

## – Information für Patientinnen und Patienten –

Lesen Sie diese Packungsbeilage sorgfältig, denn sie enthält wichtige Informationen. Dieses Arzneimittel haben Sie entweder persönlich von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin verschrieben erhalten oder Sie haben es ohne ärztliche Verschreibung in der Apotheke oder Drogerie bezogen. Wenden Sie das Arzneimittel gemäss Packungsbeilage beziehungsweise nach Anweisung des Arztes, Apothekers oder Drogisten bzw. der Ärztin, Apothekerin oder Drogistin an, um den grössten Nutzen zu haben. Bewahren Sie die Packungsbeilage auf, Sie wollen sie vielleicht später nochmals lesen.

## Phytopharma Relax

### Entspannungs- und Schlafdragees

#### Pflanzliches Arzneimittel

### Was ist Phytopharma Relax Entspannungs- und Schlafdragees und wann wird es angewendet?

Phytopharma Relax Entspannungs- und Schlafdragees ist eine Kombination von beruhigenden und sich ergänzenden Medizinalpflanzen: Passionsblume, Baldrian, Hopfen und Melisse. Unruhe und erhöhte Reizbarkeit können mit Phytopharma Relax Entspannungs- und Schlafdragees gelindert werden. Phytopharma Relax Entspannungs- und Schlafdragees ermöglicht Entspannung.

Phytopharma Relax Entspannungs- und Schlafdragees können Sie bei Nervosität zur Entspannung und Beruhigung anwenden sowie auch bei Einschlafbeschwerden und unruhigem Schlaf.

**Was sollte dabei beachtet werden?** Bei Anhalten der Beschwerden über einen Monat sollte ärztliche Hilfe beantragt werden.

**Wann darf Phytopharma Relax Entspannungs- und Schlafdragees nicht oder nur mit Vorsicht angewendet werden?** Bis heute sind keine Anwendungseinschränkungen bekannt. Bei bestimmungsgemäsem Gebrauch sind keine besonderen Vorsichtsmassnahmen notwendig.

Informieren Sie Ihren Arzt, Apotheker oder Drogisten, bzw. Ihre Ärztin, Apothekerin oder Drogistin wenn Sie

- an anderen Krankheiten leiden,
- Allergien haben oder
- andere Arzneimittel (auch selbstgekauft!) einnehmen!

**Darf Phytopharma Relax Entspannungs- und Schlafdragees während einer Schwangerschaft oder in der Stillzeit eingenommen werden?** Aufgrund der bisherigen Erfahrungen ist bei bestimmungsgemässer Anwendung kein Risiko für das Kind bekannt. Systematische wissenschaftliche Untersuchungen wurden aber nie durchgeführt. Vor-

sichtshalber sollten Sie während der Schwangerschaft und Stillzeit möglichst auf Medikamente verzichten oder den Arzt, Apotheker oder Drogisten resp. die Ärztin, Apotheke-rin oder Drogistin um Rat fragen.

**Wie verwenden Sie Phytopharma Relax Entspannungs- und Schlafdragees?** Erwachsene nehmen tagsüber zur Entspannung und Beruhigung 3 x 1 Dragee zwischen den Mahlzeiten mit etwas Flüssigkeit. Bei Einschlafbeschwerden 1–3 Dragees 1 Stunde vor dem Zubettgehen. Halten Sie sich an die in der Packungsbeilage angegebene oder vom Arzt resp. der Ärztin verschriebene Dosierung. Wenn Sie glauben, das Arzneimittel wirke zu schwach oder zu stark, so sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Apotheker oder Drogisten bzw. mit Ihrer Ärztin, Apothekerin oder Drogistin.

**Welche Nebenwirkungen kann Phytopharma Relax Entspannungs- und Schlafdragees haben?** Für Phytopharma Relax Entspannungs- und Schlafdragees sind bisher bei bestimmungsgemäsem Gebrauch keine Nebenwirkungen beobachtet worden.

**Was ist ferner zu beachten?** Bei Raumtemperatur (15–25°C) lagern. Arzneimittel nicht in Reichweite von Kindern aufbewahren. Das Arzneimittel darf nur bis zu dem auf der Verpackung mit «EXP» bezeichneten Datum verwendet werden. Weitere Auskünfte erteilt Ihnen Ihr Arzt, Apotheker oder Drogist bzw. Ihre Ärztin, Apothekerin oder Drogistin.

**Was ist in Phytopharma Relax Entspannungs- und Schlafdragees enthalten?** Ein Dragee enthält: 50 mg Trockenextrakt aus Passionsblumenkraut (5.0–5.7:1), Auszugsmittel Ethanol 60% (m/m). 50 mg Trockenextrakt aus Baldrianrhizom (5.5–6.8:1), Auszugsmittel Ethanol 70% (V/V). 50 mg Trockenextrakt aus Hopfenzapfen (6.6–8.4:1), Auszugsmittel Ethanol 96% (V/V). 30 mg Trockenextrakt aus Melissenblätter (4.5–5.6:1), Auszugsmittel Wasser. Farbstoff Indigotin (E132). Das Präparat enthält zusätzlich Hilfsstoffe.

53457 Swissmedic

**Wo erhalten Sie Phytopharma Relax Entspannungs- und Schlafdragees? Welche Packungen sind erhältlich?** In Apotheken und Drogerien ohne ärztliche Verschreibung. Packungen zu 80 Dragees.

**Zulassungsinhaber**  
Phytopharma SA, 1666 Grandvillard

Diese Packungsbeilage wurde im Juli 2010 letztmals durch die Arzneimittelbehörde (Swissmedic) geprüft.

## – Information destinée aux patients –

Lisez attentivement la notice d'emballage. Vous y trouverez tous les renseignements importants concernant le médicament. Ce médicament vous a été prescrit par votre médecin ou vous a été remis sans ordonnance par le pharmacien resp. la pharmacienne ou par le/la droguiste. Pour en tirer le meilleur bénéfice, veuillez l'utiliser conformément à la notice d'emballage ou, le cas échéant, aux indications de votre médecin, de votre pharmacien resp. pharmacienne ou de votre droguiste. Conservez cette notice d'emballage pour pouvoir la relire ultérieurement si nécessaire.

## Phytopharma Relax

### Dragées pour la détente nerveuse et le sommeil

#### Médicament phytothérapeutique

### Qu'est-ce que Phytopharma Relax dragées pour la détente nerveuse et le sommeil et quand est-il utilisé?

Phytopharma Relax dragées pour la détente nerveuse et le sommeil est un combiné de plantes médicinales calmantes qui se complètent: Passiflore, Valériane, Houblon et Mélisse. Nervosité et irritabilité accrue peuvent être soulagées grâce à Phytopharma Relax dragées pour la détente nerveuse et le sommeil. Phytopharma Relax dragées pour la détente nerveuse et le sommeil. détend. Vous pouvez utiliser Phytopharma Relax dragées pour la détente nerveuse et le sommeil en cas de nervosité pour vous détendre ainsi que lors de problèmes d'insomnie et en cas de sommeil irrégulier.

### De quoi faut-il tenir compte en dehors du traitement?

En cas de troubles persistantes au-delà d'un mois, vous devriez consulter un médecin.

### Quand Phytopharma Relax dragées pour la détente nerveuse et le sommeil ne peut pas être utilisé ou seulement avec précaution? A ce jour, on n'a pas connaissance d'une limitation d'emploi. Aucune précaution particulière ne s'avère nécessaire si vous vous conformez à la posologie prescrite. Veuillez informer votre médecin, pharmacien resp. pharmacienne ou votre droguiste si

- vous souffrez d'une autre maladie
- vous êtes allergique
- vous prenez d'autres médicaments (même en automédication!)

**Peut-on utiliser Phytopharma Relax dragées pour la détente nerveuse et le sommeil pendant une grossesse ou durant l'allaitement?** Sur la base des expériences faites à ce jour, aucun risque pour l'enfant n'est connu si le médicament est utilisé conformément à l'usage auquel il est destiné. Toutefois, aucune étude scientifique systématique

n'a été effectuée. Par mesure de précaution, vous devriez renoncer si possible à prendre des médicaments durant la grossesse et l'allaitement, ou demander l'avis du médecin, du pharmacien resp. de la pharmacienne ou du/de la droguiste.

**Comment utiliser Phytopharma Relax dragées pour la détente nerveuse et le sommeil?** En cas de nervosité et d'irritabilité, les adultes prennent pendant la journée 3 x 1 dragée entre les repas, avec un peu de liquide. En cas d'insomnie 1–3 dragées une heure avant de se coucher. Conformez-vous à la posologie indiquée dans la notice d'emballage ou prescrite par votre médecin. Si vous estimez que l'efficacité du médicament est trop faible ou au contraire trop forte, veuillez consulter votre médecin, votre pharmacien resp. pharmacienne ou votre droguiste.

**Quels effets secondaires peut provoquer Phytopharma Relax dragées pour la détente nerveuse et le sommeil?** Aucun effet secondaire n'a été observé lorsque la posologie prescrite a été respectée.

**A quoi faut-il encore faire attention?** Conserver à température ambiante (15–25°C). Médicament à tenir hors de la portée des enfants. Le médicament ne doit pas être utilisé au-delà de la date figurant après la mention «EXP» sur le récipient. Pour de plus amples renseignements, consultez votre médecin, votre pharmacien resp. pharmacienne ou votre droguiste.

**Que contient Phytopharma Relax dragées pour la détente nerveuse et le sommeil?** Une dragée contient: 50mg d'extrait sec de Passiflore (5,0–5,7:1), solvant éthanol 60% (m/m), 50 mg d'extrait sec de Valériane (5,5–6,8:1), solvant éthanol 70% (V/V), 50% d'extrait sec de Houblon (6,6–8,4:1), solvant éthanol 96% (V/V), 30 mg d'extrait sec de feuilles de Mélisse (4,5–5,6:1), solvant eau. Colorant Indigotino (E132). Le produit contient en outre des excipients.

**53457 Swissmedic**

**Où obtenez vous Phytopharma Relax dragées pour la détente nerveuse et le sommeil? Quels types d'emballages sont disponibles?** En pharmacie et en droguerie, sans ordonnance médicale. Emballage de 80 dragées.

**Titulaire de l'autorisation**

Phytopharma SA, 1666 Grandvillard

Cette notice d'emballage a été contrôlée par l'autorité de contrôle de médicaments (Swissmedic) la dernière fois en juillet 2010.

## – Informatione per i pazienti –

Leggete attentamente il foglietto illustrativo. Ci troverete tutte le informazioni importanti riguardanti il medicinale. Questo medicinale vi è stato prescritto dal vostro medico oppure vi è stato rilasciato senza prescrizione medica dal/dalla farmacista o dal/dalla droghista. Per trarne il miglior beneficio, se ne consiglia l'uso secondo il foglietto illustrativo oppure, all'occorrenza, seguendo le indicazioni del medico, del/della farmacista o del/della droghista. Conservate questo foglietto illustrativo per poter rileggerlo in un ulteriore momento, se necessario.

## Phytopharma Relax

Confetti rilassanti e sonno  
Medicinale fitoterapeutico

**Cosa è Phytopharma Relax confetti rilassanti e sonno e quando lo si usa?** Phytopharma Relax confetti rilassanti e sonno è un combinato di piante medicinali calmanti che si completano a vicenda: Passiflora, Valeriana, Luppolo e Melissa. Nervosità e irritabilità acuta possono essere lenati tramite il Phytopharma Relax confetti rilassanti e sonno. Si può usare Phytopharma Relax confetti rilassanti e sonno in caso di nervosità per distendere, in caso di problemi d'insonnia e in caso di sonno irregolare.

**Di cosa occorre tener conto al di fuori del trattamento?** In casi di disturbi persistenti oltre un mese, dovreste consultare un medico.

**Quando Phytopharma Relax confetti rilassanti e sonno non dovrebbe essere usato o solo con cautela?** Sino ad oggi, non si a conoscenza di una limitazione nell'uso. Nessuna precauzione particolare si avvera necessaria se vi conformate alla posologia prescritta.

Si prega di informare il proprio medico, farmacista o droghista se:  
– soffrite di qualche altra malattia  
– siete allergici  
– assumete già altri farmaci (anche in automedicazione)

**È possibile usare Phytopharma Relax confetti rilassanti e sonno durante la gravidanza o l'allattamento?** Basandoci sulle sperimentazioni effettuate sino ad oggi, non si riscontra nessun rischio per il bambino, se il medicinale è usato conformemente all'uso al quale è destinato. Tuttavia, nessuno studio sistematico è stato effettuato. Per misura di precauzione, dovreste rinunciare, possibilmente, ad assumere farmaci sia durante la gravidanza che l'allattamento, oppure chiedere il parere del medico, il/la farmacista o il/la droghista.

**Come usare Phytopharma Relax confetti rilassanti e sonno?** In caso di nervosità e d'irritabilità, gli adulti prendono durante il giorno 3 volte 1 confetto tra i pasti, con un pò di liquido. In caso d'insonnia 1–3 confetti un'ora prima di coricarsi. Si attenga alla posologia indicata nello stampato, oppure prescritta dal vostro medico. Se stimate che l'efficacia del farmaco sia troppo debole o al contrario troppo forte, vogliate rivolgervi al vostro medico, al vostro/alla vostra farmacista o al vostro/alla vostra droghista.

**Quali effetti collaterali può causare Phytopharma Relax confetti rilassanti e sonno?** Non sono stati riscontrati effetti collaterali se le dosi prescritte vengono rispettate.

**Di che altro occorre inoltre tener conto?** Conservare a temperatura ambiente (15–25°C). Farmaco da tenere fuori dalla portata dei bambini. Il medicinale non deve essere consumato oltre la data indicata dopo la menzione «EXP» sulla confezione. Per ulteriori informazioni, vogliate consultare il vostro medico, farmacista o droghista.

**Che cosa contiene Phytopharma Relax confetti rilassanti e sonno?** Un confetto contiene: 50mg di estratti secchi di Passiflora (5,0–5,7:1), solvente etanolo 60% (m/m), 50 mg di estratti secchi di radice di Valeriana (5,5–6,8:1), solvente etanolo 70% (V/V), 50% di estratti secchi di mela di Luppolo (6,6–8,4:1) solvente etanolo 96% (V/V), 30 mg di estratti secchi di foglie di Melissa (4,5–5,6:1), solvente acqua. Colorante Indigotino (E132). Il prodotto contiene tra l'altro degli eccipienti.

**53457 Swissmedic**

**Dove si può ottenere Relaxo e quali sono le confezioni disponibili?** In farmacia e in drogheria, senza ricetta medica. Confezioni da 80 confetti.

**Titolare dell'autorizzazione**

Phytopharma SA, 1666 Grandvillard

Questo foglietto illustrativo è stato controllato dall'autorità di controllo dei farmaci (Swissmedic) l'ultima volta nel luglio del 2010.