

Valeriana-Melissa extract, 90 caps

Valeriana Melissa extract - 90 caps

BON1709

Buy this product at <https://www.nutri4all.com/valeriana-melissa-extract-90-caps>

Deze unieke combinatie van valeriaan en citroenmelisse draagt bij aan een goede gemoedstoestand en helpt om sneller in slaap te vallen*.

Description

Deze unieke combinatie van valeriaan en citroenmelisse draagt bij aan een goede gemoedstoestand en helpt om sneller in slaap te vallen*.

Bevat 320 mg valeriaan, gestandaardiseerd op 0,8% valereenzuur

Waarom valeriaan en citroenmelisse?

Valeriaan (*Valeriana officinalis*) is een kruidachtige plant met witte tot roze bloemen die groeit in Europa en delen van Azië. Al eeuwen wordt de valeriaanwortel ingezet bij het bevorderen van de slaapbereidheid en voor zijn bijdrage aan een heldere geest en concentratie*. Het extract van de wortel bevat valepotriaten, baldriën, etherische oliën en terpenen, waaronder valereenzuur. Hoewel alle bestanddelen bijdragen aan de werking, blijkt valereenzuur de grootste bijdrage te leveren. Valeriaanwortel kent nagenoeg geen bijwerkingen en wordt daarom ook vandaag de dag nog veel gebruikt als natuurlijke oplossing voor het concentratievermogen en om sneller in slaap te vallen*.

Melissa officinalis, in het Nederlands citroenmelisse, komt voor in Europa, Noord-Afrika en Azië. De plant heeft een frisse citroengeur en -smaak en wordt daarom gebruikt om thee van te zetten, maar ook als smaakmaker in gerechten. Traditioneel wordt citroenmelisse al meer dan 2000 jaar gebruikt door de Grieken en Romeinen en van daaruit verspreidde het gebruik door Europa. Naast de prettige smaak heeft melisse namelijk ook een aantal gezondheidsvoordelen. Zo beschermt de plant lichaamscellen tegen oxidatieve schade en biedt het uitkomst in spannende tijden en bij drukke werkzaamheden*. Daarnaast helpt citroenmelisse, net als valeriaan, om sneller in slaap te vallen en draagt het bij aan een normale psychologische functie*. Deze werking wordt met name toegeschreven aan het meest belangrijke bestanddeel rozemarijnzuur. Daarnaast bevat citroenmelisse onder andere flavonoïden, terpenen (zoals citronella en citral), etherische oliën en polyfenolen.

Valeriaan en citroenmelisse versterken elkaar en zijn daarom synergisten. Synergistische voedingsstoffen en kruiden hebben het voordeel dat ze samen beter werken dan alleen, een samenwerkingsvoordeel. Dit maakt de combinatie van *Valeriana officinalis* en *Melissa officinalis* zo waardevol voor een goede nachtrust en goede geestelijke balans*.

De voordelen van Bonusan Valeriana-Melissa extract

De kruidenextracten in dit product zijn van natuurlijke oorsprong en gestandaardiseerd op 0,8% valereenzuur en 5% rozemarijnzuur, waardoor er altijd een gegarandeerde minimale hoeveelheid van de werkzame stoffen aanwezig is. Daarnaast bevat Bonusan Valeriana-Melissa extract ook de andere bestanddelen die van nature aanwezig zijn in de valeriaanwortel en bladeren van de citroenmelisse, waardoor de synergie tussen de bestanddelen behouden blijft.

Dit combinatieproduct bevat 320 mg valeriaan en 160 mg citroenmelisse per dagdosering van 2 capsules. Wij adviseren 30-45 minuten voor het slapengaan 2 capsules in te nemen om bij te dragen aan het sneller in slaap vallen*. Voor geestelijke energie en een normale psychologische functie* kunt u dagelijks 1-4 capsules tijdens de maaltijd innemen.

Geschikt voor een goede nachtrust*

Door onze intensieve leefstijl, die hand in hand gaat met het moeten verwerken van veel prikkels en stress, hebben veel mensen baat bij bevordering van de slaapbereidheid*. Ook factoren die bijdragen aan een goede gemoedstoestand en goede geestelijke balans* helpen bij het zich gezond voelen. Het Valeriana-Melissa extract van Bonusan kan dan uitkomst bieden.

Gebruik van valeriaan en citroenmelisse door zwangere en lacterende vrouwen wordt afgeraden omdat de veiligheid daarvan voor deze doelgroep nog niet voldoende wetenschappelijk onderbouwd is. De capsules bevatten natuurlijke extracten en zijn vrij van dierlijke

substanties, waardoor ze geschikt zijn voor een brede doelgroep inclusief vegetariërs en veganisten.

*Gezondheidsclaims in afwachting van Europese toelating

Aanbevolen gebruik

30 tot 45 minuten voor het slapen gaan 2 capsules innemen, of dagelijks 1 tot 4 maal 1 capsule tijdens of vlak na de maaltijd innemen. Bij voorkeur de inname over de verschillende maaltijden verspreiden. Bij slikproblemen mag de capsule geopend worden.

Bewaaradvies

Droog en bij kamertemperatuur bewaren. Buiten bereik van kinderen bewaren.

Waarschuwing

Composition

Samenstelling per 2 capsules :

(dagdosering)

Valeriana officinalis (echte valeriaan) radix extract, gestandaardiseerd op minimaal 0,8% valereenzuur	320.00	mg
Melissa officinalis (citroenmelisse) folia extract, gestandaardiseerd op minimaal 5% rozemarijnzuur	160.00	mg

Ingredienten

Vulstof (microkristallijne cellulose (cellulosegel)), valeriaan (Valeriana officinalis), capsulewand (cellulose (HPMC)), citroenmelisse (Melissa officinalis), antiklontermiddel (magnesiumstearaat).

* RI = Referentie-inname

Categorie:	Sleep
Form:	Capsule
Free from:	Dierlijke substanties, Gluten, Lactose, Preservatives, Soya, Synthetic dyes, Synthetic flavors
Raw Material:	Lemon balm, Valerian