

## Pure lijfkracht

Zoals ieder ander mens (en dier!) beschikt u over het vermogen om uzelf te herstellen. Omdat dit vermogen heel sterk is noemen we het bij VSM: pure lijfkracht.

Lijfkracht is meer dan de kracht van uw lichaam. Het omvat ook de kracht van uw geest. Bij VSM zien we lichaam en geest als één geheel. Alleen als lichaam en geest in balans zijn kunt u gezond zijn en is uw lijfkracht op volle sterkte. Ook uw lichaam zelf is in onze visie een eenheid. Het bestaat dus niet uit losse onderdelen die u afzonderlijk van elkaar kunt benaderen, zoals in een machine; alles hangt met alles samen.

Om uw pure lijfkracht op peil te houden, moet u goed luisteren naar de signalen van uw lichaam en geest. En gezond leven, dat spreekt voor zich. Zo kunt u uw lijfkracht gebruiken om op een natuurlijke manier gezond te blijven. VSM kan u daarbij helpen. Wij ontwikkelen producten en diensten waarmee u uw zelfherstellend vermogen kunt ondersteunen. We geven u graag informatie over hoe u dat kunt doen op een manier die het beste bij u past. Dat doen we vanuit respect voor u, voor de natuur en voor de maatschappij. Want zoals lichaam en geest een eenheid vormen, geldt dat ook voor individu, natuur en samenleving.

## Dormiplant®

### Lees altijd eerst de gebruiksaanwijzing!

Dormiplant is een plantaardig middel en bevat per dragee 160 mg *Valeriana radix* extract (valeriaan) en 80 mg *Melissa folium sicc.* extract (citroenmelisse) gedroogd op een drageemassa van 250 mg.

### Ingrediënten

Valeriana radix extract, saccharose, Melissa folium sicc. extract, kleurstoffen (talk, titaandioxide, indigokarmijn), vulstoffen (cellulose, calciumcarbonaat), PEG-40 gehydrogeneerde ricinusolie, verdikkingsmiddelen (hydroxypropyl methylcellulose, polyvinylpyrrolidon), gecrosslinkt polyvinylpyrrolidon, anti-klontermiddel (silicium dioxide), polyethyleenglycol, methacrylzuur copolymeer, glucosesiroop, cellulose gum, polysorbaat, glansmiddel (carnaubawas), magnesium stearaat, natrium laurylsulfaat.

### Verpakking

2 of 4 doordrukstrips à 20 dragees.

### Dormiplant® is een voedingssupplement van

VSM Geneesmiddelen bv  
Postbus 9321  
1800 GH 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 apotheker 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 dragees innemen.  
Kinderen vanaf 6 jaar een half uur voor het slapen gaan 1 dragee innemen.  
U kunt de dragee het beste in z'n 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 voedingssupplement is geen vervanging van gevarieerde voeding.

### Hoe bewaart u Dormiplant?

Dormiplant buiten bereik en zicht van kinderen houden. Bewaren in de originele verpakking, beneden 25°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'.

Voor meer informatie over Dormiplant en andere producten binnen het Rust-assortiment kunt u terecht op [www.purelijfkracht.nl](http://www.purelijfkracht.nl)

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



Deze gebruiksaanwijzing is voor het laatst herzien in augustus 2006.



zelfzorg.nl

**D**ormiplant®

Voor een goede nachtrust en een uitgerust gevoel

