



## **Extract din radacina de valeriana 90 cps ORGANIKA**

Valeriana officinalis - Este cea mai folosita planta medicinala din lume. Anual, pe glob sunt consumate peste trei sute de mii de tone. Efectele sale terapeutice foarte puternice sunt recunoscute chiar si de catre cei mai inversunati adversari ai terapiilor naturale. Utilizarea valerianei are o traditie de peste patru mii de ani, fiind considerata o planta de referinta atat in Europa, cat si in Asia. Investita si cu insusiri magice de traditia populara, in ultimele patru decenii i-au fost dedicate sute si sute de studii medicale, care toate atesta acelasi lucru: valeriana este una dintre cele mai eficiente solutii in

combaterea tulburarilor emotionale, precum si a bolilor fizice asociate lor. O problema de extrema actualitate in vremurile noastre, fiind mereu sub semnul tensiunii si al stresului.

### **Actiune**

- Insomnie - Administrarea de valeriana inlatura dificultatea in a adormi, micsoreaza semnificativ procentul de treziri nocturne, favorizeaza aparitia fazei de somn profund fara vise (etapa cea mai odihnitoare a somnului). Cu alte cuvinte, valeriana ajuta la marirea perioadei de somn si - foarte important - imbunatateste calitatea acestuia. Se fac tratamente de cate 6 saptamani. Efectele evidente de imbunatatire a somnului apar dupa 3 saptamani de administrare, in cazul valerianei efectul fiind cumulativ.
- Crampe musculare - valeriana are calitati relaxante asupra muschilor. Se administreaza atunci cand este nevoie, pe o perioada nu mai lunga de trei zile. Este eficienta in combaterea contractiilor musculare dureroase, care apar datorita supra-efortului fizic si, mai ales, datorita incordarii psihice.
- Gastrite care apar pe fond de stres, de suprasolicitare nervoasa. Un tratament dureaza 12 zile, cu 5-10 zile de pauza. Se foloseste conjunctural, in perioadele cu stres intens, substantele active din valeriana intervenind la nivelul creierului, pentru eliberarea unor substante (neurotransmitatori) care induc stari de calm, multumire, relaxare. De asemenea, are efect sedativ, ajutand la diminuarea durerilor gastrice.
- Spasme gastrointestinale - valeriana are calitati relaxante asupra musculaturii netede, fiind eficienta in colici si in spasme intestinale.
- Adjuvant in sindromul premenstrual - Tratamentul incepe cu aproximativ 5 zile inaintea menstruatiei si se prelungeste pana in a doua zi a ciclului menstrual. Inlatura starile de iritare si de excitabilitate nervoasa, diminueaza durerile de sani, durerile din zona ovarelor, senzatia de tensiune sau de greutate in bazin.
- Aritmie cardiaca, ischemie cardiaca - cu ajutorul valerianei se actioneaza in mod special impotriva tulburarile cardiace, care apar pe fond de stres si de anxietate. Un studiu efectuat in SUA, pe un lot de 480 de persoane, a demonstrat ca administrarea de valeriana de trei ori pe zi diminueaza rata bolilor cardiace care apar pe fond de stres, in special a aritmiei si a ischemiei cardiace. De asemenea, administrarea valerianei a redus sentimentul subiectiv de stres.
- Angina pectorala - un studiu facut in China arata ca tratamentul cu valeriana a avut efecte benefice pentru 88% din pacientii supusi testului. Se administreaza de trei ori pe zi, in cure de 40 de zile, cu 7-10 zile de pauza. Valeriana reduce semnificativ frecventa si intensitatea crizelor de angina pectorala, imbunatateste activitatea inimii (actiune pusa in evidenta prin analiza evolutiei

electrocardiogramelor).

- Anxietate - valeriana este cel mai bun remediu natural anti-anxietate. Rezultatele cele mai evidente apar dupa 4 saptamani de tratament. Tratamentul se face vreme de doua luni, cu 14-21 de zile de pauza. Are efecte similare ca intensitate cu cele ale medicamentelor anxiolitice de intensitate slaba si medie, dar fara efectele adverse majore ale acestora.

- Depresie - se recomanda o cura de 15-30 de zile cu valeriana pentru pacientii ce duc lipsa de exercitiu fizic ori mental, precum si pentru cei care nu au parte de o relaxare adecvata, manifestand din aceasta cauza stres asociat cu depresie si astenie.

### **Compozitie**

/ capsula (315,00 mg): extract hidroalcoolic 3,5-5:1 din radacina de Valeriana (*Valeriana officinalis*), standardizat la 0,8% acid valerenic - 125 mg; faina de Orez-brun - 110 mg; stearat de magneziu - 15 mg; capsula (gelatina) - 65 mg.

Nu contine: produse lactate, oua, conservanti artificiali, coloranti, fermenti, indulcitori artificiali, grau, soia, gluten sau porumb.

### **Administrare**

1-2 capsule pe zi. Pentru insomnii se va administra: cel putin 1 capsula seara, inainte de culcare.

SE VA FOLOSI DOAR DE CATRE ADULTI, OCAZIONAL, DUPA NEVOIE SAU DUPA SFATUL MEDICULUI.

### **Precautii**

Consultati medicul in cazul persistentei insomniei mai mult de trei saptamani. Consultati medicul in cazul agravarii simptomelor. Nu este recomandata administrarea suplimentului daca consumati alcool, alte medicamente, droguri sau produse naturale cu proprietati sedative. Prudenta la cei care conduc masini, utilaje grele sau care conduc vreun mijloc de transport, timp de doua ore dupa administrarea suplimentului. Consultati, de asemenea, medicul in caz de sarcina sau alaptare.