

! i say: • OPPUSTET • UPPBLÅSTHET OCH IBS - SYMPTOM



DANSK

i say: OPPUSTET

i say: kapslerne til oppustethed er godkendt i EU som Medicinsk udstyr til selvbehandling. Produktet er baseret på Simeticon til behandling og forebyggelse af symptomer der skyldes luft i fordøjelseskanalen. Der kan være mange årsager til at føle sig oppustet, en af dem er ophobning af luft i fordøjelseskanalen. i say: Oppustet giver hurtig lindring af oppustethed og luftrelaterede symptomer ifm. Irritabel Tyktarm (IBS). i say: kapslerne sikrer, at indesluttet luft i fordøjelses kanalen hurtigt forsvinder.

HVAD ANVENDES KAPSLERNE TIL

- Behandle og forebygge oppustethed og luftrelaterede symptomer ifm. Irritabel Tyktarm (IBS).
- Lindrer smerter forårsaget af oppustethed.

HVAD ER SYMPTOMERNE PÅ OPPUSTETHED?

Symptomerne opstår oftest efter et måltid, med en følelse af at være udspilet eller som et øget tryk henover maven og/eller tarmene, som kan være smertefuldt. Desuden oplever mange luftafgang fra tarmen (prutter) samt ræben.

HVORDAN VIRKER i say: OPPUSTET?

- Trin 1.** Luft ophobes og indesluttet i fordøjelseskanalen, hvilket forårsager oppustethed og smerte
- Trin 2a.** Tag kapslerne med et glas vand. Kapslerne virker hurtigt og indeholder en effektiv dosis på 125 mg Simeticon. Kapslerne virker så snart de er i maven.
- Trin 2b.** Simeticon virker ved at nedsætte overfladespændingen på luftbobler i mavetarmkanalen hvilket bevirker, at boblerne fusionerer til større bobler.
- Trin 3.** Større luftbobler passerer nemmere og mere naturligt igennem tarmsystemet via kontrolleret ræben og afgivelse af luft fra tarmen.



HVEM KAN ANVENDE KAPSLERNE?

Voksne og børn over 6 år samt diabetikere. Så vidt vides kan gravide og ammende anvende i say: Oppustet, men det anbefales at konsultere egen læge inden brug.

HVORDAN ANVENDES i say: OPPUSTET TIL BEHANDLING OG FOREBYGGELSE?

Tag kapslerne med et glas vand under/efter et måltid eller før sengetid. i say: Oppustet kan tages 3 gange om dagen, hvis du glemmer at tage en kapsel, skal du ikke tage dobbelt dosis. Kapslerne bør ikke anvendes kontinuerligt i mere end 30 dage.

Alder	Daglig dosis	Maksimal dosis per dag
Børn 6 til 14 år	1 kapsel	3 kapsler
Voksne og børn over 14 år	1-2 kapsler	6 kapsler

HVAD ER INGREDIENSERNE?

125 mg Simeticon og 1 mg Pebermynte olie. Kapslerne er lavet af animalsk gelatine (ko). Kapslerne er ikke testet på dyr.

ADVARSLER

- Kun til oral anvendelse.
- Tyg eller knæk ikke kapslerne før indtagelse.
- Konsulter egen læge hvis symptomerne ikke forsvinder eller hvis der opstår ubehag under eller efter anvendelse af kapslerne.
- Der er ingen kendte bivirkninger, hvis kapslerne anvendes som foreskrevet.
- Der er ingen kendte interaktioner af i say: Oppustet, ift. andre produkter for oppustethed eller anden medicin, hvis produktet anvendes som foreskrevet.
- Anvend ikke kapslerne, hvis du er allergisk over for indholdsstofferne. Se ingredienserne under "Hvad er ingredienserne".

HVAD DU SKAL HUSKE!

Drik rigeligt med vand, når du tager i say: Oppustet.

HVORDAN SKAL KAPSLERNE OPBEVARES?

- Kapslerne bør opbevares i den originale pakning. Opbevares mørkt og tørt ved stuetemperatur (15-25 °C).
- Anvend ikke kapslerne efter udløbsdatoen, som står på blisterkortet og på pakningen.
- Opbevares utilgængeligt for børn.

HVAD INDEHOLDER PAKNINGEN?

- 30 kapsler
- Indlægsseddel

FAKTA OM OPPUSTETHED

At være oppustet defineres som enhver unormal hævelse i maveregionen forårsaget af indesluttet luft. Mange mennesker oplever ofte at være oppustet. Nogle fødevarer er kendt for at forårsage oppustethed, det gælder bl.a. bønner, broccoli, blomkål, kål, rosenkål, løg og hvidløg. De personer, der har en højere risiko for at blive oppustet er oftest dem, der følger en vegetarisk diæt, har usunde spisevaner (spiser for hurtigt, indtager madvarer med højt fedtindhold eller som ikke spiser nok fiberrige fødevarer); har Irritabel Tyktarm (IBS) eller uspecifik diarre. Op til 40% af alle kvinder oplever at blive oppustet før og under menstruation.

TIPS FRA i say:

- Spis langsomt og tyg maden godt, brug tid på at nyde måltidet og spis ikke for meget.
- Sørg for at få masser af hvile og motion.
- Gå en tur efter måltidet, det fremmer fordøjelsen.
- Hvis du lider af stress, så prøv at berolige dig selv med vejrtræknings teknikker og afspændingsøvelser.
- Husk, at en tom tarm kan forårsage luftdannelse, så prøv at spise regelmæssigt og undgå at springe måltider over.
- Få eventuelt hjælp fra en professionel til at afgøre hvilke fødevarer der medfører, at du danner mere luft. Ved at skære ned på disse fødevarer, kan luftge-ner minimeres.



! i say: BE GOOD TO YOUR BODY

i say: BE GOOD TO YOUR BODY!

Kroppen er vores vigtigste og mest værdifulde aktiv. Noget vi skal værne om og håndtere med omhu. Med i say: produkter kan du behandle og forebygge hverdagens simple sygdomme uden at belaste din krop.

Sammen med et team af læger, har vi udviklet en produktlinje til at behandle og forebygge hverdagens simple sygdomme: Underlivsproblemer hos kvinder, problemer i mavetarmkanalen, mundpleje, fodpleje og hudpleje og vi vil fortsat udvikle mange flere produkter. Tak for den tillid du viser vores produkter.

www.isaymedical.com

Revideret: Januar 2016

SVENSKA

i say: UPPBLÅSTHET & IBS - SYM TOM

i say: kapslarna mot Uppblåsthet & IBS - Symtom är en medicinsk-teknisk product för egenvård, som innehåller simetikon för behandling och förebyggande av symtom mot för mycket gaser i mage och tarm. Uppblåst mage kan ha flera olika orsaker. En orsak är ansamling av gaser i mage och tarm.

i say: Uppblåsthet & IBS - symtom mot uppblåst mage ger snabb lindring mot uppsvälldhet och problem med gaser vid IBS (Irritable Bowel Syndrome). Kapslarna gör att den instängda gasen i magtarmkanalen snabbt försvinner.

VAD ANVÄNDS KAPSLARNA FÖR?

- För att behandla och förebygga uppblåsthet, obehag av gaser och besvär av gaser vid IBS symtom.
- Hjälper till att lindra smärtan vid uppblåsthet.

SYM TOMEN VID UPPBLÅSTHET

Symtomen uppstår vanligtvis efter intag av en måltid. Det känns som du har för stort tryck i din mage och buk. Detta kan vara smärtsamt. Utöver detta kan du lida av gasbildning (flatulens) och/eller rapningar.

HUR i say: UPPBLÅSTHET & IBS - SYM TOM VERKAR?

Steg 1. Gas ansamlas och stängs in i mag-tarmkanalen vilket leder till uppblåsthet och smärta i buken.

Steg 2a. Tag 1-2 kapslar med ett glas vatten. Kapslarna verkar snabbt, den effektiva dosen 125 mg börjar verka så snart kapslarna nått magen.

Steg 2b. Simetikon bildar en film med låg ytspänning runt de små gasbubblorna vilket gör att de slås ihop till större gasbubblor.

Step 3. Som ett resultat av det kan de större gasbubblorna lättare pas sera på naturligt väg genom kontrollerade rapningar och gasavgång (flatulens).



i say: UPPBLÅSTHET & IBS - SYM TOM KAN ANVÄNDAS AV

Vuxna, barn över 6 år och diabetiker. i say: Uppblåsthet & IBS - symtom kan användas under graviditet och amning. Det rekommenderas emellertid att läkare rådfrågas innan användning.

BRUKSANVISNING

Ta kapslarna med ett glas vatten under/efter måltid eller innan du går och lägger dig. Kapslarna kan tas 3 gånger dagligen, om du glömmet att ta en dos ta inte dubbel dos för att kompensera för glömd dos. Ta inte kapslarna längre än 30 dagar i följd.

Ålder	Dosering	Högst antal kapslar per dag
Barn 6-14 år	1 kapsel	3 kapslar
Voksne og børn over 14 år	1-2 kapslar	6 kapslar

INNEHÅLL

125 mg simetikon och 1 mg pepparmyntolja. Kapslarna är tillverkade av animaliskt gelatin (ko). Kapslarna är inte testade på djur.

30BL.IS.DK.SE.1.00



isaymedical



#isaymedical

VARNINGAR OCH FÖRSIKTIGHET

- Kapslarna ska intas via munnen.
- Tugga inte och ta inte sönder kapseln innan den sväljs.
- Rådgör med läkare eller apotekspersonal om symtomen kvarstår eller om du upplever något ovanligt eller obehagligt under eller efter intag.
- Inga kända biverkningar när kapslarna tas enligt bruksanvisningen.
- Inga kända interaktioner med andra produkter mot uppblåsthet eller läkemedel när kapslarna tas enligt bruksanvisningen.
- Ta inte kapslarna om du är allergisk mot simetikon eller något annat innehållsämne i kapslarna, anges i avsnittet "Innehåll".

KOM IHÅG

Drick mycket vatten när du tar i say: Uppblåsthet & IBS - symtom.

HUR KAPSLARNA SKA FÖRVARAS

- Förvara alltid kapslarna i originalförpackningen i rumstemperatur (15-25 °C). Ljuskänsliga och fukt känsliga.
- Används före utgångsdatum som anges på blister och ytterkartong.
- Förvars utom syn- och räckhåll för barn.

FÖRPACKNINGENS INNEHÅLL

- 30 kapslar • Bruksanvisning

INFORMATION

Uppblåsthet är en allmän onormal känsla av uppsvälldhet eller en ökning av bukdiametern orsakad av instängd luft. Uppblåsthet är vanligt förekommande, som drabbar många människor.

Vissa livsmedel är kända för att orsaka uppblåsthet, vanliga sådana är bönor, broccoli, blomkål, vitkål, groddar, lök och vitlök. Personer som har högre risk att drabbas, är personer som äter vegetarisk kost, personer som har ohälsosamma matvanor (äter för snabbt, äter för fettrik mat, äter inte tillräckligt med fiberrik kost), har IBS (Irritable bowel syndrome) eller diarré av okänd orsak. Hos upp till 40% av kvinnorna blir symtomen av uppblåsthet värre före och under menstruation.

i say: TIPS OCH RÅD

- Ät långsamt och tugga väl, ta dig tid för att njuta av måltiden, ät inte för mycket.
- Se till att du får tillräckligt med vila och motion.
- För att underlätta matsmältningen ta en promenad efter måltiden.
- Om du lider av stress, försök att varva ner med hjälp av andningsteknik och avslappningsövningar.
- Tänk på att när tarmen är tom kan gas bildas, så försök att äta regelbundet och hoppa inte över måltider.
- Ta reda på, med hjälp av sjukvårdspersonal, vilka livsmedel som ger dig extra mycket gasbesvär. Genom att långsamt dra ned på dessa livsmedel, kanske obehagen av gas kan förhindras.

i say: BE GOOD TO YOUR BODY!

Vår kropp är vår viktigaste och värdefullaste tillgång. Något vi ska vårda och ta väl hand om. Med kapslarna kan du behandla och förebygga enkla sjukdomar i vardagen utan att anstränga kroppen. Hur? i say: produkter är kliniskt bevisat att arbeta på platsen och stödja de naturliga läkningsprocesser i kroppen.

Tillsammans med ett team av läkare, har vi utvecklat en hel produktlinje för att behandla och förebygga enkla sjukdomar i vardagen inom områdena: Kvinnors Hälsa, mag-tarmkanalen, mun-tandvård, fotvård, dermatologi och vi kommer att utveckla många fler. Tackar vi dig för det förtroende du har för våra produkter.

i say: BE GOOD TO YOUR BODY!

Drs Pieternella A.M. Bouter

www.isaymedical.com

Senast reviderad: januari 2016

Fremstillere • Tillverkare: i say B.V., Piet Heinkade 199, 1019 HC Amsterdam, Holland • Nederländerna
Distributør • Distributør: Pharmaforce ApS, DK. Tlf. +45 70272747

CE 0481 Medicinsk udstyr til selvbehandling • 0481 Medicinteknisk produkt