

# NATUURLIJK & gezond

okt | nov | dec | jan

HOU DIE HOEST KOEST  
MET DE NIEUWE A.VOGEL  
HOESTSPRAY

HET GEZONDHEIDSGEHEIM  
VAN MARTINE PRENEN

WIN EEN  
ECHINAFORCE FIETS!

NATUURLIJKE KOOKTIPS  
VAN GIOVANI OOSTERS

A.Vogel

HemoClin

Efamol

# INHOUD Najaar

- 4 **weerstand verhogen**  
Weerstand - najaarskwalen: 1 - 0
- 6 **vrij ademen**  
Eerste hulp bij hoestgevallen
- 8 **snell beter worden**  
Het geheim van Martine Prenen
- 9 **puzzel en win**  
Een hippe Echinaforce fiets of 10 regenschermen
- 10 **natuurlijke rust**  
Zet jezelf even op pauze
- 12 **lekker gezond**  
Koken met Herbamare en Giovanni Oosters
- 13 **aambeien**  
Jij of ik?
- 14 **zelfzorg**  
Vraag het aan A.Vogel



Volg A.Vogel op facebook  
**Heel wat fans vinden dit leuk.**  
En jij?  
[www.facebook.com/avogelbe](http://www.facebook.com/avogelbe)

Dit magazine wordt je gratis aangeboden door Biohorma.  
Heb je het helemaal uit? Maak dan iemand anders  
gelukkig met de natuurlijke tips om dit najaar goed voor  
jezelf te zorgen.

Verantwoordelijke uitgever: Biohorma Belgium nv,  
Greet Demeester, Center26, Bosstraat 54, 3560 Lummen

# Pompoenen TIJD



## Herfst. Willen alle blaadjes op een berg vallen, a.u.b.?

Zo staat het in één van de spreuken van Loesje. Want is dat niet wat de herfst voor de meeste mensen betekent: blaadjes vegen? Vegen, vegen en nog eens vegen. Zonder ophouden. Zelfs al sta je 's ochtends voor dag en dauw op om die kleurenpracht weg te vegen, dan nog ligt het er 's avonds opnieuw. Maar mij hoor je niet klagen. Want ondanks al dat extra werk, hou ik van de herfst. Geen enkel seizoen is zo kleurrijk als de herfst. Jammer genoeg wil dat ook zeggen: geen enkel seizoen heeft zo'n kleurrijk gevulde agenda als de herfst. Terwijl op mijn gazon

*Geen enkel seizoen heeft zo'n kleurrijk gevulde agenda als de herfst.*

de eerste blaadjes aan de zwaartekracht bezwijken, vullen ook de blaadjes in mijn agenda zich razendsnel op. Een kleurrijk spektakel, want voor elke activiteit heb ik een ander kleurtje. Zo zie ik in één oogopslag of ik alle belangrijke voorbereidingen voor die dag heb bijeengeharkt. Overzicht is het begin van alle wijsheid. Maar net als blaren harken, vraagt ook dat veel energie. Te veel energie soms. Zeker in het seizoen waarin de zon het minuut voor minuut laat afweten. Logisch dus dat ik ervoor zorg dat mijn lichaam goed op het najaar voorbereid is. Om mijn kleurrijke planning niet in het gedrang te brengen, neem ik van bij het begin van de herfst extra vitamines. Die kan je trouwens prima combineren met Echinaforce van A.Vogel, om je weerstand een duwtje in de rug te geven. En om na een drukke week weer helemaal tot rust te komen, maak ik er in het weekend een punt van om zonder kousen (!) te gaan wandelen op het strand. Weer of geen weer. Want terwijl de bossen in de herfst vollopen met joelende kinderen en hun kastanje zoekende ouders, hou ik wel van het najaar aan zee. De toeristen blijven weg en de rust keert terug. En wanneer ik de zon dan langzaam zie wegzakken in de zee, als een gigantische oranje pompoen op de vooravond van Halloween, dan weet ik het zeker: geen seizoen dat bij mij op zo'n goed blaadje staat als de herfst.

Greet Demeester

Vestigingsmanager Biohorma Belgium nv

## WEERSTAND

## - NAJAARSKWALEN: 1-0

De Olympische Spelen mogen dan al achter de rug zijn. Je lichaam moet het belangrijkste tornooi van het jaar nog afwerken. Is je natuurlijke verdedigingslinie er klaar voor?

Je weerstand is als een goed paar loopschoenen. De race moet je zelf winnen. Maar je kan er wel veel harder voor gaan.

**Natuurlijke verdedigingslinie**

Voor een weerstand in topvorm heb je eigenlijk niet veel nodig. Die heb je gewoon vanzelf. Een gezonde voeding, voldoende slaap, weinig stress en veel lichaamsbeweging moeten in principe volstaan. Let wel: in principe. Want – geef toe – wie kan daar tijdens de drukke najaarsdagen altijd aan voldoen? Bovendien: bij bar en donker herfstweer neemt het aantal frontale aanvallen op je weerstand fors toe. Gevolg: een bleek gezicht, futloze ogen, weinig eetlust ... Kortom, een weerstandsdip!

**Extra weerstandstraining**

Wie voorbereid is op de aanval gaat makkelijker in de verdediging. Met enkele eenvoudige ingrepen in je voedings- en levensstijl kom je al heel ver. Regelmatig buiten bewegen en voldoende drinken zorgt alvast voor de afvoer van afvalstoffen. Kiezen voor volwaardige voeding – vermijd producten van wit meel en witte suiker – helpt om de broodnodige vitamines en mineralen te verzamelen. Vooral vitamine C (fruit, groenten en aardappelen) is belangrijk.

**Echinaforce van A.Vogel**

Een gezonde levensstijl kan je aanvullen met natuurlijke hulpmiddelen. Zo is het wetenschappelijk bewezen dat de inname van Echinacea of Rode zonnehoed de activiteit van het immuunsysteem op een natuurlijke manier stimuleert. De kans op typische najaars- of winterklachten vermindert daardoor met maar liefst 58%! Precies daarom vind je in de Echinaforce weerstandsproducten van A.Vogel een extra krachtige dosis Echinacea. De planten worden immers direct na het oogsten vers verwerkt voor een maximaal effect. Zo kan je dit najaar elke tegenstander aan!

**Echinaforce + multivitamines = een krachtige combinatie**

Wist je dat je Echinaforce prima naast een multivitamine kan gebruiken? De multivitamine zorgt voor de aanvulling van belangrijke vitamines en mineralen. Daarbovenop geeft Echinaforce het immuunsysteem een krachtige stimulans.

**A.Vogel Echinaforce forte**

Voor een ijzersterke weerstand, dag na dag.

**Echinaforce kauwtabletten + Vitamine C**

Handige en lekkere kauwtabletten met frambozensmaak.

**Echinaforce junior + Vitamine C**

Elke dag fit en opgewekt naar school!



EXTRA WEERSTAND OP KINDERMAAT

"Bij bar en donker herfstweer neemt het aantal frontale aanvallen op je weerstand fors toe."

# EERSTE *hulp* BIJ HOESTGEVALLEN



Eerst een loopneus, dan kriebels in de keel en voor je het weet: een hele winter hoesten, proesten en kuchen ... Gelukkig is er nu de A.Vogel Hoestspray. Samen met de Echinaforce Keelspray en de Cinuforce neusspray + menthol een aanwinst voor je winterapotheek.

Hoesten is een natuurlijke reactie van je lichaam om de luchtwegen schoon te houden. Het is nodig om slijm en bacteriën te verwijderen. Maar soms is het gewoon vervelend. Zeker als het je omgeving stoort of je 's nachts uit je slaap haalt. Redenen genoeg om er snel vanaf te willen.

Hij bevat enkel 100% natuurlijke ingrediënten én geen toegevoegde suikers. Daardoor kan de spray ook door diabetici én zwangere vrouwen gebruikt worden.

Zelfs kleine kinderen vanaf 1 jaar die 's nachts hoestend wakker worden, biedt de spray makkelijk soelaas. Da's een hele opluchting!

## Wat zit er in je winterapotheek?

Hoesten, snotneuzen, last van je keel ... vervelende winterkwaaltjes pak je maar beter snel en effectief aan. Gelukkig vind je bij A.Vogel precies de natuurlijke tips die je nodig hebt om je winterapotheek tijdig aan te vullen.

### A.Vogel Hoestspray Bij droge en kriebelhoest

- snel en effectief
- makkelijk mee te nemen
- geconcentreerde formule
- 100% natuurlijk



### Smeer die keel

De 100% natuurlijke A.Vogel Echinaforce Keelspray is speciaal ontwikkeld voor het verzachten van de keel, wanneer pastilles te pijnlijk zijn. Het middel bevat Echinacea purpurea en Salvia, maar geen suikers. Door de handige doseerspray komt de heilzame vloeistof direct op de plek waar ze nodig is. Gebruiksvriendelijker kan niet!



### Snif snif, neusverkoudheid?

Elke onschuldige neusverkoudheid kan een bijholteontsteking worden! Je verstopte neus verzorgen, is dus wel degelijk belangrijk. Met de Cinuforce neusspray + menthol maak je de neus op een aangename en natuurlijke manier terug vrij.



### Wist je dat?

Chemische neussprays bevatten Xylometazoline. Dat is verslavend en het beschadigt het neusslijmvlies. Cinuforce neusspray + menthol is 100% natuurlijk. Gebruik hem daarom zolang je wil, zonder gewenning of beschadiging!

### Kriebelhoest

Bij een droge kriebelhoest is er geen slijm om op te hoesten. De hoest heeft dus eigenlijk geen nut. Waarom hoest je dan toch? Omdat de slijmvliezen geïrriteerd zijn. Oorzaken zijn niet altijd duidelijk, maar het kan een gebrek aan frisse lucht zijn. Bijvoorbeeld door in een omgeving met verwarming, airconditioning of een rokerige omgeving te vertoeven.

### Natuurlijke spray

Zo'n droge hoest vermoeit je keel en slijmvliezen meer dan hij je deugd doet. Daarom ontwikkelde A.Vogel een hoestspray die de drang om te hoesten op een natuurlijke manier stilt. Gevolg: in plaats van beschaamd buiten te lopen om een glas water of midden in de nacht te moeten opstaan, kan je gewoon even sprayen. Met een beschermend filmlaagje in de keel, beschermt de hoestspray je slijmvliezen tegen verdere irritatie. Waardoor de hoest vanzelf weer verdwijnt.

### Uniek en innovatief

Door zijn unieke samenstelling werkt de A.Vogel Hoestspray hoeststillend en verzachtend.



## HET GEHEIM VAN *Martine Prenen*

Als de blaadjes beginnen te vallen en de snottebellen ons om de oren vliegen, krijg ik als gezondheidsbegeleider meteen de vraag: wat doen we daaraan?

Je weerstand sterk houden is natuurlijk het allerbelangrijkste. Dat kan met een gezonde levensstijl, bewegen (liever in zuivere frisse lucht dan in zweterige, slecht geventileerde sportclubs), op tijd en stond ontspannen én gezond eten. Voor dat laatste zijn gezonde darmen essentieel, want daar wordt 80% van je weerstand opgebouwd. Daarvoor heb je vezelrijk, ongeraffineerd voedsel nodig.

### Superfood

En vitamine C dan? Wel, we kunnen vooral die vitamines (ook C) gebruiken die de natuur ons op dit moment biedt: je haalt ze uit noten, verse groenten en fruit van het moment. Ongelooflijk toch dat Moeder Natuur het zo heeft geregeld dat juist dat wat uit de grond komt, precies dat is wat we nodig hebben! Gaat het dan toch wat minder? Dan is er nog superfood: bessen, knoflook, uien, gojibessen, gember, Koninginnebrij, bijenpollen, gekleurde groenten en fruit (die de afvalstoffen afvoeren) én niet-witte paddenstoelen: die werken als een natuurlijk antibioticum!

### Echinaforce en vlierbes

En wat als ik dan toch met een barstend hoofd, nasaal pratend en met een keel als een rasp rondloop? Geen cadeau in mijn vak! Want ik heb m'n stem en gezondheid natuurlijk dagelijks nodig. Gelukkig leerde ik via mijn schoonouders Echinaforce kennen. Bovendien stond er als kind ook altijd zo'n lekkere fles vlierbessensiroop in de ijskast. Tijdens mijn opleiding leerde ik daar de antibacteriële en antivirale werking van kennen. Het stimuleert je lichaam om te ontgiften en te zuiveren, én daarnaast werkt het kalmerend. Geweldig nieuws voor iemand als ik die nooit stil kan zitten.

### Hot Drink

Ondertussen kan je die twee genezers ook in één siroop krijgen: de A.Vogel Echinaforce Hot Drink. Ik drink het met fris, laag mineraalhoudend water als verkoeling bij koorts. Of voor 't slapengaan: als warme lekkere drank die je neus, keel en oren lucht geeft. Kortom, laat Vadertje Winter maar komen. De natuur, ikzelf en m'n voorraadkast zijn er klaar voor!

"Ongelooflijk toch dat Moeder Natuur het zo heeft geregeld dat juist dat wat uit de grond komt, precies dat is wat we nodig hebben."

Test de A.Vogel Hot Drink gratis!

Scan snel deze QR-code of surf naar [www.avogel.be/hotdrink](http://www.avogel.be/hotdrink) voor je gratis Hot Drink proevertje!



# PUZZEL EN *win* EEN HIPPE ECHINAFORCE FIETS!

Staat A.Vogel ook al bij jou in de garage? Niet dat je al je producten nu naar daar moet verkasen, maar wat dacht je van deze hippe Echinaforce fiets? De puzzelaar die de correcte oplossing weet én een zo juist mogelijk antwoord geeft op de schiftingsvraag, wint er één. De volgende 10 winnaars in de rij krijgen een ijzersterk regenscherm. De schiftingsvraag en het volledige wedstrijdreglement vind je op [www.avogel.be/puzzel](http://www.avogel.be/puzzel). Waar wacht je nog op?

K	P	A	R	A	P	L	U	R	L	E	E	K	A
B	B	E	S	M	E	T	T	E	L	I	J	K	C
A	G	C	H	T	I	G	G	N	O	T	E	N	E
C	E	A	N	N	F	I	L	M	K	R	E	T	S
T	Z	N	A	G	E	W	R	I	C	H	T	E	N
E	O	I	T	G	T	U	Z	W	E	T	E	N	S
R	N	H	S	E	L	N	N	E	P	A	L	S	T
I	D	C	O	L	O	G	A	E	J	P	I	D	R
E	H	E	O	U	H	R	T	T	S	W	U	R	E
E	E	L	L	K	J	O	I	R	U	P	A	I	S
O	I	S	T	J	I	E	U	K	U	U	R	R	S
M	D	U	U	M	B	N	R	E	T	S	R	A	M
A	V	E	F	O	G	T	F	M	A	R	T	S	Y
E	L	N	A	F	W	E	E	R	E	T	N	I	W

Deze woorden zijn in alle richtingen in de woordzoeker verborgen (ook diagonaal). Vind jij ze allemaal? De letters mogen meer dan eenmaal gebruikt worden. De overgebleven letters vormen de oplossing.

- afweer
- bacterie
- besmettelijk
- bijholte
- dipje
- echinacea
- film
- fruit
- futloos
- gel
- geluk
- gewrichten
- gezondheid
- groente
- keel
- moe
- natuur
- neus
- noten
- paraplu
- rust
- slapen
- spray
- sterk
- stram
- stress
- warm
- winter
- zweeten

OPLOSSING:

### Klaar?

Surf met je oplossing meteen naar [www.avogel.be/puzzel](http://www.avogel.be/puzzel) en bedenk een antwoord op de schiftingsvraag. Doe dat voor 30 november 2012 en maak kans op deze Echinaforce fiets of 1 van de 10 regenschermen. Succes!

# ZET JEZELF EVEN OP pauze



Stress is als digitale televisie. Het maakt het leven wat spannender. Maar als het af en toe te heftig gaat, ben je blij dat je even de pauzeknop kan indrukken. De natuurlijke rustgevers van A.Vogel wijzen je de weg.

Als het lichaam in gevaar is, brengen de stresshormonen het snel in paraatheid. Gevolg? Je reageert sneller, beter en alerter. Ideaal als je opzij moet springen voor een voorbijflitsende auto. Maar wat als het lichaam continu in een alarmfase verkeert? Dan krijg je van uitputting hoofdpijn, stramme spieren, slapeloosheid, concentratieproblemen, enz. Klinkt bekend in de oren? Dan is het even tijd voor pauze.

## Ontspan jezelf

Laat je niets wijsmaken. Iedereen heeft stress. Dus ook jij hebt af en toe nood aan ontspanningsmomenten. Maar hoe je die precies invult, is persoonlijk. Elke dag een half uur sporten is bijvoorbeeld zeer efficiënt.

Want dan maakt je lichaam endorfine aan. Dat zorgt voor een tevreden en rustiger gevoel. Een belangrijke voedingstip in stresserende periodes is zorgen voor extra vitamines uit de B-groep: die dienen als brandstof voor het zenuwstelsel. Je haalt ze uit groente, fruit, volkorenproducten, eieren, noten en zaden.

## Natuurlijke rust

Lukt het ondanks deze tips toch nog niet om te ontspannen? Dan kan je beter hulp zoeken bij rustgevers. Niets om je zorgen over te maken. De natuurlijke rustgevers van A.Vogel zijn uitsluitend samengesteld uit plantenextracten: passiebloem,

### Wist je dat?

Uit onderzoek blijkt dat 20% van de mensen shoort tegen stress. Nochtans is een simpele ademhalingsoefening vaak al genoeg om te ontspannen!

citroenmelisse en valeriaan. Deze planten hebben een kalmerende invloed, ze helpen om je lichaam en geest te ontspannen. Door die natuurlijke samenstelling veroorzaken ze geen gewenning. Je mag ze gebruiken zolang het nodig is. Bijkomend voordeel: ze maken je niet suf. Je blijft alert en gefocust: je doet gewoon efficiënt wat je moet doen, zonder stress.

## 's Nachts verwerken we stress

Het beste middel tegen stress? Slapen! Maar wat als je door al die stress de slaap niet meer vindt? Dan zorgt dat natuurlijk voor nog meer stress overdag ...

Gelukkig helpen de 100% natuurlijke rustgevers van A.Vogel je die vicieuze cirkel snel te doorprikken. Overdag helpt Passiflora je de stress beter te lijf te gaan en 's nachts is er Dormeasan om je makkelijk te laten in- en doorslapen.

## Natuurlijk ontspannen met A.Vogel

A.Vogel Passiflora forte  
Voor rust en alertheid overdag



A.Vogel Dormeasan forte  
Voor een ontspannen nachtrust

Je apotheker geeft je graag extra advies!



## Doorprik je vooroordelen over stress en slapeloosheid

Over stress en slapeloosheid doen de vreemdste verzinsels de ronde. Niet zo handig als je er snel en efficiënt mee wilt afrekenen. Spijker daarom je kennis bij in de A.Vogel e-cursus op [www.avogel.be/ecursus](http://www.avogel.be/ecursus). Doe de bijhorende test en word een echte slaapexpert!

# KOKEN MET Herbamare EN GIOVANI OOSTERS

## Pompoen met zeebaars en verse tuinkruiden

### Dit heb je nodig

- 1 pompoen
- basispekel
- 100 ml melk
- 4 blaadjes gelatine
- nootmuskaat
- Herbamare Original kruidenzout
- 2 zeebaarsen
- koolzaadolie
- verse kruiden (vb. vogelmuur en Oost-Indische kers)

**TIP:**  
Heb je nog pompoen over? Gebruik die dan om soep mee te maken.

### Zo maak je het Gepekeld pompoen

Snij de pompoen doormidden en snijd de schil eraf. Haal de pitten eruit en snijd het vruchtvlees in dunne plakken. Steek twintig rondjes uit de plakken met een vormje en snijd twee plakken pompoen in julienne (dunne reepjes). Doe de rondjes en reepjes in een pot en giet er de basispekel over. Laat minstens 1 uur marinieren.

### Panna cotta van pompoen

Warm 300 g pompoenpulp samen met de melk op. Voeg de in water geweekte gelatineblaadjes toe en zeef. Breng op smaak met nootmuskaat en Herbamare Original kruidenzout. Doe dit mengsel in vormpjes en laat opstijven in de diepvriezer. Haal de panna cotta's vervolgens uit de vormpjes en laat ze ontdooien in de koelkast.

Maak de vis schoon en bak deze goudbruin in een weinig koolzaadolie. Liefhebbers kunnen een klontje goede boter toevoegen.

Haal de gepekeld pompoen uit de marinade en serveer samen met de panna cotta en de zeebaars. Werk af met verse kruiden. Smakelijk!

"Je hoeft er namelijk aanzienlijk minder van te gebruiken om dezelfde smaak te krijgen als met gewoon keuzenzout."

Herbamare is een 100% natuurlijk kruidenzout op basis van 14 biologische groenten en kruiden. Te koop in de betere natuurwinkel, bij je apotheker of bij Colruyt. Geen wonder dat topchef Giovanni Oosters het graag gebruikt als smaakmaker bij tal van gerechten.



# Aambeien: JIJ OF IK?

Maar liefst 50% van alle Belgen heeft last van aambeien. Toch laat ruim de helft daarvan de vervelende klachten niet behandelen. Hoeveel risico loop jij?

De eerste symptomen van aambeien zijn irritatie en/of jeuk. Grijp je niet in, dan volgt er meestal een kleine hoeveelheid bloed in de ontlasting of op het toiletpapier, branderigheid en pijn.

### Zelf ingrijpen

In tegenstelling tot wat de meeste mensen denken, kan je beginnende aambeien makkelijk zelf behandelen. Een evenwichtige voeding, voldoende beweging, goede stoelganggewoonten en een goede hygiëne zijn daarbij essentieel. Om het natuurlijke genezingsproces een handje toe te steken, is er HemoClin. HemoClin is een natuurlijk product. De gepatenteerde 2 QR-formule heeft een wondhelende, bacteriedodende en huidverzorgende werking.

### HemoClin helpt

Heb je last van inwendige aambeien? Dan is er HemoClin gel. De handige applicator helpt je de kalmerende gel op een hygiënische manier aan te brengen. Bij uitwendige aambeien is er de HemoClin spray. Een speciale spray die 180° sprayt, zodat je op elk moment van de dag beroep kan doen op het extra verkoelend en huidherstellend effect. Vraag ernaar bij je apotheker. Zo ben je in geen tijd van die vervelende kwaal verlost!



### Stop het taboe!

Wat zijn aambeien? Hoe voorkom je ze? Hoe raak je ze snel weer kwijt? Voor alle no-nonsense antwoorden op vragen die je altijd al wou, maar nooit durfde te stellen: surf naar [www.aambeien.be](http://www.aambeien.be)

### HemoClin Gel en Spray

- **bij in- en uitwendige aambeien**
- **verlicht en verhelpt onmiddellijk**
- **handig en hygiënisch in gebruik**
- **ideaal tijdens zwangerschap**



**HemoClin**





Heb jij ook zo'n dingetje dat je niet makkelijk met anderen bespreekt, maar waarbij je toch wat persoonlijke hulp kan gebruiken?  
Of je hebt een gezondheidsvraag waar jij en je omgeving niet meteen een oplossing voor weten?

Waar wacht je nog op: de A.Vogel herboriste helpt je graag verder.



## Bel

013 35 89 40  
(tijdens de kantooruren)

## Mail

avogel@biohorma.be

## Facebook

www.facebook.com/avogelbe



## Wat gebeurt er met mijn vraag?

De A.Vogel herboriste behandelt elke gezondheidsvraag snel en discreet. Ze kent de A.Vogel producten tot in de puntjes en geeft je graag het juiste, natuurlijke advies om goed voor jezelf te zorgen.

## Waarom zijn mijn gewrichten altijd zo stijf bij het begin van de herfst?

Als de blaadjes vallen, lijken ook onze gewrichten meer te kraken. En een mens voelt dit het beste aan na een periode van rust, bijvoorbeeld na het opstaan 's morgens. Met 3 tabletten Alchemilla + Glucosamine van A.Vogel per dag hou je de gewrichten soepel en stimuleer je de aanmaak van kraakbeen.



## Hoe hou ik het hoofd koel bij nachtelijke opvliegers?

Iedere vrouw krijgt vroeg of laat te maken met de overgang of menopauze. Het moment waarop de laatste menstruatie een feit is. Famosan Salvia van A.Vogel voorkomt nachtelijk transpireren op een 100% natuurlijke manier. En dat terwijl het overgangproces intact blijft.





Droge, branderige,  
vermoeide ogen?

**Nieuw!** A.Vogel Oogdruppels



- 3 maanden houdbaar na opening
- 100% natuurlijk
- Snelle & langdurige bevochtiging bij droge ogen
- Ook geschikt voor dragers van contactlenzen
- Handig te doseren dankzij een praktisch druppelsysteem

**A.Vogel**  
Krachtig en natuurlijk