

SLAAP

www.cuevaatalaya.com



Valeriaan, kamille en citroenmelisse zijn kruiden die vaak samen worden gebruikt vanwege hun rustgevendende en slaapbevorderende eigenschappen. Ze werken synergetisch om stress te verminderen, de tijd tot het in slaap vallen te verkorten en de algehele slaapkwaliteit te verbeteren.

Valeriaan (*Valeriana officinalis*): Staat bekend als een natuurlijk kalmeringsmiddel dat inwerkt op het centrale zenuwstelsel. Volgens Anastro beïnvloedt het de neurotransmitter GABA, wat helpt bij innerlijke onrust en lichte vormen van slapeloosheid.

Kamille (*Matricaria chamomilla*): Biedt milde kalmerende en ontstekingsremmende eigenschappen. Het wordt vaak ingezet om de zenuwen te kalmeren en kan ook helpen bij spijsverteringsongemakken die de slaap verstoren.

Citroenmelisse (*Melissa officinalis*): Werkt ontspannend bij innerlijke onrust en versterkt het effect van valeriaan. Onderzoek toont aan dat de combinatie van citroenmelisse met valeriaan specifiek de slaapkwaliteit kan verbeteren.

MET LIEFDE VOOR JOU

Dit informatieblad wordt vertrouwelijk gegeven en heeft als enig doel om zoveel mogelijk ondersteunend te zijn bij het verantwoord gebruik van deze tinctuur.

Tinctuur 1 maal daags 80-120 druppels met wat water voor het slapen
Jij Bepaalt Wat Goed Voelt!

⛔ Gebruik deze kruiden niet samen met alcohol, benzodiazepines of barbituraten, omdat dit kan leiden tot overmatige slaperigheid.

⛔ Operaties: Stop het gebruik minstens 2 weken voor een geplande operatie vanwege het effect op het centrale zenuwstelsel

⛔ Wanneer u momenteel geneesmiddelen neemt, stop de inname ervan niet of vervang ze niet zonder eerst een arts te raadplegen

Ook bij zware aandoeningen, zwangerschap, zogen of kleine kinderen is het verstandig u eerst goed te laten informeren