

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.

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 (hydroxypropyl methylcellulose), PEG-40 gehydrogeneerde ricinusolie, gecross-linkt natriumcarboxymethylcellulose, antiklontermiddelen (silicium dioxide, stearinezuur, talk), kleurstoffen (titaandioxide, indigokarmijn, chinolinegeel), magnesium stearaat, vanilline, natrium saccharide, antischuimmiddel (dimethylpolysiloxaan emulsie).

Verpakking

5 of 10 doordrukstrips à 10 tabletten.

Plantival® is een voedingssupplement van

VSM Geneesmiddelen bv
Postbus 9321
1800 GH 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 voedingssupplement is geen vervanging van gevarieerde voeding.

Hoe bewaart u Plantival?

Plantival 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

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
Perika®	bij een lusteloos en neerslachtig gevoel

Voor meer informatie over deze en andere gezondheidsproducten kunt u terecht op www.purelijfkracht.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 gezondheidslijn van VSM Geneesmiddelen bv (0800-9011).



Deze gebruiksaanwijzing is voor het laatst herzien in april 2007.

P lantival®

Ontspannt in tijden van stress en spanning

Bevordert het concentratievermogen

NIEUWE SAMENSTELLING
Bevat nu 150 MG VALERIAAN!



50 en 100 tabletten/ 12,5 g en 25 g