

SO

**D34.7 COMBINATION PRODUCT
COMPLEMENTARY MEDICINE – WESTERN HAERBAL
MEDICINE AND HEALTH SUPPLEMENT**

Access to the corresponding Professional Information
www.Amway.co.za

PASIËNTINLIGTINGSTUK
SKEDULERINGSTATUS:

SO

NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES - poeier
Elke 1,5 g poeier bevat:
Melissa officinalis (L.) (Suurlemoenbalsem)240 mg
(Blaar, 10:1 ekstrakpoeier wat 2,4 g gedroogde kruie
ekwivalent verskaf)
Magnesiumsitraat.....858 mg
ekwivalent aan Magnesium (elementaal)130 mg
Riboflaven (Vitamiën B2)1,4 mg
Pteroylmonoglutamiensuur (Folienasuur)200 µg
Kaliumjodied218 µg
ekwivalent aan Jodium (elementaal)150 µg
Suikervry

D34.7 KOMBINASIE PRODUK
KOMPLEMENTÊRE MEDISYNE - WESTERSE KRUIEMEDISYNE
EN GESONDHEIDSAANVULLING

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

Lees hierdie hele inligtingstuk sorgvuldig aangesien dit belangrike inligting vir jou bevat.

NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES is beskikbaar sonder 'n doktersvoorskrif ter kalmering en ontspanning te ondersteun. Nietemin, moet jy steeds NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES versigtig gebruik om die beste resultate daarvan te kry.

- Hou hierdie inligtingstuk. Dit mag nodig wees dat jy dit weer moet lees.
- Moet nie NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES met enige persoon deel nie.
- Vra jou gesondheidswerker of apteker indien jy meer inligting of advies benodig.

Wat is in hierdie pamflet:

- Wat NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES is en waarvoor dit gebruik word
- Wat jy moet weet voordat jy NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES neem
- Hoe om NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES te gebruik
- Moontlike nuwe effekte
- Hoe om NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES te stoor
- Inhoud van die verpakking en ander inligting

1. Wat NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES is en waarvoor dit gebruik word?

NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES bevat vitamien B2, folienasuur, magnesium, jodium en suurlemoen balsem ekstrak ter kalmering en ontspanning te ondersteun. Vitamiën B2, jodium en magnesium dra by tot die normale funksie van die senuweestelsel. Vitamiën B2 en magnesium dra by tot 'n vermindering van moegheid en uitputting. Suurlemoen balsem blaarekstrak kan help om ligte simptome van stres tydelik te verlig. Dit is uitsluitlik gebaseer op gebruik as 'n lang bestaande westerse tradisionele kruiemedisyne.

“n Gevarieerde dieet is die doeltreffendste en veiligste manier om goeie voeding, gesondheid, liggaamsamestelling sowel as geestelike en fisiese prestasie te bereik.”

2. Wat jy moet weet voordat jy NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES neem

Moenie NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES gebruik

- As jy hipersensitief (allergies) vir enige van die bestanddele is nie (Gelys onder afdeling 6.0).
- Indien jy swanger is of jou baba borsvoed.
- Indien jy allergies is vir die asteraceae-/compositae- (madeliefie-) familie.

NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES is nie geskik vir kinders van 12 jaar nie.

Waarskuwings en voorsorgmaatreëls

Neem spesiale sorg met NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES. Raadpleeg jou gesondheidsorgwerker voor gebruik:

- Indien jy medisyne vir enige skildklier kondisies neem.
- Indien jy diarree het, omdat dit magnesium bevat wat 'n los stoelgang kan veroorsaak.
- Indien jy ooit enige chirurgie op jou maag gehad het.
- Indien jy alkohol gebruik of medisyne vir slapeloosheid (slaapgebrek), medisyne vir angs, antidepressante, medisyne met 'n kalmerende effek en oor die toonbank medisyne wat lomerigheid veroorsaak, neem.

Stop gebruik as hipersensitiwiteit/allergieë voorkom. Moenie die aanbevole daaglikse dosis oorskry sonder om 'n gesondheidsorgverskaffer te raadpleeg nie. Raadpleeg jou gesondheidsorgverskaffer as simptome vir meer as 2 weke aanhou of erger word.

Kinders en Adollesente

NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES is nie geskik vir kinders of adollesente onder die ouderdom van 12 jaar nie.

Ander medisyne en NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES
Daar is geen bekende interaksies van NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES met ander medisyne nie. Vertel altyd jou gesondheidsorgverskaffer as jy enige ander

medisyne neem, insluitend alle komplementêre of tradisionele medisyne. Dit is veral belangrik indien jy enige van die volgende medisyne neem, aangesien NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES interaksies daarmee kan hê.:

- Medisyne wat gebruik word om angs, depressie te behandel en ander medisyne met 'n kalmerende effek: Suurlemoen balsem kan die kalmerende effek van hierdie medisyne verhoog. Dit sluit alkohol, oor die toonbank medisyne of voorskrif medisyne soos Seroquel, klonasepaam, lorasepaam, fenobarbitoon en zolpidem in.
- Skildklier medisyne: suurlemoen balsem ekstrak kan met medisyne reageer wat jou skildklier reguleer. Suurlemoen balsem ekstrak kan die aktiwiteit van skildklierstimulerende hormoon (TSH) inhibeer. Skildklier medisyne soos levotiroksien en liotironien.
- HIV-medisyne: Suurlemoen balsem ekstrak kan met antiretrovirale medisyne reageer. Vermoed die gebruik van aanvullings wat suurlemoen balsem bevat as jy medisyne vir HIV neem.

Folienasuur tablette kan die effek van medisyne wat gebruik word om epilepsie te behandel te verminder, soos fenitoien, fenobarbitoon of primidoon.

Magnesium kan met die volgende medisyne in te veer: Jy moet 'n tyd van 3-4 ure toelaat tussen die neem van NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES en die volgende medisyne.

- Sellulosenatriumfosfaat, word gebruik om nierstene te voorkom
- EDTA, word gebruik in hospitaale vir hoë kalsiumvlakke
- Fluoriedes, word gebruik vir die voorkoming van tandbederf
- Tetrasiklene, antibiotika vir die behandeling van infeksies
- Aminokinoliene, medisyne wat gebruik word om malaria te behandel
- Kinidien en kinidienderivate, medisyne wat gebruik word om hartritme afwykings se behandel
- Nitrofurantoiën, nitroxolien, antibiotika vir die behandeling van infeksies
- Penisillamien, medisyne wat gebruik word om ernstige rumatoïede artritis te behandel en word in Wilson se siekte gebruik
- Ysteraanvullings
- Bisfosfonate, vir die behandeling van osteoporose, bv. alendronaat, risedronaat
- Eltrombopag, vir die regstelling van bloedingstekorte

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

NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES with food, drink and alcohol

Neem NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES verkieslik soos aanbeveel (sien afdeling 3) met kos en water. Vermoed gebruik saam met alkohol.

Swangerskap, borsvoeding en fertiliteit

Indien jy swanger is of borsvoed, of dink dat jy swanger is of beplan om swanger te raak, raadpleeg asseblief jou gesondheidswerker vir advies voordat jy hierdie komplementêre medisyne neem. Veiligheid in swangerskap is nog nie vasgestel nie.

Bestuur en gebruik van masjinerie

NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES kan lomerigheid veroorsaak. Suurlemoen balsem in NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES kan die vermoë om te bestuur en masjiene te gebruik, benadeel. Geaffekteerde persone moet nie bestuur of masjinerie gebruik nie.

Belangrike inligting oor sommige van die bestanddele in NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES:

NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES Bevat maltodekstrien (60 mg per 1,5 g poeier). NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES Bevat maltodekstrien 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 NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES neem. NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES bevat steviol glikosied as stevia wat gebruik word as versoeter (25 mg per 1,5 g poeier).

3. Hoe om NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES te neem

Neem NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES 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. Die gewone dosis vir Volwassenes en kind 12 jaar en ouer is: Neem 1 poeiersakkie per dag. Skeur die poeiersakkie oop, sprinkel inhoud in 200 ml water. Roer tot opgelos en drink. Moenie die aanbevole daaglikse dosis oorskry nie behalwe deur jou dokter aanbeveel.

As jy meer NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES geneem het as wat jy moet

In geval van 'n oordosis, raadpleeg jou dokter of apteker. As daar nie een beskikbaar is nie, kontak die naaste hospitaal of vergiftigingsentrum.

As jy vergeet het om NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES te neem

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

4. Moontlike nuwe effekte

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

Indien enige van die volgende gebeur, stop dadelik om NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES te neem, en vertel jou dokter dadelik of gaan na jou 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.
- Vergelyk van jou vel en oë, ook genoem geelsug.

Hierdie is alles baie ernstige nuwe effekte. Indien jy hulle het, kan jy 'n ernstige allergiese reaksie gehad het. Jy benodig dringend mediese aandag of hospitalisasie. Vertel jou dokter dadelik of gaan na die naaste noodafdeling by jou naaste hospitaal indien jy enige van die volgende opmerk:

- borskaspy
- 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 uriene 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 hoes,
- spierkrampe,
- winderigheid of winde,
- diarree,
- verlies van aptyt.

As u enige nuwe -effekte opmerk wat nie in hierdie pamflet genoem word nie, moet u u dokter of apteker daarvan 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 Adverse Drug Reaction Reporting Form”, 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>. Nambias publikasies: Rapporteer vorm vir ongewenste geneesmiddelenreaksies (Veiligheidsgeel vorm) <https://nmrc.gov.na/documents/81630/410067/Safety+Yellow+Form.pdf/8cbbf343-3cf8-dba3-7ec1-50b881fdab26>. Mag ook aan Amway South Africa Pty Limited 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 NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES.

5. Hoe om NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES 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 die houer dig toe en beskerm teen lig en vog. Moenie NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES gebruik na die vervaldatum op die etiket nie. Die vervaldatum verwys na die laaste dag van daardie maand. Moenie NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES gebruik, indien die poeier van kleur of vorm verander het nie.

Wegdoening van NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES

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

6. Inhoud van die verpakking en ander inligting

Wat NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES bevat

Die aktiewe bestanddele is *Melissa officinalis* (L.) (Suurlemoen balsem) blaar ekstrak, magnesium, vitamien B2, folienasuur en jodium. Die ander bestanddele is sitroensuur (E330), lomoengeur, appelkoosgeur, maltodekstrien, versoeter (steviol-glikosiede as stevia).

Hoe NUTRILITE™ LESS STRESS, MORE YES lyk en die inhoud van die houer

Wit vryvloeiende poeier met 'n lomoen en appelkoosgeur. Dit is beskikbaar in 'n wit kartonboks met 'n lig-en-trek-af-peuterbestande seël wat 1,5 g poeier bevat wat individueel in papier-aluminium-surlyn- multigelamineerde sakkies van 20 mm x 95 mm verpak is. Pakgrootte: 30 poeiersakkies

Registrasie Nommer:

Hierdie produk is nog nie deur plaaslike owerheid geëvalueer nie.

Naam en besigheidsadres van die houer van die registrasiesertifikaat

Amway Suid Afrika (Edms) Beperk, 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