

4138087 - ARKOGELULES VALERIANE BIO 45 – 19 gr

Description

ARKOGÉLULES® Valériane possède des propriétés apaisantes et peut être utilisée en cas de surmenage et de stress passager. Elle contribue également à un sommeil de qualité.

La Valériane (*Valeriana officinalis*)

C'est une belle plante herbacée qui se rencontre fréquemment en France dans les prés et les terrains humides. La Valériane possède une racine fibreuse et des fleurs roses très parfumées qui éclosent d'avril à août. Le parfum très caractéristique de sa racine exerce une attraction surprenante sur les chats qui aiment s'y frotter avec délice, ce qui explique son surnom « d'herbe aux chats ».

La Valériane était déjà utilisée dans l'Antiquité pour ses vertus sédatives et relaxantes. Pliny l'Ancien en parlait déjà dans ses ouvrages. Ce n'est qu'au XVI^e siècle qu'on lui reconnut les propriétés qui font aujourd'hui sa réputation. La racine de valériane dégage une forte odeur due à la présence d'une huile essentielle. La Valériane est traditionnellement utilisée pour réduire la nervosité des adultes, notamment en cas de troubles mineurs du sommeil.

Grâce à son savoir-faire unique, Arkopharma restitue 100% des substances actives de la Valériane qui agissent en synergie.

Conseils d'utilisation

A partir de 12 ans.

- **Sommeil** : 2 gélules avant le repas du soir et 2 gélules au coucher à prendre avec un grand verre d'eau.
- **Détente** : 3 gélules par jour à prendre au moment des repas avec un grand verre d'eau.

Recommandations

- Non recommandé pendant la grossesse et l'allaitement en l'absence de données suffisantes.
- Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.
- Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée et à un mode de vie sain.
- Ne pas laisser à la portée des jeunes enfants.
- A conserver à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.

Détail des ingrédients

- Poudre (Totum intégral) d'organes souterrains de Valériane BIO (*Valeriana officinalis*).
- ENVELOPPE D'ORIGINE 100% VÉGÉTALE : Hydroxypropylméthylcellulose

	Pour 3 gélules	Pour 4 gélules
--	---------------------------	---------------------------

Poudre d'organes souterrains de Valériane	1050 mg	1400 mg
---	---------	---------

ARKOPHARMA Belux s.a.

Avenue Edison 13 – Parc de la Noire Epine

Zoning Nord – 1300

Belgique

4138087 - ARKOCAPS VALERIAAN BIO 45 – 19 gr

Beschrijving

Valeriaan bezit rustgevende eigenschappen en mag gebruikt worden in geval van overspanning of voorbijgaande stress.

Hij draagt tevens bij tot een kwaliteitsvolle slaap.

Valeriaan (*Valeriana officinalis*)

Het is een mooie, kruidachtige plant die we vaak zien in Frankrijk in weilanden en op vochtige gronden. Valeriaan bezit een vezelachtige wortel en sterk geparfumeerde roze bloemen die van april tot augustus bloeien. Het zeer kenmerkende parfum van zijn wortel oefent een **verbazingwekkende aantrekkingskracht uit op katten** die zich er graag tegen wrijven, wat zijn bijnaam "kattenkruid" verklaart.

Valeriaan werd al in de Oudheid gebruikt voor zijn **kalmerende en ontspannende eigenschappen**. Plinius de Oudere sprak er al over in zijn werken. Het is slechts in de XVIe eeuw dat de eigenschappen erkend werden die hem vandaag zijn reputatie geven. De wortel van valeriaan verspreidt een sterke geur, te wijten aan de aanwezigheid van een essentiële olie. Valeriaan wordt traditioneel gebruikt om **zenuwachtigheid bij volwassenen te verminderen**, in het bijzonder **bij lichte slaapstoornissen**.

Dankzij zijn unieke knowhow, behoudt Arkopharma 100 % van de werkzame bestanddelen van Valeriaan die synergetisch werken.

Gebruiksaanwijzing

Vanaf 12 jaar.

- Nachtrust: 2 capsules vóór het avondmaal en 2 capsules vóór het slapengaan in te nemen met een groot glas water.
- Ontspanning: 3 capsules per dag in te nemen tijdens de maaltijd met een groot glas water.

Aanbevelingen

- Niet aanbevolen tijdens de zwangerschap en borstvoeding bij afwezigheid van voldoende gegevens
- Een voedingssupplement mag geen gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levenswijze vervangen.
- Gelieve de aanbevolen dagelijkse dosis niet te overschrijden.
- Buiten bereik van jonge kinderen bewaren.
- Donker, droog en koel bewaren.

Detail van ingrediënten

- Poeder (integraal totum) van de ondergrondse gedeelten van BIO Valeriaan (*Valeriana officinalis*).
- OMHULSEL 100% VAN PLANTAARDIGE OORSPRONG:
Hydroxypropylmethylcellulose

	voor 3 capsules	voor 4 capsules
Poeder van de ondergrondse gedeelten van Valeriaan	1050 mg	1400 mg

ARKOPHARMA Belux s.a.

Avenue Edison 13 – Parc de la Noire Epine

Zoning Nord – 1300

Belgique