

Příbalová informace: informace pro uživatele

ČAJOVÁ SMĚS PRO KLIDNÝ SPÁNEK léčivý čaj

kozlíkový kořen, meduňková nat', mučenková nat'

Přečtěte si pozorně celou tuto příbalovou informaci dříve, než začnete tento přípravek užívat, protože obsahuje pro Vás důležité údaje.

Vždy užívejte tento přípravek přesně v souladu s příbalovou informací nebo podle pokynů svého lékaře nebo lékárníka.

- Ponechte si příbalovou informaci pro případ, že si ji budete potřebovat přečíst znovu.
- Požádejte svého lékárníka, pokud potřebujete další informace nebo radu.
- Pokud se u Vás vyskytne kterýkoli z nežádoucích účinků, sdělte to svému lékaři, lékárníkovi nebo zdravotní sestře. Stejně postupujte v případě jakýchkoli nežádoucích účinků, které nejsou uvedeny v této příbalové informaci. Viz bod 4.
- Pokud se do 14 dnů nebudete cítit lépe nebo pokud se Vám přitíží, musíte se poradit s lékařem.

Co naleznete v této příbalové informaci.

1. Co je Čajová směs pro klidný spánek a k čemu se používá
2. Čemu musíte věnovat pozornost, než začnete Čajovou směs pro klidný spánek používat
3. Jak se Čajová směs pro klidný spánek používá
4. Možné nežádoucí účinky
5. Jak Čajovou směs pro klidný spánek uchovávat
6. Obsah balení a další informace

1. Co je Čajová směs pro klidný spánek a k čemu se používá

Tradiční rostlinný léčivý přípravek užívaný při stavech celkového neklidu a předrážděnosti, při lehčích poruchách usínání a spánku a mírných poruchách zažívání spojených se stresem.

Čajovou směs pro klidný spánek mohou užívat dospívající od 12 let a dospělí.

Použití tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku je založeno výlučně na zkušenosti z dlouhodobého použití.

2. Čemu musíte věnovat pozornost, než začnete Čajovou směs pro klidný spánek používat

Neužívejte Čajovou směs pro klidný spánek

- jestliže jste alergický(á) na kozlíkový kořen, meduňkovou nat' nebo mučenkovou nat' nebo na kteroukoli další složku tohoto přípravku (uvedenou v bodě 6).

Upozornění a opatření

Před použitím Čajové směsi pro klidný spánek se poradte se svým lékařem nebo lékárníkem. Pokud příznaky onemocnění při používání tohoto tradičního rostlinného léčivého přípravku přetrvávají nebo se objeví nežádoucí účinky, nebo jiné neobvyklé reakce, vyhledejte lékaře.

Další léčivé přípravky a Čajová směs pro klidný spánek

Informujte svého lékaře nebo lékárníka o všech lécích, které užíváte, které jste v nedávné době užíval(a) nebo které možná budete užívat.

Při dodržení doporučených dávek a způsobu užití nelze vyloučit zesílení účinku současně podávaných léčiv tlumících CNS (centrální nervový systém), nebo naopak zeslabení účinku léčiv povzbuzujících CNS.

Současné podávání přípravku se syntetickými sedativy (zklidňující léky, např. benzodiazepiny) se nedoporučuje.

Děti a dospívající

Čaj se nedoporučuje podávat dětem mladším 12 let vzhledem k nedostatku údajů.

Těhotenství a kojení

Pokud jste těhotná nebo kojíte, domníváte se, že můžete být těhotná, nebo plánujete otěhotnět, poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem dříve, než začnete tento přípravek používat.

Čajovou směs pro klidný spánek se nedoporučuje podávat v těhotenství a v období kojení z důvodu nedostatku údajů. Meduňková silice může přecházet do mateřského mléka a u kojeneho dítěte se pak projevuje mírný sedativní (zklidňující) účinek.

Řízení dopravních prostředků a obsluha strojů

Ovlivnění pozornosti nelze zcela vyloučit, přípravek proto nemá být podáván cca 2 hodiny před činnostmi vyžadující zvýšenou pozornost a schopnost rychle reagovat (řízení motorových vozidel, obsluha strojů apod.).

3. Jak se Čajová směs pro klidný spánek používá

Vždy používejte tento přípravek přesně v souladu s příbalovou informací nebo podle pokynů svého lékaře nebo lékárníka. Pokud si nejste jistý(á), poraďte se se svým lékařem nebo lékárníkem.

Dávkování:

Doporučená dávka je pro dospívající od 12 let a dospělé 1 nálevový sáček 3x denně.

Způsob podání:

Jeden nálevový sáček (2,1 g) se přelije 250 ml vroucí vody a nechá se 5–10 minut vyluhovat v zakryté nádobě. Nesmí se vařit. Čaj se pije teplý. Při poruchách spánku a usínání se použijí 2 nálevové sáčky na 1 šálek čaje před spaním. Nálev se připravuje vždy čerstvý, bezprostředně před použitím.

Délka používání:

Pokud se do 14 dnů nebudete cítit lépe nebo se Vám přitíží, poraďte se s lékařem. Bez porady s lékařem Čajovou směs pro klidný spánek používejte nejdéle 2 týdny.

Jestliže jste užil(a) více Čajové směsi pro klidný spánek, než jste měl(a)

Může vyvolat ospalost. Léčba není nutná, projevy spontánně odezní.

Jestliže jste zapomněl(a) užít Čajovou směs pro klidný spánek

Nezdvojnásobujte následující dávku, abyste nahradil(a) vynechanou dávku.

Máte-li jakékoli další otázky týkající se používání tohoto přípravku, zeptejte se svého lékaře nebo lékárníka.

4. Možné nežádoucí účinky

Podobně jako všechny léky může mít i tento přípravek nežádoucí účinky, které se ale nemusí vyskytnout u každého.

Při dodržení doporučených dávek a způsobu užití nejsou známy.

U léčivé látky *Valeriana radix* byly popsány zažívací obtíže (pocit na zvracení, křeče v oblasti břicha).

Hlášení nežádoucích účinků:

Pokud se u Vás vyskytne kterýkoli z nežádoucích účinků, sdělte to svému lékaři, lékárníkovi nebo zdravotní sestře. Stejně postupujte v případě jakýchkoli nežádoucích účinků, které nejsou uvedeny v této příbalové informaci. Nežádoucí účinky můžete hlásit také přímo na adresu:
Státní ústav pro kontrolu léčiv, Šrobárova 48, 100 41 Praha 10, Česká republika
Webové stránky: www.sukl.cz/nahlasit-nezadouci-ucinek.

Nahlášením nežádoucích účinků můžete přispět k získání více informací o bezpečnosti tohoto přípravku.

5. Jak Čajovou směs pro klidný spánek uchovávat

Uchovávejte při teplotě do 25 °C v původním obalu, aby byl přípravek chráněn před vlhkostí. Uchovávejte tento přípravek mimo dohled a dosah dětí. Nepoužívejte tento přípravek po uplynutí doby použitelnosti uvedené na krabičce a na přebalu nálevového sáčku za EXP. Doba použitelnosti se vztahuje k poslednímu dni uvedeného měsíce.

6. Obsah balení a další informace

Co Čajová směs pro klidný spánek obsahuje

Jeden nálevový sáček (2,1 g) obsahuje léčivé látky *Valerianae radix* (kozlíkový kořen) 1,000 g, *Melissae herba* (meduňková nať) 0,600 g, *Passiflorae herba* (mučenková nať) 0,400 g. Pomocnou látkou je *Lavandulae flos* (levandulový květ).

Jak Čajová směs pro klidný spánek vypadá a co obsahuje toto balení

Léčivý čaj. Nálevové sáčky, uvnitř směs rozdrobených rostlinných drog hnědé a tmavě zelené barvy a tmavě zeleného komprimátu; směs má charakteristický aromatický pach.

20 nálevových sáčků po 2,1 g (hmotnost náplně 42 g): nálevový sáček z filtračního papíru opatřený visačkou, s PP přebalem, krabička.

Držitel rozhodnutí o registraci a výrobce

Megafyt Pharma s.r.o., U Elektrárny 516, 252 46 Vrané nad Vltavou, Česká republika

Tato příbalová informace byla naposledy revidována v listopadu 2024