



ACTIVE LEG TABLETS



360 mg tabletti

Viininlehdistä valmistettu uute

Säilytä tämä pakkausseoste, saatat tarvita sitä uudelleen.

1. MITÄ ANTISTAX-TABLETIT OVAT

ANTISTAX on väsyneille ja turvonneille jaloille tarkoitettu valmiste. ANTISTAX tableteissa on viininlehtiutetta, joka sisältää flavonoideja.

2. ENNEN KUIN OTAT ANTISTAX-TABLETTEJA

Älä ota ANTISTAX-tabletteja

- jos olet allerginen (yliherkkä) tablettien sisältämille aineille
- jos olet raskaana tai imetät

Jos oireissasi ei tapahdu muutosta parempaan 6 viikon käytön jälkeen on otettava yhteyttä lääkäriin, koska oireet voivat silloin johtua muista syistä.

3. MITEN ANTISTAX-TABLETIT OTETAAN

ANTISTAX-tablettien annostus on 1 tabletti vuorokaudessa. Tabletit niellään kokonaisena nesteen kera aamuisin ennen ateriaa. Ei alle 18-vuotiaille.

4. MAHDOLLISET HAITTAVAIKUTUKSET

ANTISTAX voi aiheuttaa haittavaikutuksia, mutta kaikki eivät kuitenkaan niitä saa. Haittavaikutuksia voivat olla: allergiset reaktiot (ihottuma, kutina), pahoinvointi tai vatsavaivat.

5. ANTISTAX-TABLETTIEN SÄILYTTÄMINEN

Säilytä alle 25 °C. Säilytä alkuperäispakkauksessa. Herkkä kosteudelle. Ei lasten ulottuville eikä näkyville. Älä käytä pakkauksessa mainitun viimeisen käyttöpäivämäärän jälkeen. Viimeinen käyttöpäivämäärä tarkoittaa kuukauden viimeistä päivää.

6. MITÄ ANTISTAX-TABLETIT SISÄLTÄVÄT

1 tabletti sisältää 360 mg viininlehtiutetta, punaiset lajikkeet (*Vitis vinifera L.*). Muut aineet ovat: mikrokiteinen selluloosa, kalsiumvetyfosfaatti (vedetön), kolloidinen piidioksidi (vedetön), krospovidoni, kroscarmelloosinatrium, hypromelloosi, magnesiumstearaatti, talkki, punainen rautaoksidi (E172), glyseryyliitristearaatti, titaanioksidi (E171) ja puhdistettu vesi.

HARJOITUKSIA JALKOJEN HYVINVOINNIN YLLÄPITÄMISEKSI

Jalkojen lihakset toimivat pumpun tavoin edesauttaen verisuonissa kiertävän veren paluuta takaisin sydämeen. 'Lihaspumpun' kunnossa pitäminen on tärkeää, harjoittelu on tässä avaintekijä. Voit tehdä seuraavia harjoituksia niin usein kuin haluat missä ikinä oletkin – työpaikalla tai kotona.



1. Seiso suorana jalat rinnakkain. Nouse varpaillesi nostaen kantapää mahdollisimman korkealle. Pidä tämä asento 5 sekuntia, laske kantapää alas ja rentoudu. Toista 10 kertaa.

2. Istu tuoilla. Nosta jalat ilmaan ja pyöritä jalkateriä ensin toiseen suuntaan, sitten toiseen. Toista 10 kertaa.

Edistääksesi jalkojesi hyvinvointia:

- ✓ Liikutele sääriä, nilkkoja ja jalkateriä mahdollisimman paljon päivän mittaan.
- ✓ Suihkuta jalkoja kylmällä vedellä hieroen samalla nilkoista ylöspäin.
- ✓ Lepuuta jalkoja kohotetussa asennossa vähintään 10 minuuttia päivittäin.

Pitääksesi huolta jalkojesi verisuonista:

- ✗ Vältä jalkojen ristimistä pitkiksi ajoiksi kerrallaan.
- ✗ Vältä liiallista kuumuutta tai kosteutta (verisuonet laajenevat, jonka seurauksena veri kerääntyy jalkoihin).
- ✗ Vältä korkeapohjaisten tai jäykkäpohjaisten kenkien käyttöä, ne voivat estää lihaspumpun tehokkaan toiminnan.

SAATAVILLA MYÖS

ANTISTAX viilentävä geeli väsyneille ja turvonneille jaloille. Geeli sisältää viininlehtiutetta sekä ihoa viilentäviä ja kosteuttavia ainesosia. Pakkauskoko 125 ml. ANTISTAX tabletteja ja ANTISTAX geelejä voidaan käyttää yhdessä.



Lisätietoja tästä valmisteesta antaa:

Boehringer Ingelheim Finland Ky
Tammasaarenkatu 5
00180 Helsinki
puh 010 3102 800

Valmistaja:

Delpharm Reims
10 rue Colonel Charbonneaux
51100 Reims, Ranska

11/2009



ACTIVE LEG TABLETS

360 mg tablett
Extrakt tillverkat av vinblad

Spara denna bipacksedel, du kan behöva läsa den igen.

1. VAD ANTISTAX ÄR

ANTISTAX används vid trötta och svullna ben.
ANTISTAX innehåller vinbladsextrakt med flavonoider.

2. INNAN DU TAR ANTISTAX

Ta inte ANTISTAX

– om du är allergisk (överkänslig) mot något innehållsämne
– om du är gravid eller ammar

Om du inte fått någon effekt på symtomen, eller om symtomen har försämrats efter 6 veckors användning måste du kontakta läkare eftersom detta kan ha en annan orsak.

3. HUR DU TAR ANTISTAX

Dosering av ANTISTAX är 1 tablett per dygn. Tabletten sväljs hel med vätska på morgonen före måltid. Ej för personer under 18 år.

4. EVENTUELLA BIVERKNINGAR

ANTISTAX kan möjligen orsaka biverkningar men alla behöver inte få dem. Biverkningar kan vara: allergiska reaktioner (hudutslag, klåda), illamående eller magbesvär.

5. HUR ANTISTAX SKA FÖRVARAS

Förvaras vid högst 25 °C. Förvaras i originalförpackningen. Fuktkänsligt. Förvaras utom syn- och räckhåll för barn. Används före utgångsdatumet som anges på förpackningen. Utgångsdatumet är den sista dagen i angiven månad.

6. VAD ANTISTAX INNEHÅLLER

1 tablett innehåller 360 mg vinbladsextrakt, röda sorter (*Vitis vinifera L.*). Övriga innehållsämnen är: mikrokristallin cellulosa, kalciumvätefosfat (vattenfri), kolloidal kiseldioxid (vattenfri), krosopovidon, kroskarmellosnatrium, hypromellos, magnesiumstearat, talk, röd järnoxid (E172), glyceryltristearat, titandioxid (E171) och renat vatten.

BENÖVNINGAR

Musklema i benen arbetar som en pump och gör så att blodet cirkulera runt och tillbaka till hjärtat. Genom att hålla "muskelpumpen" i bra kondition kan man hjälpa venema, genom att göra enkla övningar. Följande två övningar kan utföras så ofta du vill och var du än är – på jobbet eller hemma.



1. Stå upprätt med benen parallellt. Stå på tå och lyft upp hälen så högt du kan. Stå så i 5 sekunder, slappna av. Repetera 10 gånger.

2. Sitt på en stol. Lyft fötterna och gör en cirkelrörelse först åt det ena hållet, sedan det andra. Repetera 10 gånger.

Tips för att få venerna i benen i bra trim

- ✓ Håll ben, anklar och fötter i rörelse så mycket som möjligt under dagen.
- ✓ Skölj benen med svalkande vatten i badet eller duschen och skrubba från anklarna och uppåt.
- ✓ Vila benen i högläge minst 10 minuter varje dag.

Ta hand om dina vener i benen

- ✗ Håll inte benen i kors under längre perioder.
- ✗ Försök att undvika extrem värme och fuktighet (detta gör att venerna vidgas och blodets cirkulation i benen försämrats).
- ✗ Undvik att använda högklackade skor eller skor med hård sula vilka kan hindra muskelpumpen att arbeta effektivt.

ANDRA PRODUKTER

ANTISTAX svalkande gel för trötta och svullna ben. Gelen innehåller vinbladsextrakt samt svalkande och fuktighetsbevarande innehållsämnen. Förpackningsstorlek 125 ml.

ANTISTAX tabletter kan användas samtidigt som ANTISTAX gel.



Information lämnas av:

Boehringer Ingelheim Finland Ky
Tammasaarekatu 5
00180 Helsinki
tel 010 3102 800

Tillverkare:

Delpharm Reims
10 rue Colonel Charbonneaux
51100 Reims, Frankrike

11/2009