PLANTAS · REF. 12364 / 12365 · 30 CÁPSULAS · 60 CÁPSULAS

Valeriana

Tu ritual de noche, en una cápsula

RUTINA DE NOCHE | RUTINA BOTÁNICA | 1 CÁPSULA AL DÍA

Valeriana reúne la raíz de Valeriana officinalis en polvo y en extracto concentrado 4:1. Es la planta clásica de las rutinas de noche, con su contenido en ácido valerénico especificado. En envases de 30 y 60 cápsulas.

DOSIS	FORMATO	CALIDAD
1 al día	30 cápsulas (ref. 12364) · 60 cápsulas (ref. 12365)	Farmacia

QUÉ TE APORTA

- Raíz de valeriana (Valeriana officinalis L.), planta tradicional europea.
- Raíz en polvo (0,18 % de ácidos sesquiterpénicos) y extracto seco 4:1 (0,4 % de ácido valerénico).
- 675 mg de raíz por cápsula: 400 mg en polvo y 275 mg en extracto.
- Una de las plantas más empleadas en las rutinas de noche en Europa.
- Formato cápsula vegetal, una al día.

LO QUE LO HACE DIFERENTE

- Doble forma: raíz íntegra y extracto concentrado 4:1.
- Ácido valerénico y ácidos sesquiterpénicos especificados.
- Una sola cápsula al día, después de una comida.
- Cápsula vegetal, en 30 o 60 cápsulas.

CÓMO Y CUÁNDO TOMARLO

- **Dosis:** 1 cápsula al día.
- **Con comida:** después de una comida; la cena encaja bien en una rutina de noche.
- **Duración:** 30 días con el envase de 30 cápsulas y 60 días con el de 60 cápsulas.
- **Consejo:** evita el alcohol y mantén la constancia, a la misma hora cada día.

PENSADO PARA TI SI…

- Si quieres incorporar una rutina botánica a tu noche.
- Si prefieres el formato cápsula frente a la infusión.
- Si te gustan las plantas clásicas de la tradición europea.

COMBÍNALO CON

Bisglicinato de Magnesio →

Para sumar magnesio en forma de bisglicinato: el magnesio contribuye al funcionamiento normal del sistema nervioso y a disminuir el cansancio y la fatiga.

PLANTAS · REF. 12364 / 12365 · 30 CÁPSULAS · 60 CÁPSULAS

Valeriana

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

POR DOSIS DIARIA (1 CÁPSULA)	CANTIDAD	%VRN*
Valeriana en polvo	400 mg	
· ácidos sesquiterpénicos (0,18 %)	0,72 mg	
Extracto seco de valeriana (4:1)	275 mg	
· ácido valerénico (0,4 %)	1,1 mg	

*VRN: Valores de Referencia de Nutrientes.

INGREDIENTES

Raíz de valeriana (Valeriana officinalis L.) en polvo, extracto seco de raíz de valeriana (Valeriana officinalis L.) (4:1), cápsula vegetal (agente de recubrimiento: hidroxipropilmetilcelulosa) y almidón de arroz.

IMPORTANTE

No recomendado en embarazo ni lactancia. Puede interaccionar con barbitúricos, benzodiacepinas, antihistamínicos y alcohol. Consultar con un profesional de la salud ante tratamiento farmacológico o dudas.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Cuánto dura un envase?

El de 30 cápsulas, 30 días. El de 60 cápsulas, 60 días, tomando 1 cápsula al día.

¿Cuándo es mejor tomarlo?

Después de una comida. Si lo tomas tras la cena, intégralo en tu rutina de noche.

¿Puedo tomarlo si estoy embarazada o en período de lactancia?

No está recomendado durante el embarazo ni la lactancia.

¿Puedo tomarlo si tomo medicación?

Consulta con tu farmacéutico. La valeriana puede interaccionar con barbitúricos, benzodiacepinas, antihistamínicos y alcohol.

¿En qué se diferencia de Valeriana y Pasiflora?

Valeriana aporta 675 mg de raíz de valeriana. Valeriana y Pasiflora combina 275 mg de valeriana con 275 mg de pasiflora y extracto de bambú. No los tomes juntos: sumarías valeriana.

¿Contiene gluten o lactosa? ¿Es apto para veganos?

La cápsula es de origen vegetal (HPMC). Los ingredientes no incluyen gluten ni lactosa; si tienes una intolerancia o alergia, consulta con tu farmacéutico.

COMPRAR EN TMPCARE.ES →

PÍDELO TAMBIÉN EN TU FARMACIA

Complemento alimenticio. No debe utilizarse como sustituto de una alimentación variada y equilibrada ni de un estilo de vida saludable. No superar la dosis diaria recomendada. Mantener fuera del alcance de los niños. Consulta a tu farmacéutico ante embarazo, lactancia o tratamiento farmacológico. TM APTEKA S.L. · CIF B54866173 · tmpcare.es