



# QUIERO RELAX

Valeriana Officinalis es una planta herbácea perenne nativa de Europa y algunas partes de Asia.

Las hojas son pinnadas con folíolos dentados. Las flores son pequeñas de color rosa pálido, surgen en un denso corimbo terminal en primavera y verano. Se le atribuye propiedades sedantes e inductoras del sueño. Tiene muchos beneficios buenos para la salud. La raíz de Valeriana debe su actividad a su contenido en ácido valerénico con capacidad para activar el sistema nervioso central ejerciendo su acción sedativa y favorecedora del sueño.

Mejora la calidad del sueño gracias a sus propiedades relajantes que permite contrarrestar la ansiedad y favorecer un sueño reparador. Se ha demostrado que inhibe la descomposición inducida por la enzima de GABA en el cerebro que resulta en la sedación. También, ayuda a reducir los niveles de estrés y ansiedad.

## Extracto de VALERIANA

Mejora el descanso ya que regula el sueño a esas personas que tienen dificultades para descansar y combaten el insomnio por estados nerviosos o estrés a la hora de dormir.

Tiene un efecto calmante para un total reposo y también es un relajante muscular natural.



## Información nutricional e instrucciones de uso

Nutrientes por 1 cápsula %VRN\*

### OTRAS SUSTANCIAS

Extracto seco de raíz de Valeriana	450 mg	--
------------------------------------	--------	----

\*VRN: Valores de referencia de nutrientes



30 cápsulas



1 mes  
de suministro



1 cápsula  
al día



Testado por  
laboratorio español  
registrado



Sin gluten



Sin fuente de soja



Sin aspartam/fuente  
de fenilalanina



Sin lactosa y sin  
proteína de la leche



Sin pescado



Sin cacahuete



Sin huevo

### Modo de empleo

- ✔ Tomar 1 cápsula 30 - 60 minutos antes de acostarse.
- ✔ Se aconseja repartirlas en dos tomas para una mejor absorción
- ✔ No superar la dosis diaria recomendada.

### Advertencias

- ✔ Los complementos alimenticios no deben sustituir una dieta variada y equilibrada ni un estilo de vida saludable.
- ✔ Mantener fuera del alcance de los niños pequeños. No administrar a menores de 12 años.

