



Laneno seme

zdravilni čaj

Pred uporabo natančno preberite navodilo, ker vsebuje za vas pomembne podatke!

Zdravilo je na voljo brez recepta. Kljub temu ga morate uporabljati pazljivo in skrbno, da vam bo kar najbolj koristilo.

Navodilo shranite. Morda ga boste želeli ponovno prebrati.

Posvetujte se s farmacevtom, če potrebujete dodatne informacije ali nasvet.

Če se znaki vaše bolezni ne izboljšajo, se posvetujte z zdravnikom.

Če katerikoli neželeni učinek postane resen ali če opazite katerikoli neželeni učinek, ki ni omenjen v tem navodilu, obvestite svojega zdravnika ali farmacevta.

Navodilo vsebuje:

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

1. KAJ JE ZDRAVILNI ČAJ LANENO SEME IN ZA KAJ GA UPORABLJAMO

Zdravilni čaj Laneno seme uporabljajte pri zaprtju in stanjih, pri katerih je zaželeno olajšano izločanje mehkega blata. Pomaga tudi pri blažjih vnetjih želodčne in črevesne sluznice ter pri razdražljivem črevesju. Zunanje ga lahko uporabljate pri bolečih kožnih vnetjih.

To je tradicionalno zdravilo rastlinskega izvora za navedeno področje uporabe, ki temelji izključno na podlagi dolgotrajnih izkušenj.

Semena navadnega lana vsebujejo v svoji lupini sluzi, ki delujejo odvajalno - v črevesju vežejo vodo in nabreknejo, zmehčajo blato, povečajo volumen blata, to pa pospeši gibanje črevesja in odvajanje blata. Učinek nastopi običajno v 12 do 24 urah, včasih pa šele v 2 do 3 dneh. Sluzi imajo tudi zaščitno delovanje na sluznico prebavil in kožo, saj ju ob zaužitju oziroma zunanji uporabi prekrijejo in tako varujejo pred draženjem. Semena navadnega lana vsebujejo tudi 30-45 % maščobnega olja - to je laneno olje, ki je bogat vir nenasičenih maščobnih kislin.

2. KAJ MORATE VEDETI, PREDEN BOSTE UPORABILI ZDRAVILNI ČAJ LANENO SEME

Ne uporabljajte zdravilnega čaja Laneno seme

Zdravilnega čaja ne uporabljajte, če ste preobčutljivi za semena navadnega lana.

Uživanje lanenih semen odsvetujemo pri nenadni spremembi običajnih navad izločanja blata, ki traja dlje kot 2 tedna, nepojasnjenih krvavitvah iz danke ter nezmožnosti izločanja blata kljub uporabi odvajal.

Zdravilnega čaja naj ne uporabljajo bolniki z nenormalnimi krči v prebavilih, obolenji požiralnika, motenim prehodom med požiralnikom in želodcem, črevesno zaporo, črevesno paralizo, razširjenim debelim črevesjem, bolniki, ki imajo težave s požiranjem, ter bolniki, ki izločajo črno blato. Enako kot velja za vsa odvajala, naj zdravilnega čaja ne uporabljajo bolniki, pri katerih zastoj blata spremljajo nepojasnjene akutne ali kronične prebavne težave, na primer trebušna bolečina, slabost, bruhanje, saj so to lahko znaki črevesne zapore.

Pri uporabi zdravilnega čaja Laneno seme bodite posebno pozorni

Če se vam stanje ne izboljša v 3 dneh (pri zaprtju) oziroma v 1 tednu (pri vnetjih želodčne in črevesne sluznice, razdražljivem črevesju), ali se celo poslabša, se posvetujte z zdravnikom. Posvet z zdravnikom je nujen ob pojavu hudih trebušnih bolečin ali kakršnekoli spremembe v izločanju blata. Vsak odmerek lanenega semena zaužite z najmanj 150 ml vode ali druge tekočine, saj v nasprotnem primeru lahko pride do dušenja zaradi zožitve žrela in požiralnika ter do oviranega prehoda skozi črevesje. Ob pojavu hudih bolečin v prsih, bruhanja, oteženega požiranja ali dihanja po zaužitju lanenega semena je nujen takojšen obisk zdravnika. Starejše in oslabele osebe naj uživajo laneno seme le pod nadzorom. Otroci, mlajši od 6 let, naj uživajo laneno seme le po posvetu z zdravnikom pod nadzorom. Uživanje lanenih semen odsvetujemo ženskam, ki so obbolele za hormonsko odvisnimi tumorji. Zaradi visoke energijske vrednosti lanenega semena (približno 470 kcal/100 g oziroma 1960 kJ/100 g) naj osebe s preveliko telesno maso zaužijejo laneno seme celo in ne zdrobljeno.

Uporaba drugih zdravil

Obvestite zdravnika ali farmacevta, če jemljete ali ste pred kratkim jemali katerikoli zdravilo, tudi če ste ga dobili brez recepta. Iz previdnostnih razlogov pijte zdravilni čaj vsaj pol do eno uro pred ali po zaužitju drugih zdravil, saj je učinek drugih zdravil ob sočasni uporabi zdravilnega čaja lahko zakasnen. Sočasna uporaba lanenega semena z zdravili, ki zavirajo gibanje prebavne cevi (opioidi, loperamid), lahko poteka le pod nadzorom zdravnika.

Uporaba zdravilnega čaja Laneno seme skupaj s hrano in pijačo

Ni podatkov, da hrana ali pijača vplivata na učinkovitost zdravilnega čaja.

Nosečnost in dojenje

Posvetujte se z zdravnikom ali s farmacevtom, preden vzamete katerokoli zdravilo. Ni poročil o škodljivih učinkih zdravilnega čaja med nosečnostjo in dojenjem.

Vpliv na sposobnost upravljanja vozil in strojev

Ni znano, da bi zdravilni čaj vplival na sposobnost upravljanja vozil in strojev.

3. KAKO UPORABLJATI ZDRAVILNI ČAJ LANENO SEME

Pri uporabi zdravilnega čaja natančno upoštevajte navodila za uporabo. Če ste negotovi, se posvetujte s farmacevtom.

Pri zaprtju dajte eno veliko žlico celih ali sveže zdrobljenih semen v kozarec (150 ml) vode, mleka, sadnega soka ali druge tekočine, premešajte in mešanico zaužijte dvakrat do trikrat dnevno. Otrokom, starim od 6 do 12 let, dajte polovični odmerek za odrasle.

Lanenega semena ne zaužijte zvečer pred spanjem! Med zdravljenjem zaprtja zaužijte dovolj tekočine. Zaradi postopnega nastopa odvajalnega učinka, ki se običajno pojavi 12-24 ur po zaužitju, svetujemo, da uživate lanena semena vsaj 2 do 3 dni.

Pri vnetjih želodčne in črevesne sluznice ter razdražljivem črevesju prelijte polovico do eno veliko žlico celih ali sveže zdrobljenih semen s kozarcem vode (250 ml), dobro premešajte in pustite nabrekati dlje časa, najbolje čez noč. Tako pripravljeno tekočino, ki jo lahko zaužijete s semeni ali brez semen, pijte do štirikrat dnevno pol do eno uro pred obrokom.

Pri kožnih vnetjih pripravite toplo oblogo tako, da 30-50 g zdrobljenih semen prelijete s toplo vodo, premešate in nanesete na gazo, ki jo položite na prizadeti predel.

Če menite, da je učinek zdravilnega čaja premočan ali prešibak, se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Če ste uporabili večji odmerek zdravilnega čaja Laneno seme, 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 s farmacevtom.

Preveliko odmerjanje zdravilnega čaja lahko povzroči bolečine v trebuhu in vetrove. Vodi lahko tudi v črevesno zaporo.

Če ste pozabili uporabiti zdravilni čaj Laneno seme

Če ste pozabili uporabiti zdravilni čaj, ga uporabite takoj, ko bo to mogoče. Ne uporabite dvojnega odmerka.

Če imate dodatna vprašanja o uporabi zdravila, se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.**4. MOŽNI NEŽELENI UČINKI**

Kot vsa zdravila ima lahko tudi zdravilni čaj Laneno seme neželene učinke, ki pa se ne pojavijo pri vseh bolnikih. Zdravilni čaj lahko povzroči napihnjenost. V posameznih primerih se lahko pojavijo preobčutljivostne reakcije.

Če katerikoli neželeni učinek postane resen ali če opazite katerikoli neželeni učinek, ki ni omenjen v tem navodilu, obvestite svojega zdravnika ali farmacevta.

5. SHRANJEVANJE ZDRAVILNEGA ČAJA LANENO SEME**Zdravilo shranjujte nedosegljivo otrokom!**

Shranjujte na suhem mestu, pri temperaturi do 25 °C. Shranjujte v originalni ovojnini.

Zdravilnega čaja ne smete uporabljati po izteku roka uporabnosti, ki je naveden na obojnini poleg oznake »Uporabno do:«. Datum izteka roka uporabnosti se nanaša na zadnji dan navedenega meseca.

6. DODATNE INFORMACIJE**Kaj vsebuje zdravilni čaj Laneno seme**

Zdravilni čaj vsebuje 200 g semen navadnega lana (*Linum usitatissimum* L., semen).

Izgled zdravilnega čaja Laneno seme in vsebina pakiranja

Laneno seme je zdravilni čaj.

Pakiranje je škatla z vrečko, v kateri je 200 g zdravilnega čaja, s priloženim navodilom za uporabo.

Način izdaje zdravilnega čaja Laneno seme

Izdaja zdravilnega čaja je brez recepta v lekarnah. Zdravilni čaj Laneno seme je galenski izdelek.

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 odobreno 29.4.2014.

