



Rman

zdravilni čaj
zeli navadnega rmana

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 (pri prebavnih težavah) oziroma 1 tednu (pri bolečinah in krčih v predelu maternice ter ranah), se morate posvetovati z zdravnikom.

Kaj vsebuje navodilo:

1. Kaj je zdravilni čaj Rman in za kaj ga uporabljamo
2. Kaj morate vedeti, preden boste uporabili zdravilni čaj Rman
3. Kako uporabljati zdravilni čaj Rman
4. Možni neželeni učinki
5. Shranjevanje zdravilnega čaja Rman
6. Vsebina pakiranja in dodatne informacije

1. KAJ JE ZDRAVILNI ČAJ RMAN IN ZA KAJ GA UPORABLJAMO

Zdravilni čaj Rman uporabljajte za lajšanje prebavnih težav, kot so prebavni krči, pomanjkanje apetita, napihnjenost in napejnanje. Pomaga pri blažjih bolečinah in krčih v predelu medenice pri ženskah z bolečo menstruacijo. Uporablajte ga lahko tudi pri manjših površinskih ranah. To je tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora, ki temelji izključno na podlagi dolgotrajnih izkušenj.

Zeli navadnega rmana vsebujejo eterično olje, grenčine, flavonoide in druge učinkovine, ki pomirjajo krče, pospešujejo izločanje žolča, spodbujajo apetit ter delujejo protibakterijsko in protivnetno.

2. KAJ MORATE VEDETI, PREDEN BOSTE UPORABILI ZDRAVILNI ČAJ RMAN

Ne uporabljajte zdravilnega čaja Rman

- če ste alergični na navadni rman ali rastline iz družine nebinovk (latinsko Asteraceae),
- v času nosečnosti.

Otroci in mladostniki

Ni podatkov o varnosti uporabe zdravilnega čaja Rman pri otrocih, mlajših 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 (pri prebavnih težavah) oziroma 1 tednu (pri bolečinah in krčih v predelu maternice ter ranah), se morate posvetovati z zdravnikom.

Ob pojavu hudih trebušnih bolečin ali znakov hujše okužbe kože je nujen obisk zdravnika.

Druga zdravila in zdravilni čaj Rman

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

Ni poročil o medsebojnem delovanju zdravilnega čaja Rman z drugimi zdravili.

Zdravilni čaj Rman skupaj s hrano in pijačo

Ni znano, da bi hrana ali pijača vplivali na zdravilni čaj Rman.

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.

Ne uporabljajte zdravilnega čaja Rman med nosečnostjo.

Zaradi pomanjkanja podatkov o varnosti odsvetujemo tudi uporabo med dojenjem.

Vpliv na sposobnost upravljanja vozil in strojev

Ni znano, da bi zdravilni čaj Rman vplival na sposobnost vožnje in upravljanja s stroji.

3. KAKO UPORABLJATI ZDRAVILNI ČAJ RMAN

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.

Dve čajni žlički zdravilnega čaja prelijte s skodelico vrele vode (150 ml), dobro premešajte, pokrito pustite stati 10-15 minut in nato precedite. Pri prebavnih težavah pijte skodelico sveže pripravljene čaja trikrat do štirikrat dnevno, pri bolečinah in krčih v predelu medenice pa dvakrat do trikrat dnevno.

Pri bolečinah in krčih v predelu medenice lahko pripravite tudi sedečo kopel: 100 g zdravilnega čaja prelijte z 1-2 litroma vrele vode, dobro premešajte, pokrito pustite stati 20 minut in nato precedite. Sveže pripravljene poparek dodajte sedeči kopeli.

Pri površinskih ranah pripravite poparek iz treh do štirih čajnih žličk zdravilnega čaja na 250 ml vode in ga uporabite za pripravo obloge: v ohlajen poparek namočite laneno krpo ali gazo in jo položite na prizadeti predel. Oblogo pripravite dvakrat do trikrat dnevno.

Če ste uporabili večji odmerek zdravilnega čaja Rman, 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.

Ni poročil o primerih prevelikega odmerjanja zdravilnega čaja Rman.

Če ste pozabili uporabiti zdravilni čaj Rman

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.

Zdravilni čaj Rman lahko povzroči preobčutljivostne reakcije na koži.

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 ZDRAVILNEGA ČAJA RMAN

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 zdravilni čaj Rman

Zdravilni čaj vsebuje 70 g zeli navadnega rmana (*Achillea millefolium* L., herba).

Pomožne snovi niso dodane.

Izgled zdravila Zdravilni čaj Rman in vsebina pakiranja

Rman je zdravilni čaj.

Pakiranje je škatla z vrečko, v kateri je 70 g zdravilnega čaja, s priloženim navodilom za uporabo.

Način izdaje zdravilnega čaja Rman

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

Proizvajalec

Gorenjske lekarne, 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 4. 5. 2020.

