



Dormiplant®

Lees altijd eerst de gebruiksaanwijzing!

Dormiplant is een plantaardig middel en bevat per tablet 160 mg *Valerianae radix* extract (valeriaan) en 80 mg *Melissae folium sicc.* extract (citroenmelisse).

Ingrediënten

Valerianae radix extract, Melissae folium sicc. extract, vulstoffen (cellulose, saccharose), geheel geharde ricinusolie, verdikkingsmiddel (hydroxypropylmethylcellulose), verstevigingsmiddel (polyvinylpyrrolidon), antiklontermiddelen (siliciumdioxide, stearinezuur, talk), kleurstoffen (titaandioxide, indigokarmijn), magnesiumstearaat, vanilline, zoetstof (natriumsaccharide), antischuimmiddelen (simeticon, methylcellulose, sorbinezuur).

Verpakking

2 of 4 doordrukstrips à 20 tabletten.

Dormiplant® is een voedingssupplement van

VSM Geneesmiddelen bv
Berenkoog 35
1822 BH Alkmaar

Toepassing

Voor een goede nachtrust en een uitgerust gevoel.

Wat u moet weten voordat u Dormiplant gebruikt?

Voor zover bekend kan Dormiplant in combinatie met geneesmiddelen worden gebruikt. Voor gelijktijdig gebruik met geneesmiddelen is het advies om arts of apothekers te informeren.

Personen met een overgevoeligheid voor één van de bestanddelen wordt afgeraden Dormiplant te gebruiken.

Als u zwanger bent of borstvoeding geeft?

Raadpleeg uw behandelend arts of apotheker voor gebruik tijdens zwangerschap of in de periode van borstvoeding.

Hoe gebruikt u Dormiplant?

Dormiplant is bestemd voor inname via de mond. Volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar een half uur voor het slapen gaan 2 tabletten innemen.

Kinderen vanaf 6 jaar een half uur voor het slapen gaan 1 tablet innemen.

U kunt de tablet het beste in zijn geheel, dus zonder te kauwen, innemen. Eventueel met behulp van een glas water. Het is raadzaam de aanbevolen dosering niet te overschrijden. Wanneer er klachten ontstaan, doet u er goed aan om uw arts/deskundige te raadplegen.

Een gezonde levensstijl en gevarieerde, evenwichtige voeding zijn belangrijk. Een voedingssupplement is geen vervanging van gevarieerde voeding.

Hoe bewaart u Dormiplant?

Dormiplant buiten het bereik en zicht van kinderen houden. Bewaren in de oorspronkelijke verpakking, beneden 30°C.

De uiterste houdbaarheidsdatum staat vermeld op het doosje en op de doordrukstrips. U vindt de datum op het doosje na of onder de woorden "Tenminste houdbaar tot einde:". Op de strip is de uiterste houdbaarheidsdatum vermeld, voorafgegaan door "Exp.:" (=expiry date = uiterste houdbaarheidsdatum).

Milieu

Hoewel dit product niet of nauwelijks milieubelastend is, adviseren wij u toch de restanten van dit product bij de apotheek in te leveren. Denk bij het wegdoen van leeg verpakkingsmateriaal aan hergebruik en zorg voor een goede afvalscheiding.

Extra informatie

Slaap is voor iedereen belangrijk. Voldoende slaap is nodig om lichaam en geest de tijd te geven informatie te verwerken en goed te kunnen herstellen. De hoeveelheid slaap die iemand nodig heeft, verschilt per persoon. Gemiddeld heeft een volwassene 8 uur slaap per etmaal nodig; er zijn echter mensen die juist meer of minder slaap nodig hebben. Daarnaast heeft lang niet iedereen hetzelfde dag- en nachtritme. Ochtendmensen gaan liever op tijd naar bed om vervolgens vroeg op te staan, terwijl avondmensen juist liever in de avond actief blijven en de volgende ochtend uitslapen.





Het komt wel eens voor dat u 's ochtends niet uitgerust wakker wordt en ook de rest van de dag moe, prikkelbaar en niet fit bent. Op deze momenten kan het gebruik van een plantaardig middel ter bevordering van de nachtrust nuttig zijn. Dormiplant is een plantaardig middel op basis van een extract van *Valeriana officinalis* (valeriaan) en *Melissa officinalis* (citroenmelisse). Dit kan gebruikt worden ter bevordering van de nachtrust en heeft een gunstige invloed op de slaapfunctie om 's ochtends uitgerust wakker te worden.

Daarnaast kunt u zelf een positieve invloed uitoefenen op uw nachtrust:

Tips

- Leer uw persoonlijke slaapbehoefte kennen en probeer hier zoveel mogelijk naar te handelen.
- Neem tijdig voor het slapen gaan afstand van computer, tv, werk en studie.
- Drink aan het einde van de middag en 's avonds geen opwekkende dranken meer, zoals koffie met cafeïne en bepaalde soorten thee.

- Probeer te vermijden dat u later op de avond nog eet.
- Verzet u niet tegen situaties die u niet kunt vermijden.
- Als er teveel op u af komt, dan kan het maken van een lijstje aan het einde van de dag nuttig zijn om uw hoofd leeg te maken. Dit kunt u de volgende dag weer punt voor punt oppakken.
- Leg pen en papier naast uw bed om gedachten die 's nachts opkomen op te schrijven en ze daar te 'parkeren'.

Andere producten uit het Rust-assortiment van VSM zijn:

Plantival®	Ontspant in tijden van stress en spanning en bevordert het concentratievermogen
------------	---

Voor meer informatie over deze en andere gezondheidsproducten kunt u terecht op www.vsm.nl. Hier kunt u tevens terecht voor de nieuwste acties en ontwikkelingen.

Heeft u vragen over dit product, dan kunt u terecht bij uw apotheker of drogist. Tevens kunt u tijdens kantooruren gratis bellen met de VSM Advieslijn (0800-9011).

Deze gebruiksaanwijzing is voor het laatst herzien in augustus 2014.

224 346 41-2 · C. 146 ©VSM

