



# Famosan® Salvia Opvliegers

## Tabletten

## Voedingssupplement

### Gebruiken bij

A.Vogel Famosan Salvia kunt u speciaal gebruiken voor periodes van opvliegers en (nachtelijk) transpireren, bijvoorbeeld tijdens de menopauze.

### Menopauze

Rond het 47ste levensjaar begint het lichaam van een vrouw zich voor te bereiden op het beëindigen van de vruchtbare periode. De eicellen zijn dan bijna op, waardoor de eierstokken minder oestrogeen aanmaken. Dit is merkbaar aan de menstruatie die achterwege blijft. Deze wordt onregelmatiger en stopt gemiddeld helemaal rond het 52ste levensjaar. Vaak gaat de overgang gepaard met menopauzale klachten. Veel voorkomend zijn opvliegers en (nachtelijk) transpireren. Speciaal voor deze verschijnselen heeft A.Vogel Famosan Salvia ontwikkeld.

### Salvia officinalis

A.Vogel Famosan Salvia bevat een extract van de heilzame plant Salvia officinalis. Deze plant komt oorspronkelijk uit de landen in de Balkan en rond de Middellandse Zee. Voor A.Vogel Famosan Salvia wordt de plant biologisch geteeld. De naam Salvia, afkomstig van het Latijnse woord salvere, betekent "heilzaam kruid". De plant staat van oudsher bekend om zijn positieve invloed op opvliegers en (nachtelijk) transpireren.

### Gebruikswijze

2x daags 1 tablet voor de maaltijd met wat water innemen.

Bij klachten is het verstandig een arts te raadplegen.

### Wat u moet weten voordat u Famosan Salvia gebruikt

De dagelijks aanbevolen dosering niet overschrijden.

Een voedingssupplement kan niet als vervanging voor een gevarieerde voeding worden gebruikt.

Bij klachten is het verstandig een arts te raadplegen.

### 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 over het algemeen prima verdragen.

### Ingrediënten

Verdikkingmiddel: microkristallijne cellulose (E460), echte salie 6% (Salvia officinalis L.)

15 mg, glijmiddel: gehydrogeneerde katoen-zaadolie (Gossypii seminis oleum).

### Productie en distributie

A.Vogel Famosan Salvia 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 bovenzijde van de verpakking.

Bewaren buiten het bereik van jonge kinderen.

### Verpakking

A.Vogel Famosan Salvia is verkrijgbaar in een verpakking van 60 tabletten (15 g).  
1 tablet = 250 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, leefwijze en gezondheid

- Japanse vrouwen hebben minder last van de overgang. In Japan staan dagelijks sojaproducten op het menu zoals tofu en tempeh.
- Uw stofwisseling wordt langzamer. Eet dus ook wat minder. Ongeveer tweederde van wat u gewend bent.
- Uw botten worden tijdens en na de overgang brozer. Zorg daarom dat u voldoende vitamine D en calcium en andere mineralen binnenkrijgt.
- Voldoende drinken is belangrijk voor een goede stoelgang en voor het afvoeren van afvalstoffen. Drink minimaal 1,5 à 2 liter vocht per dag, met name tussen of na de maaltijd. Vermijd daarbij koffie en alcoholische dranken. Goed om te drinken zijn water, ongezoet vruchtensap, Bambu koffie-ervanger en (gevarieerde) kruidenthee. In plaats van suikerhoudende frisdranken kunt

u kiezen voor mineraalwater, verdunde Molkosan (2 à 3 eetlepels in een glas niet-bruisend bronwater) of goetesap.

- Blijf in beweging. Het is goed voor sterke botten, maar ook voor uw geest. Bewegen helpt bij somberheid en stressgevoelens.

### Voedingsadvies

- Eet volkorenproducten in plaats van geraffineerde producten (van wit meel en witte suiker).
- Kies voor zuivelvrij, aardappelen, gierst, zilvervlies, vers of sojaproducten.
- Eet dagelijks eencheidenheid aan rauwkost, kort gestoofde groenten (bloemkool, broccoli, spruitjes) en fruit.
- Eet geregeld zure magere zuivelproducten en dan vooral producten zoals kwark, yoghurt, karnemelk of Molkosan.

### 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.





# Famosan® Salvia

## Bouffées de chaleur

### Comprimés

#### Complément alimentaire

#### Usage

Vous pouvez utiliser les comprimés A.Vogel Famosan Salvia pour les périodes de bouffées de chaleur et transpiration (nocturne), par exemple au cours de la ménopause.

#### Ménopause

Vers l'âge de 47 ans, le corps de la femme se prépare à la fin de sa période de fertilité. La réserve d'ovules est presque épuisée, les ovaires produisent donc moins d'oestrogènes. La femme remarque ce changement au retard accusé par la menstruation. Les règles deviennent irrégulières, puis s'arrêtent complètement vers 52 ans environ. Ce passage est souvent lié à des plaintes liées à la ménopause. Les bouffées de chaleur et les sueurs (nocturnes) sont courantes. A.Vogel a développé A.Vogel Famosan Salvia spécialement pour ces problèmes.

#### Salvia officinalis

A.Vogel Famosan Salvia contient un extrait de la plante salutaire Salvia officinalis (sauge officinale). Cette plante provient à l'origine des pays du Balkan et de la mer Méditerranée. Cette plante est biologiquement cultivée pour Famosan Salvia. Le nom Salvia, vient du nom latin salvere, qui signifie "plante salutaire". Cette plante est connue depuis toujours pour son influence positive sur les bouffées de chaleur et les sueurs (nocturnes).

#### Mode d'emploi

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

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

##### Famosan Salvia

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

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

En cas de problèmes, il est conseillé de consulter un médecin.

#### 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

Epaississant: cellulose microcristalline (E460), sauge officinale 6% (Salvia officinalis L.) 15 mg, lubrifiant: huile de graine de coton (Gossypii seminis oleum).

#### Production et distribution

Famosan Salvia de A.Vogel 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. A utiliser de préférence avant la fin du mois mentionné en dessus de l'emballage. Tenir hors de la portée des jeunes enfants.

#### Présentation

Famosan Salvia de A.Vogel est présenté en emballage de 60 comprimés (15 g). 1 comprimé = 250 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-labellisé

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 la nourriture, le mode de vie et la santé

- Les femmes japonaises souffrent moins du passage. Au Japon, des produits à base de soja, comme le tofu et le tempeh, sont au menu tous les jours.
- Votre métabolisme se ralentit. Mangez donc moins. Environ deux tiers de la quantité habituelle.
- Vos os se fragilisent pendant le passage et après. Assurez-vous donc que votre corps reçoit suffisamment de vitamine D, de calcium ainsi que d'autres minéraux.
- Boire suffisamment est important pour bien aller à selles et pour éliminer les déchets. Buvez au moins 1,5 à 2 litres par jour, principalement entre les repas. Evitez le café et les boissons alcooliques. Les boissons idéales sont l'eau, les jus de fruits sans ajout de sucre, le Bambu succédané de café et des tisanes (variées). Au lieu des boissons rafraîchissantes contenant du sucre, optez pour

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

- Restez en mouvement. C'est bon pour vos os, mais aussi pour votre esprit. Bouger aide en cas d'humeur abattue et de stress.

#### Conseils alimentaires

- Mangez des produits complets au lieu de produits raffinés (farine blanche et sucre blanc).
- Optez pour du riz complet, des pommes de terre, le millet, le sarrasin, le maïs ou des produits à base de soja.
- Mangez tous les jours différentes crudités, des légumes brièvement étuvés (chou-fleur, brocoli, choux de Bruxelles) et des fruits.
- Mangez régulièrement des produits laitiers acides et maigres, principalement des produits comme du fromage blanc, du yaourt, du babeurre ou du Molkosan.

#### Conseil personnel

Nous savons tous qu'une vie saine repose sur une alimentation saine et variée, suffisamment d'exercice et une alternance saine 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) 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.