

# VALÉRIANE bio, stress anxiété sommeil - 90 gel. - Natura Force - INFINIE SANTE

**Produit** VALÉRIANE bio, stress anxiété sommeil - 90 gel. - Natura Force

---

**Prix** 7.11 EUR

---

**Image produit**



---

**Résumé** Stress et l'anxiété au quotidienEndormissementSommeil de meilleure qualitéGestion du syndrome prémenstruelBouffées de chaleur lors de la ménopauseContenance : 90 gélulesPur extrait de valériane bio 100% titrée en acides valéréniquesUtiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute

---

## Description

Informations : La valériane, scientifiquement nommée valeriana officinalis, est une plante médicinale très réputée en Europe. En effet, elle est utilisée depuis l'Antiquité pour lutter contre les troubles du sommeil, mais aussi pour réduire le stress et l'anxiété. Dans cette période, la valériane était notamment préconisée par les médecins grecs, tels que Galien et Hippocrate. Pour traiter les différents troubles, la phytothérapie utilise le rhizome de la valériane. Son rhizome est notamment composé de différents actifs, tels que de l'acide valérénique, de glutamine, de valérénal, mais aussi de valépotriates dont le valtrate et l'isovaltrate. Origine et mode de fabrication Produit certifié 100% biologique: sans pesticides, sans produits chimiques, et sans ingrédients artificiels. Pur extrait de valériane: il s'agit d'un produit de qualité, contenant 400 mg d'actif naturel par gélule. Gélules végétales: celles-ci sont parfaitement adaptées au régime végétarien. Posologie : La Valériane est réservée à l'adulte et à l'enfant de plus de 12 ans. Pour votre santé et sécurité, ne dépassez surtout pas les doses journalières recommandées. Pour faciliter l'endormissement et contribuer à un sommeil de meilleure qualité, il est recommandé de prendre 3 gélules, de préférence au moins 30 minutes avant le coucher. Si vous souhaitez faire une cure de valériane pour lutter contre le stress, prenez 2 à 3 gélules au moment du dîner, ou bien lors du coucher. Composition : pour 3 gélules : 1200 mg d'extrait de Valériane Enveloppe d'origine végétale: hypromellose, farine de rizissus 100% de l'agriculture biologique Contre-indications : Il est recommandé aux femmes enceintes et allaitantes de demander conseil à un professionnel de santé avant toute complémentation. Protéger de l'humidité. Ne pas laisser à la portée des enfants. Contre-indications Chez la femme enceinte ou allaitante, les études menées autour de la valériane n'ont pas démontré de toxicité pour le bébé, mais il est tout de même préférable de ne pas consommer cette plante lors de la grossesse et l'allaitement. De plus, l'utilisation de la valériane est aussi fortement déconseillée chez les enfants de moins de 12 ans. Si vous souffrez de troubles du foie, ou bien si vous prenez des médicaments ou des plantes pouvant altérer votre foie, ne prenez pas de valériane. Ne prenez pas non plus la valériane si vous êtes sous somnifères, antiépileptiques, antidépresseurs, neuroleptiques, ou encore des antalgiques dérivés de l'opium ou bien des antihistaminiques. De plus, cette plante pourrait aussi interagir avec des traitements anticoagulants. Demandez toujours l'avis de votre médecin avant l'utilisation de la valériane en gélules. Effets secondaires et/ou indésirables La valériane ayant un effet sédatif, il est très dangereux de la consommer avant la conduite ou l'utilisation de machines et outils, pouvant ainsi entraîner une forte baisse de la vigilance, et donc des risques d'accidents graves. Parmi les autres effets secondaires ou indésirables rares pouvant survenir, vous pouvez ressentir des maux de tête, des douleurs abdominales, ou bien encore des nausées, ou des vertiges. Ceux-ci sont assez rares. Une consommation prolongée de valériane (plus de 8 semaines) est déconseillée afin de ressentir pleinement les effets de la cure, bien que cette dernière ne puisse engendrer que dans des cas très rares des effets d'accoutumance (usage prolongé supérieur à 6 mois par exemple). Veuillez respecter une pose d'une à deux semaines entre chaque cure.

---