# Valeriana 60 cps HOFIGAL

**Compozitie:** o capsula contine 300 mg pulbere din radacina uscata de Valeriana (Valeriana officinalis) si ingrediente inactive: amidon de porumb (agent incarcare), gelatina (capsula), stearat de magneziu (agent antiaglomerant) pana la 440 mg.

**Despre produs:**
- asigura un aport bogat de nutrienti si substante bioactive necesar pentru suplimentarea dietei in restabilirea functiilor fiziologice si a starii de sanatate a organismului, contribuind la sustinerea unui psihic sanatos;
- imbunatateste calitatea somnului (prin inducerea unui somn linistit, odihnitor) si durata acestuia (inlatura dificultatea de a adormi, micsoreaza semnificativ trezirile nocturne, faciliteaza aparitia fazei de somn profund fara vise);
- manifesta o influenta pozitiva in tulburari afective si contribuie la reducerea starilor de nervozitate, iritabilitate, teama si neliniste;
- ajuta la mentinerea functionarii normale a inimii si a sistemului digestiv in situatii de stres intens, emotii mari, agitatie psihomotorie;
- intervine favorabil in normalizarea activitatii cardiace si a tensiunii arteriale;
- are efect relaxant asupra muschilor, combate contracturile musculare ce apar in caz de efort fizic prelungit si incordari psihice;
- atenueaza tulburarile vegetative care survin in perioada ciclului menstrual sau care insotesc menopauza (stari de iritabilitate nervoasa, tensiune psihica);
- confera organismului o stare de bine, liniste, relaxare si calm, inducerea unui somn odihnitor.
Nu produce dependenta, iar la trezirea din somn nu apar stari de ameteala, somnolenta, oboseala.
Produsul este bine tolerat, fara contraindicatii semnalate pana acum la dozele si ritmul de administrare recomandate.
În sarcina si perioada de alaptare, copii pana la varsta de 12 ani este necesara recomandarea specialistului.
- produsul poate afecta capacitatea de a conduce vehicule sau de a folosi utilaje.
La aparitia unor efecte nedorite se intrerupe administrarea produsului si se recomanda consultarea medicului sau a farmacistului.

**Mod de administrare**: - 1 capsula de 2 - 4 ori pe zi sau la recomandarea medicului.
Pentru inducerea unui somn linistit se administreaza o capsula cu 30 - 60 minute inainte de culcare (eventual, precedata de inca o capsula, in cursul serii) sau in functie de recomandarea specialistului.
Asocierea produsului cu preparatele de sinteza (cu efecte antidepresive, sedative, hipnotice) se va face numai la recomandarea specialistului.

Se va evita administrarea produsului in asociere cu consumul de alcool.