

# valseren®



SUPLEMENTO ALIMENTAR

## O que é valseren®?

**valseren®** é um suplemento alimentar que contém extratos secos de *Valeriana officinalis*, *Passiflora incarnata* e *Humulus lupulus*, magnésio e vitamina B6.

Os suplementos alimentares são géneros alimentícios que se destinam a complementar e/ou a suplementar o regime alimentar normal e que constituem fontes concentradas de determinadas substâncias nutrientes como vitaminas e minerais ou outras, com efeito nutricional ou fisiológico.

O **valseren®** é um produto desenvolvido pelo Laboratório Farmacêutico Ferraz Lynce, sendo formulado, fabricado e controlado sob as mais rigorosas normas de qualidade e segurança.

Este suplemento alimentar apresenta-se sob a forma de embalagens de 60 comprimidos revestidos verdes, redondos e convexos.

## Informação nutricional:

Composição	1 Comprimido	2 Comprimidos	4 Comprimidos	% VRN*
Extrato seco de <i>Valeriana officinalis</i>	60 mg	120 mg	240 mg	N.D.**
Extrato seco de <i>Passiflora incarnata</i>	50 mg	100 mg	200 mg	N.D.**
Extrato seco de <i>Humulus lupulus</i>	20 mg	40 mg	80 mg	N.D.**
Magnésio	100 mg	200 mg	400 mg	106 %
Vitamina B6	1 mg	2 mg	4 mg	286 %

\* Valor de referência do nutriente  
\*\* Não definido para estas substâncias

## Ingredientes:

Celulose microcristalina, Óxido de magnésio, Extrato seco de *Valeriana officinalis* L., Extrato seco de *Passiflora Incarnata* L., Hidroxipropilcelulose, Extrato seco de *Humulus lupulus* L., Vitamina B6 (Cloridrato de piridoxina). Antiaglomerante: Dióxido de silício, Sais de magnésio de ácidos gordos. Agentes de revestimento: Hipromelose, Sulfato de cálcio, Amido de arroz, Isomalte, Celulose microcristalina, Glicerina, Amarelo de quinoleína (E104), Azul brilhante (E133).

## Como é constituído valseren®?

**valseren®** é constituído por:

Extrato seco da raiz de ***Valeriana officinalis* L.**, que contém quantidades significativas de ácido valerénico, valeranal, valeranona e flavonoides, com diferentes atividades ao nível do organismo.

Extrato seco das partes aéreas de ***Passiflora incarnata* L.** que contém flavonoides (sendo a vitexina o composto principal) com diferentes atividades ao nível do organismo.

Extrato seco dos estróbilos de ***Humulus lupulus* L.**, que contém óleos essenciais (cujo constituinte principal é o mirceno) e ácidos amargos (lupulona e humulona) com diferentes atividades ao nível do organismo.

Magnésio e vitamina B6 que contribuem para a redução do cansaço e da fadiga, para o normal funcionamento do sistema nervoso e para uma normal função fisiológica, contribuindo assim para o bem estar.

## Como tomar valseren®?

**valseren®** está recomendado para adultos e crianças com idade superior a 12 anos.

1 comprimido ao pequeno almoço e outro ao almoço com água ou 2 comprimidos à noite, 30 minutos antes de se deitar com água.

Não deve ser excedida a toma diária recomendada.

O **valseren®** não deve ser administrado por períodos superiores a dois meses.

O seu profissional de saúde poderá ajustar a toma de **valseren**<sup>®</sup> ao seu regime alimentar.

Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado e equilibrado, nem de um estilo de vida saudável. É importante para a saúde manter um modo e um estilo de vida saudável e um regime alimentar variado e equilibrado.

### O que deve saber antes de tomar **valseren**<sup>®</sup>?

**valseren**<sup>®</sup> não deverá ser administrado em caso de alergia a qualquer um dos seus constituintes (ver tabela de informação nutricional).

Mulheres grávidas, mulheres a amamentar e crianças com menos de 12 anos não devem tomar **valseren**<sup>®</sup>.

Deve interromper o uso deste suplemento alimentar duas semanas antes da realização de uma cirurgia.

**valseren**<sup>®</sup> deve ser tomado com precaução em doentes com problemas cardíacos, problemas na coagulação do sangue, problemas renais e problemas hepáticos graves.

Antes de tomar **valseren**<sup>®</sup> fale com o seu profissional de saúde se estiver a tomar medicamentos para a epilepsia (por ex. fenitoína e fenobarbital), para o tratamento da ansiedade e alterações do sono (por ex: alprazolam, diazepam e zolpidem), para o tratamento da depressão (por ex: amitriptilina), antiagregantes e anticoagulantes (por ex: ácido acetilsalicílico, clopidogrel e varfarina), para o tratamento da osteoporose (por ex: alendronato, residronato), antibióticos (por ex: tetraciclina, fluoroquinolonas) e levotiroxina.

Não se aconselha a toma simultânea deste suplemento com álcool, melatonina e hipericão.

Este suplemento pode contribuir para um efeito relaxante, por isso deve ter em atenção este facto quando estiver a conduzir ou a utilizar uma máquina.

Os corantes amarelo de quinoleína e o azul brilhante podem causar reações alérgicas, como urticária, rinites, alterações da visão e problemas respiratórios e podem causar efeitos negativos na atividade e atenção das crianças.

Este suplemento é geralmente bem tolerado, podendo surgir raramente sintomas gastrointestinais, como náuseas, diarreia ou cólicas abdominais, dores de cabeça, tonturas, prurido e sonolência.

Se sentir outras reações para além das descritas, contacte o responsável pela colocação no mercado.

### Como conservar **valseren**<sup>®</sup>?

Conservar em local fresco e seco.

Manter fora do alcance das crianças.

Não utilize este suplemento após o prazo de validade impresso no blister e na embalagem exterior, após "VAL". O prazo de validade corresponde ao último dia do mês indicado.

Não utilize este suplemento se verificar sinais visíveis de deterioração nos comprimidos.

Não deite fora este suplemento na canalização ou no lixo doméstico. Pergunte ao seu farmacêutico como deitar fora os suplementos que já não utiliza. Estas medidas ajudarão a proteger o ambiente.

### Responsável pela colocação no mercado

FERRAZ, LYNCE, ESPECIALIDADES FARMACÉUTICAS, S.A.

Estrada Consiglieri Pedroso, nº 123

Queluz de Baixo

2734-501 Barcarena

[www.ferrazlynce.pt](http://www.ferrazlynce.pt)

Fabricado na UE para o Ferraz Lynce.

visite-nos em:



[www.ferrazlynce.pt](http://www.ferrazlynce.pt)