



Plantival®

**Lees altijd eerst de  
gebruiksaanwijzing!**

Plantival is een plantaardig middel en bevat per tablet 150 mg *Valerianae radix* extract (valeriaan).

**Ingrediënten**

Valerianae radix extract, vulstof (cellulose), verdikkingsmiddel (hydroxypropylmethylcellulose), geheel geharde ricinusolie, antiklontermiddelen (siliciumdioxide, stearinezuur, talk), natriumcroscarmellose, kleurstoffen (titaandioxide, indigokarmijn, chinolinegeel), magnesiumstearaat, vanilline, zoetstof (natriumsaccharide), antischuimmiddelen (simeticon, methylcellulose, sorbinezuur).

**Verpakking**

2 of 4 doordrukstrips à 20 tabletten.

**Plantival® is een  
voedingssupplement van**  
VSM Geneesmiddelen bv  
Berenkoog 35  
1822 BH Alkmaar

**Toepassing**

Plantival ontspant in tijden van stress en spanning en bevordert het concentratievermogen. Hierdoor kunt u op een prettige en rustige manier een goede prestatie neer blijven zetten of een hulpmiddel hebben in een moeilijke periode.

**Wat u moet weten voordat u  
Plantival gebruikt?**

Voor zover bekend kan Plantival in combinatie met geneesmiddelen worden gebruikt. Voor gelijktijdig gebruik met geneesmiddelen is het advies om uw behandelend arts of apotheker te informeren.

Personen met een overgevoeligheid voor één van de bestanddelen wordt afgeraden Plantival 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 Plantival?**

Plantival is bestemd voor volwassenen en kinderen vanaf 6 jaar.

Voor kinderen van 6 tot 12 jaar geldt 1 maal daags 1 tablet in z'n geheel, dus zonder te kauwen, innemen met behulp van wat vloeistof.  
Vanaf 12 jaar 1 maal daags 1-2 tabletten in z'n geheel, dus zonder te kauwen, innemen met behulp van wat vloeistof.

Plantival kan onafhankelijk van de maaltijd worden ingenomen, ook voor het slapen gaan. Het is raadzaam de aanbevolen dosering niet te overschrijden. Indien er na verloop van tijd 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 Plantival?**

Plantival buiten het bereik en zicht van kinderen houden. Bewaren in de oorspronkelijke 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**

Net als iedereen, kent u wel van die tijden waarin net wat meer van uzelf gevraagd wordt en waarin u spanning en stress in uw lijf voelt. Dit kan gepaard gaan met geestelijke druk en innerlijke onrust. Bijvoorbeeld tijdens examens, bij plankenkoorts, drukke werkzaamheden of bij situaties waar u tegen opziet. Deze periodes van spanning en stress zijn gelukkig vaak van tijdelijke aard en de reden ervan is meestal goed aan te wijzen.





Toch kunnen ze u soms uit balans brengen en invloed hebben op het vertrouwen in uzelf.

Plantival is een natuurlijke rustgever op basis van valeriana die u in deze tijden van spanning en stress kan helpen te ontspannen en de concentratie verbetert. Hierdoor kunt u op een prettige en rustige manier een goede prestatie neer blijven zetten of een hulpmiddel hebben in een moeilijke periode.

Daarnaast kunt u bij stresssituaties en spanning ook zelf een positieve invloed uitoefenen op lichaam en geest.

#### Tips

- Beweeg regelmatig, in de vorm waarbij u zich prettig voelt, bijvoorbeeld yogaoefeningen, een stukje wandelen, zwemmen, fietsen, roeien of skaten.
- Hoe druk u het ook heeft, plan in drukke tijden ook ruimte in voor leuke dingen of tijd om 'even niets te hoeven'. Afwisseling in uw programma helpt u om de spanning in uw lichaam goed op te vangen en er weer geconcentreerd en effectief tegenaan te kunnen.

- Vermijd voor het slapen gaan prikkels die u wakker houden: neem tijdig afstand van computer, tv, werk en studie.
- Drink niet meer dan 5 koppen koffie op een dag. Cafeïne kan u prikkelbaar en rusteloos maken.
- Zorg voor gevarieerde voeding om uw weerstand te ondersteunen die in tijden van spanning en stress onder druk kan komen te staan.
- Verzet u niet tegen situaties die u niet kunt vermijden.
- Spreek regelmatig met vrienden en familie af, dat helpt u uw zinnen te verzetten.
- Als er teveel op u af komt, dan kan het maken van een lijstje nuttig zijn om uw zaken punt voor punt af te werken.
- Bedenk dat een goede voorbereiding vaak het halve werk is.
- Lach!!

Andere producten uit het Rust-assortiment van VSM zijn:

Dormiplant®	voor een goede nachtrust en een uitgerust gevoel
-------------	--

Voor meer informatie over deze en andere gezondheidsproducten kunt u terecht op [www.vsm.nl](http://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.

214 436 40-2 · C. 579 ©VSM

