

Fiche Technique

Complément Alimentaire - Valériane - Réf : K1008DM



Description :

La valériane favorise la relaxation et aide à maintenir un sommeil naturel.

Composants et bienfaits :

- Iridoïdes : les valépotriates
- Acides sesquiterpéniques et valérianiques
- Alcaloïdes (à l'état de traces)
- Lignanes
- Flavonoïdes

Fiche d'identité :

Nom botanique : Valeriana officinalis

Synonymes : herbe aux chats, herbe de Notre-Dame

Famille : valérianacées

Partie utilisée : racine

Préparation : poudre de plante

Epoque de récolte : automne

Cultivé/sauvage : cultivé, agriculture biologique

Origine géographique : France, Allemagne

Composition :

Une gélule contient : poudre de racine de valériane (*Valeriana officinalis*) * dosée à 250 mg.

L'enrobage de la gélule est en gélatine végétale (HPMC)

Poids net d'une gélule : 250 mg

Utilisation :

3-4 gélules le soir.

Portion journalière (4 gélules) : valériane 1000 mg

Propriétés :

Aspect : poudre homogène

Granulométrie : inférieure à 300 microns

Couleur : brun clair

Précaution d'emploi :

3 premiers mois de grossesse : NON

Femmes enceintes et allaitantes : NON

Nourrissons de moins de 6 mois : NON

Enfants de moins de 8 ans : NON

Adultes et adolescents : OUI

Pour un usage thérapeutique, veuillez consulter votre médecin ou votre pharmacien. Lui seul sera à même de déterminer si des interactions existent entre le complément alimentaire et un autre traitement ou médicament que vous prendriez.

À conserver dans un endroit frais et sec et à l'abri de la lumière et de la chaleur.