



Atrosan®

forte

## Gevoelige gewrichten

### Tabletten

### Voedingssupplement

**Gebruiken bij**  
Helpt snel bij gevoelige gewrichten.

**Gewrichten**  
Met soepele gewrichten kunnen we ons goed blijven bewegen. Bij het ouder worden kan steun nodig zijn voor de spieren en gewrichten. Met name na het veertigste levensjaar. Het is belangrijk om in beweging te blijven om soepele gewrichten te behouden en stijve stramme, spieren te ondersteunen.

**Gebruikswijze**  
2x daags 1 tablet vóór de maaltijd met een weinig water innemen.

**Wat u moet weten voordat u Atrosan forte gebruikt**  
De dagelijks aanbevolen dosering niet overschrijden.  
Een voedingssupplement mag niet als vervanging voor een gevarieerde voeding worden gebruikt.

**Gebruik tijdens zwangerschap of borstvoeding**  
Voor zover bekend kan dit product zonder bezwaar in overeenstemming met de aanbevolen dosering worden gebruikt.

Het verdient in het algemeen aanbeveling bij gebruik van voedingssupplementen tijdens de zwangerschap en de periode waarin borstvoeding wordt gegeven, eerst uw arts te raadplegen.

**Niet gebruiken bij**  
Indien er een overgevoeligheid is voor één van de componenten.

**Combinatie met andere producten**  
U kunt dit product in het algemeen gelijktijdig met andere producten gebruiken. Het is raadzaam om bij twijfel overleg te plegen met een arts of apotheker.

**Verdraagzaamheid**  
In de aanbevolen hoeveelheden wordt het product in het algemeen prima verdragen.

**Ingrediënten**  
Duivelsklauw (Harpagophytum procumbens (Burch.) DC. Ex Meind.) 479,66 mg, vulmiddel: lactose monohydraat, uitsenvalmiddel: maïszetmeel, bindmiddel: microkristallijne cellulose (E460), vulmiddel: silicium dioxide (E551), film coating: hydroxypropylmethylcellulose (E464), smeermiddel: magnesiumstearaat (E572), vloeimiddel coating: talk (E553b), kleurstof coating: titaandioxide (E171), film softener: PEG-6000.

**Productie en distributie**  
A.Vogel Atrosan forte wordt geproduceerd door Biohorma B.V., Postbus 33, NL-8080 AA Elburg en gedistribueerd door Biohorma Belgium N.V., Kolmen 1114, B-3570 Alken.

**Bewaren**  
Droog, donker, niet bewaren boven 25°C. Ten minste houdbaar tot het eind van de maand vermeld op de verpakking en het etiket. Bewaren buiten het bereik van jonge kinderen.

**Verpakking**  
Atrosan forte tabletten van A.Vogel zijn verkrijgbaar in een verpakking van 30 tabletten (25,65 g) en van 60 tabletten (51,30 g).  
1 tablet = 855 mg

**Gezondheid**  
“Gezondheid is leven in harmonie met de natuur.” Dat is wat Alfred Vogel altijd zei. En dat is precies waar we bij A.Vogel voor staan. Wij helpen u op een natuurlijke manier gezond te blijven. Met natuurlijke gezondheidsproducten, ontwikkeld volgens de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Daarbij volgen wij onze visie, die uitgaat van de kracht van de natuur, het zelfherstellende vermogen van het lichaam en het evenwicht tussen lichaam en geest.

**Alfred Vogel, een wereldreiziger gefascineerd door de natuur**  
Op jonge leeftijd reisde Alfred Vogel naar Afrika, Azië en Amerika. De inheemse bevolking toonde hem het verband tussen voeding, leefwijze en gezondheid. Na elke reis bracht hij een schat aan planten mee die hij verwerkte tot natuurlijke gezondheidsproducten. Producten die vandaag de dag miljoenen tevreden gebruikers over de gehele wereld helpen. Producten waarmee wij ook u graag helpen gezond te worden of te blijven.

**A.Vogeltuinen: EKO-keurmerk**  
De planten die we nodig hebben voor de A.Vogel producten kweken we grotendeels in eigen tuinen. Vanzelfsprekend op ecologische wijze (EKO-keur). Er komen dus geen kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen aan te pas. We oogsten op het moment dat de plant de hoogste concentratie aan werkstoffen bevat. Om de plant vervolgens direct vers te verwerken tot een natuurlijk A.Vogel product.

**Zorg voor het milieu**  
A.Vogel streeft ernaar het milieu zo min mogelijk te belasten. Daarom maken we zoveel mogelijk gebruik van milieuvriendelijk geproduceerde verpakkingsmaterialen. Deze materialen hebben bij verbranding geen schadelijke effecten op het milieu of zijn geschikt voor recycling.



- Het verband tussen voeding en leefwijze**
- Zorg dagelijks voor beweging om het bewegingsapparaat soepel te houden. Het liefst in de frisse buitenlucht om de zuurstoftoevoer en de inwendige circulatie te stimuleren. Lichte bewegingsvormen zoals zwemmen, fietsen, tai chi of yoga ontzien de gewrichten en werken ontspannend.
  - Warmte, bijvoorbeeld een douche of (kruiden)bad, een kruik, de sauna, stimuleert de inwendige circulatie, helpt afvalstoffen af te voeren en het lichaam soepel te houden. Zorg in huis voor een aangename temperatuur. Koop het liefst kleren van natuurlijke stoffen, behaaglijk warm.
  - Vermijd sterk suikerhoudende producten zoals koek en snoep, maar ook koffie en alcoholische dranken. Als alternatief voor koffie kunt u A.Vogel Bambu eens proberen. In plaats van suikerhoudende frisdranken kunt u kiezen voor mineraalwater, verdunde Molkosan (2 à 3 eetlepels in een glas niet bruisend bronwater) of groentesap.
  - Wees heel matig met vlees, vis, kaas, gewone melk en eieren. Kies voor plantaardige eiwitten.
  - Let op uw gewicht. Overgewicht belast de gewrichten extra.

- Voedingsadvies**
- zilvervliesrijst, aardappelen, gierst, boekweit, maïs of sojaproducten zoals sojabonen en tahoe
  - roloup raskost en kort gestoofd groenten
  - veel fruit
  - noten zoals amandelen en cashewnoten (rijk aan magnesium)
  - ook toegestaan: zure melkproducten zoals kwark, yoghurt en karnemelk

**Persoonlijk advies**  
We kennen allemaal de bouwstenen voor een gezond leven: gevarieerde en gezonde voeding, verantwoord bewegen en voldoende afwisseling in werk en ontspanning. Als het nodig is, helpt A.Vogel met een natuurlijk gezondheidsproduct. Om daarmee het zelfherstellende vermogen van het lichaam extra te ondersteunen. Wij geven u hierover graag meer informatie of een persoonlijk advies. Kijk op [www.avogel.be](http://www.avogel.be), stuur een mailtje naar [avogel@biohorma.be](mailto:avogel@biohorma.be) of bel met de A.Vogel infolijn op het nummer 011/31.51.72.

**Informatie**  
Biohorma Belgium N.V.  
Kolmen 1114  
3570 Alken  
011/31.51.72  
[www.avogel.be](http://www.avogel.be)  
[avogel@biohorma.be](mailto:avogel@biohorma.be)

De tekst voor deze gebruiksaanwijzing werd voor het laatst herzien in maart 2008.





**Atrosan®**

**forte**

## Articulations sensibles

**Comprimés**

**Complément alimentaire**

**Usage**

Aide vite lors d'articulations sensibles.

**Articulations**

Des articulations souples nous permettent de continuer à bouger facilement. En vieillissant, plus particulièrement après quarante ans, il peut être nécessaire d'aider les muscles et les articulations. Il est important de rester en mouvement afin de garder des articulations souples et de soutenir des muscles raides et engourdis.

**Mode d'emploi**

Prendre 2x par jour avant le repas  
1 comprimé avec un peu d'eau.

**Ce qu'il faut savoir avant d'utiliser**

**Atrosan forte**  
Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Un complément alimentaire ne peut pas être pris pour remplacer une nourriture variée.

**Utilisation pendant la grossesse ou l'allaitement**

Pour autant que connu, ce produit peut

être utilisé sans problèmes dans les quantités conseillées.

Il est généralement recommandé de consulter votre médecin avant d'utiliser des produits de santé pendant la grossesse ou la période au cours de laquelle vous allaitez.

**Ne pas utiliser**

Si vous présentez une hypersensibilité à l'un des composants.

**Combinaison avec d'autres produits**

En général, vous pouvez utiliser ce produit en même temps que d'autres. En cas de doute, il est conseillé de s'adresser à son médecin ou pharmacien.

**Tolérance**

Dans les quantités recommandées, le produit est en général très bien toléré.

**Ingrédients**

Griffe du diable (Harpagophytum procumbens (Burch.) DC. Ex Meindn.) 479,66 mg, agent de charge: lactose monohydraté, désintégrant: amidon de maïs, épaississant: cellulose microcristalline (E460), agent de liaison: dioxyde de silicium (E551), émulsifiant: hydroxypropylméthylcellulose (E464), lubrifiant: stéarate de magnésium (E572), gélifiant: talc (E553b), colorant: dioxyde de titane (E171), softener coating: PEG-6000.

**Production et distribution**

A.Vogel Atrosan forte est produit par Biohorma B.V., Postbus 33, NL-8080 AA Elburg et distribué par S.A. Biohorma Belgium, Kolmen 1114, B-3570 Alken.

**Conservation**

Sec, à l'abri de la lumière, conserver à une température ne dépassant pas 25°C. À utiliser de préférence avant la fin du mois mentionné en dessus de l'emballage.

Tenir hors de la portée des jeunes enfants.

**Présentation**

Les comprimés Atrosan forte de A.Vogel sont disponibles en emballage de 30 comprimés (25,65 g) et de 60 comprimés (51,30 g).

1 comprimé = 855 mg

**Santé**

Comme Alfred Vogel avait coutume de dire, "la santé, c'est vivre en harmonie avec la nature". Et c'est précisément la philosophie que défend aujourd'hui A.Vogel. Vous aider à rester en bonne santé de manière tout à fait naturelle. Avec des produits de santé naturels développés selon les avancées scientifiques les plus récentes. Et à chaque fois, nous suivons notre vision qui repose sur la force de la nature, le pouvoir autorégénérateur du corps et l'équilibre entre le corps et l'esprit.

**Alfred Vogel, un globe-trotter fasciné par la nature**

Très jeune déjà, Alfred Vogel a voyagé en Afrique, en Asie et en Amérique. Les populations indigènes lui ont fait découvrir le lien qui existe entre la nourriture, le mode de vie et la santé. Lors de chaque voyage, il a ramené un trésor de plantes qu'il a transformées en produits naturels pour la santé. Des produits qui aident aujourd'hui des millions d'utilisateurs satisfaits aux quatre coins du monde. Des produits avec lesquels nous nous ferons également un plaisir de vous aider à rester en bonne santé.

**Jardins de A.Vogel: EKO-labelisé**

Les plantes dont nous avons besoin pour les produits A.Vogel poussent pour la majorité d'entre elles dans nos propres jardins. Il va de soi que ces cultures sont écologiques (EKO-label). Nous n'utilisons donc aucun engrais chimique ni aucun pesticide,

herbicide ou insecticide chimique. Nous récoltons au moment où la plante possède la plus forte concentration en substances actives. Pour ensuite traiter directement la plante alors qu'elle est fraîche pour en faire un produit naturel A.Vogel.

**Protégez l'environnement**

A.Vogel a pour philosophie de peser le moins possible sur l'environnement. C'est pourquoi nous favorisons autant que nous pouvons l'utilisation de matériaux d'emballage fabriqués selon des procédés qui ne nuisent pas à l'environnement. Ces matériaux n'ont aucun effet nocif sur l'environnement en cas d'incinération et sont tout à fait recyclables.



**Le rapport entre alimentation et mode de vie**

- Veillez à avoir de l'exercice tous les jours afin de garder des articulations souples, de préférence en plein air afin de stimuler la circulation et l'apport d'oxygène. Des mouvements légers tels que pratiqués lors de la natation, le cyclisme, le thaï chi ou le yoga ménagent les articulations et apportent une détente bienfaisante.
- La chaleur, par exemple sous forme de douche, bain (d'herbes), bouillotte ou sauna, stimule la circulation, aide à éliminer les toxines et à garder la souplesse. Veillez à maintenir une température agréable chez vous. Achetez de préférence des vêtements chauds dans des tissus naturels.
- Evitez les produits contenant beaucoup de sucre tels que les biscuits et les bonbons, mais aussi le café et les boissons alcooliques. Vous pouvez utiliser Bambu de A.Vogel pour remplacer le café. Et, au lieu de boissons sucrées, vous pouvez opter

pour de l'eau minérale, du Molkosan dilué (2 à 3 cuillères à café dans un verre d'eau non pétillante) ou du jus de légumes.

- Consommez la viande, le poisson, le fromage, le lait ordinaire et les oeufs avec modération. Optez pour des protéines végétales.
- Surveillez votre poids. Un excès de poids surcharge les articulations.

**Conseils alimentaires**

- riz complet, pommes de terre, millet, sarrasin, maïs ou produits à base de soja tels que fèves de soja et tofu
- crudités et légumes légèrement étuvés
- beaucoup de fruits
- noix tels qu'amandes et noix de cajou (riches en magnésium).
- aussi autorisés: produits laitiers acides tels que fromage blanc, yaourt et babeurre

**Conseil personnel**

Nous savons tous qu'une vie saine repose sur une alimentation saine et variée, suffisamment d'exercice et une alternance suffisante entre travail et détente. Si nécessaire, A.Vogel peut vous y aider avec un produit naturel pour la santé. Pour donner ainsi un coup de pouce au pouvoir autorégénérateur de votre corps. Nous nous ferons un plaisir de vous donner davantage d'informations ou un conseil personnel. Surfez sur [www.avogel.be](http://www.avogel.be), envoyez un mail à [avogel@biohorma.be](mailto:avogel@biohorma.be) ou téléphonez à la ligne info de A.Vogel en composant le numéro 011/31.51.72.

**Information**

S.A. Biohorma Belgium  
Kolmen 1114  
3570 Alken  
011/31.51.72  
[www.avogel.be](http://www.avogel.be)  
[avogel@biohorma.be](mailto:avogel@biohorma.be)

Le texte de cette notice a été revu pour la dernière fois en mars 2008.