

6.3125 in

0.1875

NO COPY AREA

PASIENTINLICHTINGSTUK

SKEDULERING STATUS [50]

XSTM RHODIOLA PLUS - film bedekte tablette

Elke film bedekte tablet bevat:

- Rhodiola rosea* (L.) (Rhodiola) 100 mg (wortel, 4-6:1 hidroetaanol ekstrakt gestandaardiseer tot 3% rosavins wat 400 mg – 600 mg Gedroogde Kruie-Ekwivalent verskaf)
- Camellia sinensis* (L) (Groentee) 150 mg (blaar, 25-33:1 ekstrakt gestandaardiseer tot minnum 50% kaffeïene 3750 mg – 4950 mg Gedroogde Kruie-Ekwivalent verskaf)
- Spinacia oleracea* (L) (Spinasie) (blaar poeier) 50 mg
- Malpighia emarginata* (L) (Acerola) 28 mg (vrug 19-24:1 ekstrakt gestandaardiseer tot 20% askorbien-suur 530 mg – 672 mg Gedroogde Kruie-Ekwivalent verskaf)
- L-Askorsien-suur (Vitamiene C) 30 mg
- Bevat suiker (deklustre) 194 mg
- Bevat Kaffeïene 75 mg

D33.7 Kombinasie Produkt

KOMPLEMENTÊRE MEDISYNE –WESTERSE KRUIE MEDISYNE EN GESONDHEIDSAANVULLING

Hierdie ongeregistreerde medisyne is nie geëvalueer deur SAHPRA vir die kwaliteit, veiligheid of beoogde gebruik nie.

Lees alles in hierdie pamflet versigtig want dit bevat belangrike inligting vir jou.

XSTM RHODIOLA PLUS is beskikbaar vir jou sonder 'n dokters voorskrif. Om jou te help om optimale gesondheid te handhaaf. Jy moet egter steeds XSTM RHODIOLA PLUS versigtig gebruik om die beste resultate daarvan te kry.

- Hou hierdie inligtingstuk. Dit mag nodig wees dat jy dit weer moet lees.
- Moet nie XSTM RHODIOLA PLUS met enige persoon deel nie.
- Vra jou gesondheidswerker of apteker indien jy meer inligting of advies benodig.

Wat is in hierdie pamflet:

1. Wat XSTM RHODIOLA PLUS is en waarvoor dit gebruik word
2. Wat jy moet weet voordat jy XSTM RHODIOLA PLUS neem
3. Hoe om XSTM RHODIOLA PLUS te gebruik
4. Moontlike nuwe effekte
5. Hoe om XSTM RHODIOLA PLUS te stoor
6. Inhoud van die verpakking en ander inligting

1. Wat XSTM RHODIOLA PLUS is en waarvoor dit gebruik word?

XSTM RHODIOLA PLUS help om geestelike moegheid te verlig om jou te help om optimale prestasie te handhaaf. Kafieën uit groen tee-ekstrakt help tydelik om wakkerheid te bevorder, moegheid te verlig en geestelike aktiwiteit te verhoog. Rhodiola, 'n tradisionele Westerse kruie medisyne wat tydelik help om simptome van stres, soos moegheid, te verlig. Dit is slegs geëvalueer op gebruik as 'n lang tyd Westerse tradisionele kruie medisyne.

Vitamiene C dra by tot normale energie produseerende metabolisme en fisiologiese funksie.

"'n Gevaarlose diëet is die opreëfste en veiligste manier om goeie voeding, gesondheid, liggaamsaansetting sowel as geestelike en fisiese prestasie te bereik."

2. Wat jy moet weet voordat jy XSTM RHODIOLA PLUS neem

Moenie XSTM RHODIOLA PLUS gebruik

- As jy hipersensitief (allergies) vir enige van die bestanddele is nie (Gelys onder afdeling 6.0).
- Indien jy swanger is of borsvoed (Sien onder afdeling 2.0, Swangerskap en borsvoeding).
- Indien jy aan lever of niërsiektes ly.
- Indien jy ly aan bipolariteit of aan bipolariteit sentrum versterking.
- Indien jy aan hiperprkkelbaarheid, slaapproesheid, verhoogde

bloeddruk, onstabiele hartritme ly. XSTM RHODIOLA PLUS is nie geskik vir kinders onder 18 jaar nie.

Waarskuwings en voorsorgmaatreëls

Neem spesiale sorg indien jy XSTM RHODIOLA PLUS gebruik. Moenie XSTM RHODIOLA PLUS saam met ander medisyne gebruik (bv. bitter lemoen ekstrakt, sinefrien, oktopamine, efedra, efedrien). Moenie XSTM RHODIOLA PLUS saam met ander kaffeïen bevattende produkte of kose (bv. koffie, tee, kaffeïen bevattende gasoedranke, kakao, guarana, mate). XSTM RHODIOLA PLUS kan irriterendheid en slaapproesheid veroorsaak, staak gebruik. Raadpleeg jou gesondheidswerker voor jy dit neem.

- Indien jy swanger is of borsvoed.
- Indien jy 'n lewer afwyking het.
- Indien jy ly aan yster tekort.
- Indien jy hormoon vervanging terapie (HVT) gebruik of op voorhoedingsmedikasie is.
- Indien jy antidepressante medisyne (bv. selektiewe serotonien heropname inhibeerders SSRIs ens.).
- Indien jy ander medisyne (soos lithium) insluitende kroniese, komplementêre of tradisionele medisyne.
- Indien jy hoë bloeddruk, gloukoom, en/of detrusor instabiliteit het (oorskietende blaas sinderom).

Indien jy van vrugbare ouderdom, swanger of borsvoed en enige bekommernisse het aangaande jou daaglikse innamings van kaffeïene vanaf bronne wat 200mg per dag oorskry.

• Vir gebruik langer as 6 weke.

Rare, onvoorspelbare gevalle van lewerbeskadiging geassosieer met groentee ekstrakt bevattende produkte is al gerapporteer. Stop gebruik indien jy simptome van lewerprobleme ervaar soos vergeling van die vel/oe (geelsug), maagkramp, donker urine, oormatige sweet, 'narsheid, ongewone moegheid en/of verlies van apyt, raadpleeg jou dokter.

Die gebruik van kaffeïen kan slaaptkort veroorsaak. Staak gebruik twee weke voor enige operasie.

Moenie die aanbevole daaglikse dosis oorskry nie.

Raadpleeg jou relevante gesondheidsorgverkerker indien simptome langer as 2 weke voortduur of vererger.

Kinders en Adolesente

XSTM RHODIOLA PLUS is nie geskik vir kinders of adolessente onder die ouderdom van 18 jaar nie.

Ander medisyne en XSTM RHODIOLA PLUS

Daar is geen bekende interaksies van XSTM RHODIOLA PLUS met ander medisyne nie.

Vertel altyd jou gesondheidsorgverkerker as jy enige ander medisyne neem, insluitende alle komplementêre of tradisionele medisyne. Dit is veral belangrik indien jy enige van die volgende medisyne neem, aangesien XSTM RHODIOLA PLUS interaksies daarmee kan hê:

- Rhodiola kan die effek van hormoonvervangingsterapie (HRT) of geboortebepelingspille inmeng.
- Rhodiola kan die effek van antidiabetesse middels beïnvloed.
- Rhodiola kan die effek van antidepressante (byvoorbeeld selektiewe serotonienheropnameeremmers (SSRIs), ens.) verhoog.
- Kafieën kan antipsigotiese medisyne (soos lithium) insluit, insluitende kroniese, aanvullende of tradisionele medisyne.
- Verbruik saam met ander medisyne (bv. bitter -oranje uittreksel, sinefrien, octopamine, efedra, efedrien) verhoog die stimulerende effek van kaffeïen.
- Verbruik met ander produkte of voedsel wat kaffeïen bevat (bv. koffie, tee, cola, kakao, guarana, maat) verhoog die stimulerende effek van kaffeïen.

Vra jou dokter, apteker of gesondheidsorgverkerker as jy onseker is.

XSTM RHODIOLA PLUS saam met voedsel, drank en alkohol

XSTM RHODIOLA PLUS moet verkielike vroeg in die dag saam met 'n maaltyd geneem word.

Moet nie laatmiddag of saans inneem nie, aangesien dit die slaap kan benadeel.

Swangerskap, borsvoeding en fertiliteit

Indien jy swanger is of borsvoed, of indien jy dink jy kan

swanger wees of beplan om swanger te raak, raadpleeg jou dokter, apteker of ander gesondheidswerker vir advies voor jy hierdie komplementêre medisyne neem.

Veiligheid tydens swangerskap of borsvoeding is nie vasgestel nie.

Bestuur en gebruik van masjinerie

Dit waarskynlik dat dit nie die bestuursvermoë of die vermoë om masjinerie te gebruik of om daarmee te werk beïnvloed nie. Nietemin, moet jy nie bestuur, masjinerie gebruik of take verrig wat konsentrasie vereis totdat jy seker is dat XSTM RHODIOLA PLUS jou vermoë daarvan kan negatief beïnvloed nie. (Sien Moontlike Nuwe effekte).

Belangrike inligting oor sommige van die bestanddele in XSTM RHODIOLA PLUS:

XSTM RHODIOLA PLUS Bevat deklustre, maltodekstrien en gliserol, wat 'n effek op die beheer van jou bloedsuiker kan hê as jy diabetes mellitus het. Indien jou dokter vir jou gesê het dat jy 'n intoleransie het vir sekere suikers, moet jy jou dokter kontak voordat jy XSTM RHODIOLA PLUS neem. As jou dokter u meegedeel het dat u sommige suikers nie verdra nie, moet u eers met u dokter in verbinding tree XSTM RHODIOLA PLUS. XSTM RHODIOLA PLUS Bevat kaffeïene, wat kan lei tot slaapproesheid.

3. Hoe om XSTM RHODIOLA PLUS te neem

Neem XSTM RHODIOLA PLUS altyd presies soos aangedui op die etiket of soos deur jou dokter of apteker aangedui. Raadpleeg jou dokter, apteker of verpleegster indien jy nie seker is nie.

Volwasse: Neem een (1) tot twee (2) tablette daaglik, verkielike met 'n vloeistof of soos aangedui deur u gesondheidswerker.

Duur van gebruik: Raadpleeg jou gesondheidswerker indien jy behandeling vir langer as 2 weke gebruik. Moenie die daaglikse dosering oorskry indien nie aanbeveel was deur jou dokter nie.

As jy meer XSTM RHODIOLA PLUS geneem het as wat jy moet

Indien u 'n oordosis, raadpleeg jou dokter of apteker. As daar nie 'n beskikbaar is nie, kontak die naaste hospital of vergiftigingssentrum.

As jy vergeet het om XSTM RHODIOLA PLUS te neem

Moenie 'n dubbele dosis neem om die vergeete dosis in te haal nie.

4. Moontlike nuwe effekte

XSTM RHODIOLA PLUS kan nuwe effekte hê. Nie al die nuwe effekte is gerapporteer van XSTM RHODIOLA PLUS en ingesluit in hierdie pamflet nie. Indien jou algemene gesondheid agteruitgaan of as jy enige onnodige effekte ondervind terwyl jy XSTM RHODIOLA PLUS gebruik, kontak asseblief jou dokter, apteker of ander gesondheidswerker vir advies.

Indien enige van die volgende gebeur, stop dadelik om XSTM RHODIOLA PLUS te neem, en vertel jou dokter dadelik of gaan na die naaste noodafdeling by jou naaste hospitaal: • swelling van jou hande, voete, enkels, gesig, mond of keel, wat probleme met sluk of asemhaling kan veroorsaak. • uitslag of jeuk. • flouheid. • vergeling van jou vel en oe, ook genoem geelsug.

Hierdie is alles baie ernstige nuwe effekte. Indien jy hulle het, kan jy 'n ernstige allergiese reaksie gehad het. Jy benodig dringende mediese aandag of hospitalisasie. Vertel jou dokter dadelik of gaan na die naaste noodafdeling by jou naaste hospital indien jy enige van die volgende opmerk: • borskaspyn. • angina. • veranderinge in die manier wat jou hart klop, soos byvoorbeeld, indien jy opmerk dit vinniger klop, moeilike asemhaling. • tekens van herhaalde infeksies soos 'n seerkeel of koors. • minder urine as normaal vir jou.

Hierdie is almal ernstige nuwe effekte. Jy mag dringende mediese aandag benodig. Vertel jou dokter so gou as moontlik indien jy die volgende opmerk: • naarheid.

• abdominale krampe of maagpyn. • hoofpyn. • duiseligheid. • moegheid. • lighoofdigheid. • droë hoës. • spierkrampe. • winderigheid of winde. • diarree. • verlies van apyt.

As u enige nuwe effekte opmerk wat nie in hierdie pamflet genoem word nie, moet jy asseblief jou dokter of apteker in kennis stel.

Rapportering van nuwe effekte

Praat met jou dokter, apteker of verpleegster as jy nuwe effekte ervaar. Jy kan ook nuwe effekte by SAHPRA aanmeld: SAHPRA publikasies: SAHPRA via die "6.04 Rapporteer vorm vir ongewenste geneesmiddelaarsake"; wat aanlyn gevind kan word. <https://www.sahpra.org.za/Publications/Index/8>. Botswana publikasies: <https://www.bomra.co.bw/index.php/services/patient-safety-monitoring>. Namibia publikasies: Rapporteer vorm vir ongewenste geneesmiddelaarsake (Veiligheidsgeel vorm) <https://mrc.gov.na/documents/81630/410067/Safety+Yellow+Form.pdf/8c8b343-3c88-dba3-7ec1-50b881fdab26>. Mag ook aan Amway Suid Afrika (Edms) Beperk rapporteer deur die volgende e-pos te gebruik: Regulatory_Department@Amway.com.

Deur nuwe effekte te rapporteer, kan jy help om meer inligting te verskaf teenoor die veiligheid van XSTM RHODIOLA PLUS.

5. Hoe om NXS™ RHODIOLA PLUS te stoor

Stoor alle medisyne buite die bereik en sig van kinders. Stoor in die oorspronklike verpakking/houer. Stoor teen of benede 25°C.

Hou in 'n toe boks om lig, hitte en vog te beskerm. Moenie XSTM RHODIOLA PLUS gebruik na die vervaldatum op die etiket nie. Die vervaldatum verwys na die laaste dag van daardie maand.

Moenie XSTM RHODIOLA PLUS gebruik, indien die tablette van kleur of vorm verander het nie.

Wegdoening van XSTM RHODIOLA PLUS

Neem alle ongebruikte medisyne terug na u apteker. Moenie ongebruikte medisyne in diene of rioolsisteme (bv. toilette) weggooi nie.

6. Inhoud van die verpakking en ander inligting

Wat XSTM RHODIOLA PLUS bevat

Die aktiewe stowwe in elke filmbedekte tablet is *Rhodiola rosea* (L) wortel ekstrakt, *Camellia sinensis* (L) (Groentee) blaar ekstrakt, *Spinacia oleracea* (L) blaar poeier, *Malpighia emarginata* (L) vrug ekstrakt en L-Askorsiese suur (vitamiene C). Die ander bestanddele is deklustre, mikrokrystaliese sellulose, crospovidon, maltodekstrien, steariensuur, hidroksiopropiel metielcellulose, silikondioksied, magnesiumstearaat, meliëstysel, gliserol, karnauba was.

Hoe XSTM RHODIOLA PLUS lyk en die inhoud van die houër

Bruin gespikkelde ovaalvormige, filmbedekte tablet. Dit is beskikbaar in wit HD polietileen houër met 'n opilig peuterbestande seël en 'n wit herseelbare polipropileen opilig doppie wat 60 tablette bevat.

Registrasie Nummer

Hierdie produk is nog nie deur plaaslike owerheid geëvalueer nie.

Naam en besigheidsadres van die houër van die registrasiesertifikaat

Amway Suid Afrika (Edms) Bpk, Eenheid B1, Brussels weg 33, Spartan, Isando 1619.

Datum van Publikasie

Moet toegedien word deur die plaaslike owerheid.

Toegang tot die ooreenstemmende Professionele inligting

www.Amway.co.za

NO COPY AREA

(back)

0.1875

NO COPY AREA

0.1875

7.875 in

1.125

1.125

0.125

0.1875

0.1875

4.46875