

St. Janskruid opbeurend, bij ups en downs

NCS20313 200



Inhoud van deze gebruiksaanwijzing

1. Samenstelling van St. Janskruid
2. Wat is St. Janskruid en waarvoor wordt het gebruikt
3. Wat moet je weten voordat je St. Janskruid gebruikt
4. Hoe wordt St. Janskruid gebruikt
5. Hoe bewaar je St. Janskruid

1. Samenstelling van St. Janskruid

Inhoud 60 capsules

Samenstelling per dagelijkse aanvangsdosering

(= per 3 capsules)

Sint Janskruid extract 975 mg (1)
Hypericine - 0,3%

Ingrediënten

Sint Janskruid extract*, plantaardige capsule: pullulan.

* zie samenstelling

(1) Hypericum perforatum / St. Johns wort herb extract, gestandaardiseerd op minimaal 0,3% hypericine.

Een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk. Voedingssupplementen zijn geen vervanging van een gevarieerde voeding.

St. Janskruid bevat geen suiker, gluten, gist, lactose, kleurstoffen, smaakstoffen of conserveringsmiddelen.

Vanwege het gebruik van natuurlijke ingrediënten kunnen tussen de verschillende chargenummers afwijkingen in kleur en/of geur voorkomen. Deze onderlinge verschillen doen niets af aan de kwaliteit van het supplement.

2. Wat is St. Janskruid en waarvoor wordt het gebruikt

New Care St. Janskruid bevat een goede dosering Sint Janskruid extract per capsule. Sint Janskruid is een opbeurend kruid dat kan worden gebruikt als je neerslachtig, somber, terneergerlagen of zwaarmoedig bent. Een optimale werking wordt over het algemeen verkregen na 4 tot 6 weken aaneengesloten gebruik.

De formule is verpakt in een plantaardige (pullulan) capsule en er zijn geen hulpstoffen toegevoegd. Omdat de capsule plantaardig is, is New Care St. Janskruid ook geschikt voor vegetariërs en veganisten.

3. Wat moet je weten voordat je St. Janskruid gebruikt

Gebruik St. Janskruid niet

Bij overgevoeligheid voor één van de bestanddelen.
Hypericine in St. Janskruid verhoogt mogelijk de gevoeligheid van de huid voor zonlicht.

Gebruik bij zwangerschap en borstvoeding

Dit product dient niet te worden gebruikt tijdens de zwangerschap en het geven van borstvoeding.

Wisselwerking met geneesmiddelen!

Een wisselwerking wil zeggen dat middelen bij gelijktijdig gebruik elkaars werking en/of bijwerkingen kunnen beïnvloeden.
Sint Janskruid kan de werking van geneesmiddelen nadelig beïnvloeden. Sint Janskruid versterkt de werking van het leverenzym cytochroom P450, waardoor een aantal geneesmiddelen sneller wordt afgebroken en daardoor een geringere werking heeft.

Bij gebruik van een geneesmiddel in combinatie met een middel met Sint Janskruid wordt geadviseerd om contact op te nemen met een arts of apotheker die nadere informatie kan geven of de combinatie tot een dergelijke wisselwerking kan leiden of niet.

Dat geldt als je wil beginnen met Sint Janskruid te gebruiken, maar ook als je het gelijktijdig gebruik van Sint Janskruid samen met één van onderstaande geneesmiddelen wil stoppen.

Waargenomen is dat middelen met Sint Janskruid de werking van de volgende geneesmiddelen kunnen verminderen:

- Remmers van het immuunsysteem, bijvoorbeeld bij orgaantransplantaties en auto-immuunziekten: ciclosporine
- Antistollingsmiddelen van het coumarine type, zoals acenocoumarol (o.a. Sintrom) en fenprocoumon (o.a. Marcoumar);
- Anti-epileptica: fenobarbital en fenytoïne;
- Luchtwegverwijders: theofylline;
- Hartglycosiden bij hartfalen en hartritme stoornissen: digoxine;
- Remmers van het HIV-virus: indinavir.

Sint Janskruid kan ook de werking van geneesmiddelen tegen depressiviteit van het SSRI-type beïnvloeden. Gelijktijdig gebruik wordt afgeraden.

Bij gelijktijdig gebruik van Sint Janskruid en bepaalde types van de anticonceptiepill (combinatie ethinyloestradiol en desogestrel, ook wel sub-50 genoemd) zijn in een incidenteel geval doorbraakbloedingen geconstateerd. Als er een doorbraakbloeding optreedt, kan er sprake zijn van een verminderde bescherming tegen zwangerschap.

4. Hoe wordt St. Janskruid gebruikt

Gebruiksadvies voor volwassene

Aanvangsdosering: 3 x per dag 1 capsule.

Onderhoudsdosering: 1 x per dag 1 capsule.

De aanbevolen dosering niet overschrijden.

Capsules met water innemen.

Ieder mens is anders. In het algemeen wordt geadviseerd om de aanvangsdosering gedurende 2 verpakkingen te gebruiken. Daarna kan worden afgebouwd tot de onderhoudsdosering. Persoonlijke factoren kunnen aanleiding zijn om de aanvangsdosering gedurende een langere of juist kortere periode te gebruiken.

Moeite met slikken van grote tabletten of capsules? Al onze tabletten mogen worden fijngemalen met een vijzel of tabletcruisher. Met poeder gevulde capsules kunnen worden opengemaakt. De tablet of capsule kan op deze manier in poedervorm in bijvoorbeeld water of yoghurt worden ingenomen.

5. Hoe bewaar je St. Janskruid

Het product in de originele verpakking, droog en niet boven de 25°C bewaren. Bewaar St. Janskruid buiten bereik van kinderen.

De uiterste gebruiksdatum

Gebruik St. Janskruid niet meer na de datum zoals die op de bovenzijde van de verpakking is ingedrukt. Deze datum duidt het tijdstip aan waarna de kwaliteit van het product niet meer kan worden gewaarborgd. De eerste twee cijfers duiden de maand aan, de volgende groep het jaartal.

Dit product en bijbehorende informatie zijn met grote zorgvuldigheid samengesteld. Deze gebruiksaanwijzing dient uitsluitend ter informatie en is niet bedoeld ter vervanging van het advies van een arts.

Als je een medisch probleem hebt of denkt te hebben, neem dan altijd contact op met een arts. Noch de samenstellers, noch de producenten, noch de leveranciers kunnen aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade.