

# Time-Release Valerian

## A Good Night's Rest Is Priceless

*A good night's sleep is something the majority of Americans take for granted. But for an estimated 30 percent of the population who encounter sleeping problems in a given year, insomnia and restlessness are no laughing matter. Sleep deprivation can affect many aspects of life, including work performance, family relationships, motor coordination and concentration.*

*You can help your body and mind relax by taking supplements that aid relaxation and promote sleep—supplements like valerian root extract.*

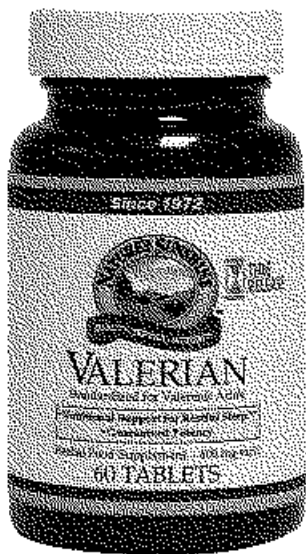
### INGREDIENTS

Each tablet of NSP Time-Release Valerian contains 500 mg of the finest valerian root extract, concentrated and standardized to 0.8 percent valerenic acid (an important active constituent).

### BENEFITS

Valerian has been used as a sleep aid for over 1,000 years. Its ability to help relax the central nervous system, promote feelings of calm, decrease levels of anxiety and stress, and enhance sleep are known to millions the world over.

Unlike some prescription sleep-aids, valerian is not known to cause morning grogginess and is non-addictive.



*During World War II, English citizens received prescriptions for valerian to help them endure the air raids.*

### SCIENTIFIC STUDIES

In a double-blind study of poor sleepers, patients who took valerian root extract showed improved quality of sleep (determined by measuring brain waves), required less time to fall asleep and woke up less frequently than their counterparts not taking the extract.

### THE NSP ADVANTAGE

- Time-release technology offers a steady release of valerian for 6–8 hours, ensuring better, more restful sleep.
- Standardized extracts provide guaranteed consistent levels (0.8 percent) of valerenic acid.

### RECOMMENDED USE

Take 1–2 tablets approximately one hour before bedtime.

### COMPLEMENTARY PRODUCTS

HVP, Kava Kava concentrate, Valerian Root, VAL Extract, Homeopathic Nervousness.

*Time-Release Valerian (60)*

*Stock No. 721-1*

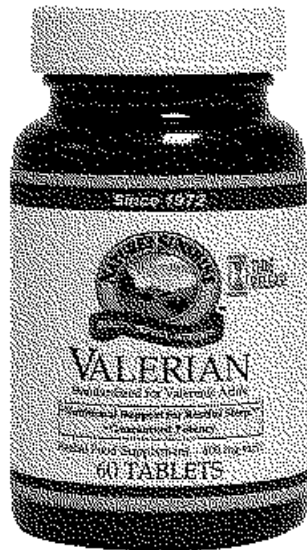


Your NSP Independent Distributor is:

# Time-Release Valeriana (de acción prolongada)

## No hay nada como una buena noche de descanso

*Una buena noche de descanso es algo que muchos estadounidenses no aprecian. Pero para un estimado 10% de la población que se enfrenta a problemas para dormir en un año dado, el insomnio y la falta de descanso no son broma. La falta de sueño puede afectar muchos aspectos de la vida, incluso la efectividad en el trabajo, las relaciones familiares, la coordinación motora y la concentración. Usted puede ayudar a la relajación de su cuerpo y mente tomando suplementos que promuevan la relajación y el sueño, como sería el caso del extracto de raíz de valeriana.*



### INGREDIENTES

Cada tableta de Time-Release Valerian contiene 500 mg del extracto de raíz de valeriana de la más fina calidad, concentrada y estandarizada al .8% de ácido valerénico, uno de sus constituyentes activos.

### BENEFICIOS

La valeriana se ha usado como ayuda para dormir por más de 1,000 años. Su habilidad para mantener la relajación del sistema nervioso central, promover la sensación de calma, reducir los niveles de ansiedad y estrés, y realzar el sueño, es algo conocido por millones en el mundo entero.

A diferencia de algunas medicinas por prescripción para el sueño, no se sabe que la valeriana cause ni debilidad por las mañanas ni cause adicción.

*Durante la Segunda Guerra Mundial, los ciudadanos ingleses recibían prescripciones de valeriana para ayudarles a soportar la ansiedad causada por los ataques aéreos.*

### ESTUDIOS CIENTÍFICOS

En un estudio de personas con problemas para dormir en el que ni los médicos ni los pacientes sabían qué tomaban, los pacientes que usaron extracto de raíz de valeriana demostraron una obvia mejora en la calidad del sueño concebido (midiendo las ondas cerebrales), necesitaron menos tiempo para quedarse dormidos y despertaron menos frecuentemente que sus contrapartes que no tomaron el extracto.

### LA VENTAJA NSP

La tecnología de la acción prolongada ofrece liberación continua de valeriana por 6-8 horas, asegurando mejor y más tiempo de sueño.

Los extractos estandarizados proveen niveles constantes y garantizados de .8% de ácido valeriano.

### USO RECOMENDADO

Tomar de 1 a 2 tabletas aproximadamente 1 hora antes de irse a dormir.

### PRODUCTOS COMPLEMENTARIOS

Homeopathic Nervousness, HVP, Kava Kava, Valerian Root, VAL Extract.

*Time-Release Valerian (60)*

*No. de stock 721-1*



Su Distribuidor Independiente de NSP es: