

## **Состав**

Сухой экстракт семян грифонии (*Griffonia simplicifolia*) - как источник L-5-гидрокситриптофана - 100 мг, сухой экстракт корня валерианы (*Valerianae officinalis radix*) - 150 мг.

Не является лекарственным средством.

## **Описание**

Валесан естественным путем снимает чувство тревоги, навязчивых состояний, уменьшает возбудимость, нормализует сон, успокаивает и создает ощущение эмоционального благополучия.

### Активные компоненты

Диетические и функциональные свойства добавки диетической Валесан обусловлены двумя основными природными компонентами, которые усиливают действие друг друга - аминокислотой -L-5-гидрокситриптофан , полученным из семян грифонии и экстрактом корня валерианы .

L-5-гидрокситриптофан , из которого в организме непосредственно образуется серотонин - один из главных нейромедиаторов центральной нервной системы. Серотонин в значительной степени влияет на эмоциональное состояние человека, успокаивает и создает ощущение эмоционального благополучия. Дефицит серотонина или угнетение преобразования L-5-гидрокситриптофан приводит к ухудшению настроения, беспокойства, бессонницы, а также замедляет дальнейшее превращение серотонина в мелатонин - биологически активное вещество, которое отвечает за регулирование цикла «день - ночь». В отличие от синтетических средств, которые замедляют распад серотонина мозга, L-5-гидрокситриптофан ускоряет образование серотонина естественным путем, что снимает чувство тревоги, навязчивых состояний, уменьшает возбудимость, нормализует сон.

Успокаивающее действие экстракта корня валерианы хорошо изучено, а его применение официально разрешено в большинстве стран и особенно распространено в странах Евросоюза.

Данный экстракт содержит около 150 веществ, которые имеют физиологическую активность. Эфирное масло корня валерианы содержит монотерпены (эфир борнилизовалерианат, скипидар, пинены) и сесквитерпены (валеренова кислота и ее производные, валеренал и валеранон), а также валепотриаты, из которых

образуются балдринал и его производные, валериановая и изовалериановая кислоты. Биологическое действие экстракта корня валерианы обусловлено всем спектром активных соединений в его составе и не может быть воспроизведена отдельными компонентами. Биологически активные вещества экстракта корня валерианы обладают успокаивающими и спазмолитическими свойствами, а также способствуют нормализации сердечного ритма, расширению коронарных сосудов, регулируют секрецию и отток желчи.

## **Показания**

- Для улучшения сна при бессоннице;
- для нормализации работы ЦНС;
- при повышенных нагрузках умственного и физического характера;
- при стрессовых ситуациях;
- при климаксе;
- при возникновении ПМС;
- при тревожных, эмоциональных состояниях, в том числе и сезонных;
- при повышенной нервной возбудимости.

## **Противопоказания**

Повышенная чувствительность к какому-либо из компонентов, период беременности и кормления грудью, печеночная и почечная недостаточность.

## **Особенности применения**

Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Следует избегать одновременного употребления алкоголя, воздерживаться от управления транспортными средствами и выполнения работы, требующей повышенного внимания.

## **Способ применения и дозы**

Употреблять взрослым по 1 капсуле 2 раза в сутки или по 2 капсулы 1 раз в сутки. При нарушениях сна употреблять 1 капсулу за 30 мин до сна или 2 капсулы в течение вечера: 1 капсулу за 2–3 ч до сна и 1 капсулу за 30 мин до сна. Капсулы следует употреблять не разжевывая, запивая достаточным количеством жидкости. Не следует запивать молоком или другими напитками, содержащими белок.

Длительность использования определяет врач индивидуально.

Перед употреблением рекомендуется консультация врача.

**Условия хранения**

Хранить при температуре не выше 25 °С. Хранить в недоступном для детей месте.

**Упаковка**

По 6 капсул в блистере; по 4 блистера в картонной упаковке.

**Категория отпуска**

Без рецепта.

**Производитель**

ООО "ВАЛАРТИН ФАРМА", Украина.