### Trajanje zdravljenja

Zaradi postopnega nastopa učinka priporočamo, da zdravilo Mariplant čaj za pomirjanje uporabljate vsaj 2 do 4 tedne. Če se znaki vaše bolezni poslabšajo ali ne izboljšajo v 2 tednih, zdravilo prenehajte uporabljati in se posvetujte z zdravnikom.

### Če ste uporabili večji odmerek zdravila Mariplant čaj za pomirjanje, kot bi smeli

Če ste uporabili večji odmerek zdravilnega čaja Mariplant čaj za pomirjanje, kot bi smeli, se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Zelo veliki odmerki zdravilnega čaja (50 g) lahko povzročijo utrujenost, tesnobo v prsih, vrtoglavico, tresenje rok, krče v trebušni votlini in širjenje zenice (midriaza). Ti znaki običajno izzvenijo v 24 urah.

### Če ste pozabili vzeti zdravilo Mariplant čaj za pomirjanje

Ne vzemite dvojnega odmerka, če ste pozabili vzeti prejšnji odmerek.

Če imate dodatna vprašanja o uporabi zdravila, se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

## 4. MOŽNI NEŽELENI UČINKI

Kot vsa zdravila ima lahko tudi to zdravilo neželene učinke, ki pa se ne pojavijo pri vseh bolnikih. V redkih primerih se lahko pojavi alergija na (preobčutljivost za) sestavine zdravilnega čaja ali prebavne težave (na primer slabost in krči v prebavilih). Med uživanjem zdravila Mariplant čaj za pomirjanje se lahko težave, povezane z zatekanjem vsebine želodca nazaj v požiralnik in v usta (zgaga), poslabšajo.

Če opazite kateri koli neželeni učinek, se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom. Posvetujte se tudi, če opazite neželene učinke, ki niso navedeni v tem navodilu.

## 5. SHRANJEVANJE ZDRAVILA MARIPLANT ČAJ ZA POMIRJANJE

### Zdravilo shranjujte nedosegljivo otrokom!

Zdravilo shranjujte pri temperaturi do 25 °C na suhem mestu. Shranjujte zaščiteno pred svetlobo v originalni ovojnini.

Zdravila Mariplant čaj za pomirjanje ne uporabljajte po datumu izteka roka uporabnosti, ki je naveden na škatli in papirnati vrečki poleg oznake »Uporabno do:«. Datum izteka roka uporabnosti se nanaša na zadnji dan navedenega meseca.

## 6. VSEBINA PAKIRANJA IN DODATNE INFORMACIJE

### 100 g zdravilnega čaja Mariplant čaj za pomirjanje vsebuje:

- 40 g korenine zdravilne špajke (*Valeriana officinalis* L., radix);
- 25 g lista navadne melise (*Melissa officinalis* L., folium);
- 15 g lista poprove mete (*Mentha x piperita* L., folium);
- 15 g cveta navadnega hmelja (*Humulus lupulus* L., flos);
- 5 g cveta navadne kamilice (*Matricaria recutita* L. (*Chamomilla recutita* (L.)) Rauchert, flos).

### Izgled zdravila in vsebina pakiranja

Škatla s 50 g zdravilnega čaja v papirnati vrečki.

### Način in režim izdaje zdravila Mariplant čaj za pomirjanje

Izdaja zdravila je brez recepta v lekarnah.

Zdravilo Mariplant čaj za pomirjanje je galenski izdelek.

Za vse morebitne nadaljnje informacije o tem zdravilu se lahko obrnete na proizvajalca:

Lekarne Maribor  
Minařikova ulica 6  
2000 Maribor



LEKARNE MARIBOR

Telefon: 02 450 28 00  
E-pošta: info@mb-lekarne.si

Datum zadnje revizije besedila:  
18. januar 2021