

Uputstvo za upotrebu



Relaxan dreams® film tablete

Prirodni proizvod za miran i kvalitetan san

Dijetetski proizvod/dodatak prehrani

Sastav

1 film tableta sadrži:

Aktivne supstance: 125 mg ekstrakta korijena odoljena (Valeriana officinalis), 80 mg ekstrakta cvijeta pasiflore (Passiflora incarnata), 50 mg ekstrakta listova matičnjaka (Melissa officinalis), 50 mg ekstrakta češera hmelja (Humulus lupulus L.), 50 mg magnezija u obliku magnezij oksida, 1mg melatonina i 4 mg vitamina B6.

Pomoćne supstance: mikrokristalna celuloza, lakoza monohidrat, kroskarmeloza natrij, koloidni silicij dioksid, talk, magnezij stearat;

Film: Opadry II yellow.

Pakovanje

30 film tableta u blister pakovanju, u kutiji.

Način djelovanja

Relaxan dreams® je efikasan spoj supstanci biljnog porijekla (uz dodatak vitamina B6 i magnezija) i hormona melatoninu namijenjen regulaciji nesanice, isprekidanog sna te poremećaja sna uslijed nagle promjene vremenskih zona. Djeluje umirujuće i opuštajuće te omogućuje brže uspavljivanje i smanjenu učestalost buđenja tokom noći.

- **Odoljen** se koristi kod nervne napetosti, tjeskobe, razdražljivosti i stresa a ispoljava sedativno (smirujuće) i spazmolitičko dejstvo (opuštanje mišića). Olakšava uspavljivanje i poboljšava kvalitet i trajanje sna. Dovodi do smanjenja lokomotorne aktivnosti i agresivnog ponašanja.
- Najvažnijim ljekovitim sastojcima **pasiflore** smatraju se flavonoidi i maltol koji imaju smirujući i uspavljujući učinak, te se njena primjena preporučuje kod nervoze, nemira, nesanice, straha i tjeskobe.
- List **matičnjaka** zahvaljujući svom sedativnom i spazmolitičkom svojstvu dodatno pojačava umirujući efekat.
- **Hmelj** se koristi kao sedativ kod nervoze i nesanice. Svojim smirujućim djelovanjem nadopunjava učinke odoljena pa san traje duže, a rijeđi su i prekidi sna tokom noći.
- **Melatonin** je hormon koji proizvodi epifiza. Reguliše druge hormone i cirkadijalni ritam organizma (unutrašnji 24-satni "sat"). Melatonin doprinosi skraćenju vremena potrebnog da se utone u san (1 mg melatonina kratko prije spavanja). Takođe doprinosi ublažavanju subjektivnog osjećaja "jet laga" i regulaciji ciklusa sna (minimalno 0.5 mg melatonina prije spavanja prvi dana putovanja te sljedećih nekoliko dana po dolasku na odredište).
- **Magnezij** ublažava razdražljivost i opušta mišiće. Ima važnu ulogu u smanjivanju podražljivosti nervnih ćelija, zahvaljujući čemu ima smirujuće djelovanje. Ključan je za pravilan rad nervnog sistema i mišića te ga zovu antistresnim mineralom, budući da stresne situacije povećavaju potrebu za njim.
- **Vitamin B6** pomaže metabolizam i iskoristenje magnezija u organizmu, a i sam pomaže kod nesanice i nervoze jer doprinosi normalnom funkcionisanju nervnog sistema i održavanju normalnih psiholoških funkcija.

Relaxan dreams® film tablete se preporučuju kod:

- nesanice i poremećaja spavanja (olakšava uspavljivanje i poboljšava kvalitet sna)
- isprekidanog sna
- poremećaja sna uslijed nagle promjene vremenskih zona.

Relaxan dreams® je dodatak prehrani i nije zamjena za zdravu i uravnoteženu ishranu.

Doziranje i način primjene

Jedna film tableta, uz tečnost, pola sata prije spavanja. U skladu sa individualnim potrebama možete povećati dnevnu dozu na dvije film tablete. Preporučene dnevne doze ne smiju se prekoračiti.

Ograničenje za upotrebu

Relaxan dreams® film tablete ne smiju da koriste osobe koje imaju ili su imale poremećaj jetrene funkcije, djeca mlađa od 14 godina, trudnice i dojilje.

Relaxan dreams® film tablete, obzirom na njihovo djelovanje, ne smiju se koristiti prije upravljanja motornim vozilima i mašinama. Nemojte uzimati ovaj proizvod ukoliko ste osjetljivi na neki od njegovih sastojaka.

Mjere opreza

Nije preporučljiva istovremena upotreba **Relaxan dreams®** film tableta sa alkoholom, narkoticima, barbituratima (lijekovi za umirenje), benzodiazepinima (lijekovi za suzbijanje straha i tjeskobe) i opioidnim analgeticima (lijekovi za ublažavanje boli). Melatonin kod nekoga može izazvati pretjeranu sanjivost nakon buđenja, odnosno tokom dana. Nema poznatih neželjenih efekata vezanih za primjenu biljnih aktivnih supstanci **Relaxan dreams®** film tableta kada se uzimaju u preporučenoj dozi. Simptomi ovisnosti se ne javljaju čak ni poslije dugoročnog tretmana. Prekid terapije ne uzrokuje nastanak apstinencijskog sindroma (skup simptoma koji se javljaju nakon prestanka uzimanja sredstava koja izazivaju ovisnost).

Čuvati na temperaturi ispod 25° C u originalnom pakovanju izvan dohvata djece.

Serijski broj i rok upotrebe: Označeni na pakovanju. Proizvod se ne smije koristiti nakon isteka roka upotrebe.

Broj i datum rješenja: 03-37-195117 od 17.03.2017.

Proizvođač:

ZADA Pharmaceuticals d.o.o.

Donji Bistarac bb

75300 Lukavac

Tel: 035 551 140

Fax: 035 551 150

www.zada.ba

SPUP00503 V1