

! i say: GESUNDE BLASE • UNE VESSIE EN BONNE SANTÉ • VESCICA SANA



DEUTSCH

i say: HARNWEGS-INFEKTIONEN

i say: Harnwegs-Infektionen ist das erste EU Self-Care Medizinprodukt für die Behandlung und die Vorbeugung von Harnwegsinfektionen. Natürliches Cranberry-Active™ besitzt nachweislich Antihafteigenschaften gegen *E. coli*-Bakterien und bietet eine wirksame Behandlung, die den Körper nicht belastet.

WOZU DIENEN DIE KAPSELN?

Behandlung und Vorbeugung von Harnwegsinfektionen.

WAS SIND DIE SYMPTOME EINER HARNWEGSINFEKTION?

Die häufigsten Symptome einer Harnwegsinfektion sind ein häufiger Harndrang, Schmerzen oder Brennen beim Wasserlassen, trüber oder dunkler Urin, unangenehmer Geruch und Unterbauchbeschwerden. Harnwegsinfektionen können quälende Schmerzen im Unterbauch unmittelbar unterhalb des Nabels sowie im Bereich des unteren Rückens verursachen. Wenn du Blut im Urin bemerkst, solltest du einen Arzt aufsuchen.

WIE WERDEN DIE KAPSELN VERWENDET?

	Dosierung	Einnahmedauer
Behandlung	2 Kapseln pro Tag	15 Tage
Vorbeugung	1 Kapsel pro Tag	Täglich

Zur Behandlung: Über einen Zeitraum von 15 Tagen jeweils 2 Kapseln pro Tag mit einem Glas Wasser einnehmen.

Zur Prävention: 1 Kapsel pro Tag mit einem Glas Wasser einnehmen. Du kannst die Kapseln beispielsweise in Phasen eines geschwächten Immunsystems, bei Schlafmangel oder Stress einnehmen.

WER KANN DIE KAPSELN VERWENDEN?

Erwachsene, Kinder ab 12 Jahren und Diabetiker. Soweit bekannt, können i say: Kapseln während der Schwangerschaft und in der Stillzeit eingenommen werden. Es wird jedoch empfohlen, den Hausarzt zu fragen.

WAS SIND DIE ENTHALTENEN INHALTSSTOFFE?

Cranberry-Active™ (500mg pro Kapsel), Solani Amylum, Hydroxypropylmethylcellulose (100 % HPMC). Cranberry-Active™ ist ein zum Patent angemeldeter Extrakt aus Cranberries (Moosebeeren) mit klinisch bewiesener Wirksamkeit.

Die Kapseln sind aus pflanzlichen Rohstoffen (kein tierisches Gewebe) und für Vegetarier geeignet. Harnwegsinfektions-Kapseln enthalten keine aggressiven Chemikalien und wurden nicht an Tieren getestet.

WIE FUNKTIONIEREN DIE KAPSELN?

Schritt 1. *E. coli*-Bakterien dringen in die Blase ein, vermehren sich in den Zellen der Blasenwand und lösen damit eine Infektion aus.

Schritt 2. Cranberry-Active™ bildet eine physikalische Schicht um die *E. coli*-Bakterien, die verhindert, dass die Bakterien an der Blasenwand anhaften können.

Schritt 3. Die schädlichen Bakterien können sich nicht vermehren und die Blase nicht mehr neu infizieren.

Dies führt dazu, dass sie auf natürlichem Weg mit dem Urin ausgeschieden werden, während dein Körper seinen natürlichen Regenerierungsprozess beginnt.

WARNHINWEISE

- Die Kapseln sind nur zur oralen Einnahme.
- Wenn du Blut im Urin bemerkst, wende dich an deinen Arzt oder Apotheker.
- Vereinbare einen Termin mit deinem Hausarzt oder wende dich an einen Apotheker, falls du ungewöhnliche oder unangenehme Reaktionen bemerkst.
- Wenn die Symptome nicht innerhalb von 5 Tagen abklingen, wende dich an deinen Arzt oder Apotheker.
- Soweit bekannt, können die Kapseln in Kombination mit anderen Medikamenten eingenommen werden. Falls du Cumarin-Derivate einnimmst oder unsicher bist, wende dich an deinen Arzt oder Apotheker.
- Du solltest die Kapseln nicht einnehmen, wenn du allergisch oder überempfindlich gegen einen der Inhaltsstoffe bist. Die Liste der enthaltenen Wirkstoffe findest du im Abschnitt «Was sind die enthaltenen Inhaltsstoffe?»
- Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

WIE SIND DIE KAPSELN AUFZUBEWAHREN?

- Bewahre die Kapseln immer in der Originalverpackung und bei Raumtemperatur (15 bis 25 °C) auf. Bewahre sie an einem dunklen und trockenen Ort auf.
- Verwende die Kapseln nicht nach dem auf der Blisterverpackung und dem Umkarton angegebenen Verfalldatum.
- Für Kinder unzugänglich aufbewahren.

WAS IST IN DER PACKUNG ENTHALTEN?

- Gebrauchsanweisung.
- 30 Kapseln.

EINIGE FAKTEN ÜBER EINE HARNWEGSINFEKTION

Harnwegsinfektionen sind sehr häufig und etwa ein Drittel aller Frauen haben bis zum Alter von 24 Jahren mindestens einmal eine Harnwegsinfektion. Bei einigen Frauen treten Harnwegsinfektionen 2 bis 3 Mal jährlich auf.

TIPPS VON i say:

- Frauen sollten sich nach dem Stuhlgang möglichst von vorne (Scheide) nach hinten (After) abwischen, damit keine Bakterien vom After in die Harnröhre gelangen.
- Du solltest viel Wasser trinken. Häufiges Wasserlassen hilft, die Bakterien aus der Blase und der Harnröhre herauszuspuhlen.
- Leere deine Blase immer vollständig und halte den Urin nicht zurück, wenn du zur Toilette gehen musst. Andernfalls können sich Bakterien in deiner Blase zu einer Harnwegsinfektion entwickeln. Versuche auch nach dem Geschlechtsverkehr, die Blase zu entleeren. Damit verhinderst du, dass Bakterien in der Harnröhre bleiben. Beeile dich beim Wasserlassen möglichst nicht und lasse dir genügend Zeit, um die Blase völlig zu entleeren.
- Wasche deinen Intimbereich vor und nach dem Geschlechtsverkehr, um zu verhindern, dass Bakterien in die Harnröhre übertragen werden.

FRANÇAIS

i say: INFECTIONS URINAIRES

i say: Infections urinaires est le premier dispositif médical de soins en Europe au traitement et à la prévention des infections urinaires. Le composant Cranberry-Active™ naturel possède des propriétés antiadhésion prouvées contre la bactérie *Escherichia coli* (*E. coli*) et il constitue un traitement efficace qui ne représente pas un fardeau pour l'organisme.

À QUOI SERVENT LES GÉLULES?

Traitement et prévention des infections urinaires.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES D'UNE INFECTION URINAIRE?

Les symptômes les plus courants d'infection urinaire sont le besoin fréquent et impérieux d'uriner, une douleur ou une sensation de brûlure lors de la miction, des urines troubles ou foncées, malodorantes et une gêne au niveau du bas ventre. Les infections urinaires peuvent provoquer une douleur persistante dans le bas ventre, juste au-dessous du nombril et dans le bas du dos. Si tu constates la présence de sang dans les urines, il faut consulter un médecin.

COMMENT UTILISER LES GÉLULES?

	Posologie	Durée
Traitement	2 gélules par jour	15 jours
Prévention	1 gélule par jour	Quotidiennement

En traitement: prendre 2 gélules par jour avec un verre d'eau, pendant 15 jours.

En prévention: prendre 1 gélule par jour avec un verre d'eau. Tu peux par exemple prendre les gélules lorsque tes défenses immunitaires sont affaiblies, si tu manques de sommeil ou en période de stress.

QUI PEUT UTILISER LES GÉLULES?

Les adultes, les enfants âgés d'au moins 12 ans et les personnes diabétiques.

Dans l'état actuel des connaissances, les gélules i say: peuvent être utilisées pendant la grossesse et l'allaitement. Toutefois, il est recommandé de consulter ton médecin traitant.

QUELS SONT LES COMPOSANTS?

Cranberry-Active™ (500mg par gélule), amyllum solani, hydroxypropylmethylcellulose (100% HPMC). Cranberry-Active™ est un extrait de canneberge en instance de brevet.

Les gélules sont fabriquées à partir de matériau d'origine végétale (sans tissu d'origine animale) et conviennent aux personnes végétariennes. Les gélules pour l'infection urinaire ne contiennent pas de substances chimiques nocives et ne sont pas testées sur les animaux.

COMMENT AGISSENT LES GÉLULES?

Étape 1. La bactérie *E. coli* pénètre dans la paroi de la vessie et se multiplie dans les cellules de la paroi, provoquant ainsi une infection.

Étape 2. Cranberry-Active™ crée une couche physique autour d'*E. coli*, qui empêche la bactérie d'adhérer à la paroi de la vessie.

! i say: BE GOOD TO YOUR BODY

Étape 3. La bactérie nocive ne peut plus se multiplier et réinfecter la paroi de la vessie. De ce fait, elle est naturellement éliminée avec les urines et l'organisme débute son processus naturel de régénérescence.

AVERTISSEMENTS

- Les gélules sont destinées à un usage par voie orale uniquement.
- Si tu constates la présence de sang dans les urines, il faut consulter ton médecin traitant ou ton pharmacien.
- Prends rendez-vous pour une consultation avec ton médecin traitant ou rends visite à ton pharmacien en cas de sensation désagréable ou inhabituelle.
- Si les symptômes ne s'améliorent pas en 5 jours, il faut consulter ton médecin traitant ou ton pharmacien.
- Dans l'état actuel des connaissances, tu peux prendre les gélules en même temps que d'autres médicaments. Si tu prends un dérivé de la coumarine ou si tu as un doute, consulte ton médecin traitant ou ton pharmacien.
- Ne prends pas les gélules si tu es allergique ou hypersensible à l'un des composants. La liste des composants figure dans la rubrique «Quels sont les composants?»
- Consulte la notice, le médecin ou le pharmacien pour plus d'informations sur les effets et effets indésirables potentiels.

COMMENT CONSERVER LES GÉLULES?

- Les gélules doivent toujours être conservées dans leur emballage d'origine et à température ambiante (15 à 25 °C), dans un endroit sec et sombre.
- Ne pas utiliser les gélules après la date de péremption indiquée sur la plaquette thermoformée et l'emballage.
- Tenir hors de portée des enfants.

QUEL EST LE CONTENU DE L'EMBALLAGE?

- Notice d'utilisation.
- 30 gélules.

INFORMATIONS CONCERNANT L'INFECTION URINAIRE

L'infection urinaire est une affection très courante et près d'un tiers des femmes en souffrira au moins une fois avant l'âge de 24 ans. Certaines femmes peuvent contracter une infection urinaire 2 à 3 fois par an.

QUELQUES CONSEILS DE i say:

- Les femmes doivent de préférence s'essuyer de l'avant vers l'arrière après être allées à la selle. Cela empêche les bactéries anales de pénétrer dans l'urètre.
- Bois beaucoup d'eau. Uriner fréquemment aide à éliminer les bactéries de la vessie et de l'urètre.
- Vide toujours complètement la vessie et n'attends pas d'avoir besoin d'uriner. Si non, les bactéries présentes dans la vessie peuvent provoquer une infection urinaire. Essaie également d'uriner après un rapport sexuel, cela évitera que des bactéries ne restent dans l'urètre. Essaie de prendre ton temps pour uriner et pour vider ta vessie.
- Fais une toilette des parties intimes avant et après un rapport sexuel pour éviter le transfert de bactéries dans l'urètre.

ITALIANO

i say: INFEZIONI DELLE VIE URINARIE (IVU)

i say: per le infezioni delle vie urinarie è il primo dispositivo medico di autocura nell'UE per il trattamento e la prevenzione delle infezioni delle vie urinarie. L'ingrediente naturale Cranberry-Active™ possiede proprietà antiadesione comprovate contro i batteri *E. coli* ed è un trattamento efficace che non sovraccarica l'organismo.

A COSA SERVONO LE CAPSULE?

Trattamento e prevenzione delle infezioni delle vie urinarie.

QUALI SONO I SINTOMI DI UNA IVU?

I sintomi più comuni di IVU sono associati a frequente urgenza minzionale, dolore o sensazione di bruciore durante la minzione, urine opache o scure, odore sgradevole e fastidio all'addome inferiore. Le infezioni delle vie urinarie possono causare un dolore persistente nell'addome inferiore, appena sotto l'ombelico, e nella zona lombare della schiena. In presenza di sangue nelle urine è necessario rivolgersi a un medico.

COME USARE LE CAPSULE?

	Dosaggio	Durata
Trattamento	2 capsule al giorno	15 giorni
Prevenzione	1 capsula al giorno	Ogni giorno

Per il trattamento: assumere 2 capsule al giorno con un bicchiere d'acqua per un periodo di 15 giorni.

Per la prevenzione: assumere 1 capsula al giorno con un bicchiere d'acqua. Le capsule possono essere assunte, ad esempio, durante periodi di indebolimento del sistema immunitario, di mancanza di sonno o di stress.

CHI PUÒ USARE LE CAPSULE?

Donne adulte, bambine a partire dall'età di 12 anni e donne diabetiche.

In base alle nostre conoscenze, è possibile utilizzare le capsule i say: durante la gravidanza e l'allattamento al seno, tuttavia si raccomanda di chiedere consiglio al medico di base.

QUALI SONO GLI INGREDIENTI?

Cranberry-Active™ (500mg per capsula), amido di patate, idrossipropilmetilcellulosa (HPMC al 100%). Cranberry-Active™ è un estratto di mirtillo rosso in attesa di brevetto.

Le capsule sono realizzate con materiale di origine vegetale (non contengono tessuto animale) e sono adatte alle persone vegetariane; inoltre non contengono prodotti chimici aggressivi e non sono testate sugli animali.

COME AGISCONO LE CAPSULE?

Fase 1. L'*E. coli* penetra nella parete della vescica e si moltiplica nelle cellule della parete stessa causando un'infezione.

Fase 2. Cranberry-Active™ crea uno strato fisico intorno all'*E. coli* impedendo che si attacchi alla parete della vescica.

Fase 3. I batteri nocivi non sono più in grado di moltiplicarsi e di infettare nuovamente la parete della vescica. Di conseguenza, vengono eliminati in modo naturale con le urine mentre l'organismo inizia il suo normale processo di rigenerazione.

AVVERTENZE

- Le capsule sono solo per uso orale.
- In presenza di sangue nelle urine è necessario rivolgersi al medico di base o al farmacista.
- Se si nota qualche sintomo insolito o spiacevole, è necessario prendere un appuntamento con il medico di base o rivolgersi al farmacista.
- Se i sintomi non migliorano entro 5 giorni è necessario rivolgersi al medico di base o al farmacista.
- In base alle nostre conoscenze, le capsule possono essere utilizzate in associazione con altri medicinali. Se si assumono sostanze derivate della coumarine, o in caso di dubbi, rivolgersi al medico di base o al farmacista.
- Non usare le capsule in caso di allergia o sensibilità a uno degli ingredienti il cui elenco è riportato nella sezione «Quali sono gli ingredienti?»
- Per informazioni sugli effetti e su possibili eventi indesiderati consultare il foglietto illustrativo, il proprio medico o il farmacista.

COME CONSERVARE LE CAPSULE?

- Conservare sempre le capsule nella confezione originale e a temperatura ambiente (15-25 °C), in un luogo buio e asciutto.
- Non usare le capsule dopo la data di scadenza che è indicata sul blister e sulla confezione.
- Tenere fuori dalla portata dei bambini.

QUAL È IL CONTENUTO DELLA CONFEZIONE?

- Istruzioni per l'uso.
- 30 capsule.

ALCUNE INFORMAZIONI SULLE IVU

Le infezioni delle vie urinarie sono molto comuni e circa un terzo di tutte le donne ne soffre almeno una volta entro l'età di 24 anni. Alcune donne possono soffrire di IVU 2-3 volte all'anno.

SUGGERIMENTI DA i say:

- Dopo aver usato il bagno, le donne dovrebbero preferibilmente pulire la zona anale da davanti a dietro per prevenire il trasferimento di batteri dall'ano all'uretra.
- Bere molta acqua. La minzione frequente contribuisce a eliminare i batteri dalla vescica e dall'uretra.
- Svuotare sempre completamente la vescica e non trattenersi quando si avverte la necessità di urinare. In caso contrario, i batteri presenti nella vescica possono sviluppare una IVU. Cercare inoltre di urinare dopo i rapporti sessuali per evitare che eventuali batteri rimangano nell'uretra. Cercare di non avere fretta quando si urina e prendersi tutto il tempo necessario per svuotare la vescica.
- Lavarsi le parti intime prima e dopo i rapporti sessuali per prevenire il trasferimento di batteri all'uretra.

i say: BE GOOD TO YOUR BODY!

Änderungsdatum: Mai 2016 • Date de révision: mai 2016 • Data di revisione: maggio 2016