

# NATUURLIJK & gezond

herfst | winter 2013

**WANDEL JE GEZOND**  
MET A.VOGEL  
EN ECHINAFORCE

WAT VERRAADT  
JE SLAAPHOUDING OVER JOU?

NOOIT MEER DROGE KORSTJES  
IN DE NEUS

**DOSSIER WINTER**

WIN EEN VOLLEDIGE A.VOGEL WINTERAPOTHEEK



# Inhoud HERFST | WINTER 2013



## 4 WEERSTAND

Wandel je gezond.

## 6 NACHTRUST

Bedgeheimen: Wat verraad je slaaphouding over jou?

## 7 DOSSIER WINTER

Fit de winter door met A.Vogel: win een A.Vogel winterapotheek.

## 11 NEUSVERKOUDHEID

Column Martine Prenen: Een frisse neus halen!

## 12 PUZZEL

20 speurneuzen winnen een gezondheidspakket

## 13 DROGE NEUS

Nooit meer korstjes in de neus.

## 14 A.VOGEL ONTRAFELT

Fabel of feit? Vraag het aan Marina, de gezondheidsconsulente van A.Vogel.

## 15 ECHINAFORCE

Wie zet jij in de 'Echinaforce' bloemetjes?

13



DROGE NEUS

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



**Heel wat fans vinden ons leuk.  
En jij?**

Volg A.Vogel op  
facebook via  
[www.facebook.com/avogelbe](http://www.facebook.com/avogelbe)

# Noordenwind



Op zondagochtend ga ik steevast met mijn man wandelen. Het is een ritueel. Zoals sommige mensen het huis opruimen. Of de papieren in orde maken. Wij trekken ons windjack aan en wandelen naar het strand, het staketsel of de havengeul met jachthaven. Alleen in putje zomer trekken we ons terug in het groene hinterland, in de polders. Want dan

lijkt het wel of die muur van andere wandelaars, badgasten en terrasjesmensen samen een gigantisch windscherm vormen die de frisse, koele zeewind tegenhouden. En precies daar is het ons om te doen. Kustbewoners zijn zo gewend aan de wind, dat ze hem missen als hij valt. "Vliegers stijgen het hoogst als ze tegen de wind ingaan," zei Winston Churchill. En ik denk dat het ook dat is wat Alfred Vogel bedoelde wanneer hij ons aanraadde om naast een gezonde voeding en veel rust, voldoende te bewegen. Want bewegen en wandelen, zelfs al staat er een gure, snerpemde noordenwind, is de beste manier om alle stress, beslommeringen en negatieve gedachten achter jou te laten.

*Kustbewoners zijn zo gewend aan de wind, dat ze hem missen als hij valt.*

De wind blaast je hoofd schoon, net zoals hij in de herfst de takken van de bomen kaal waait. Zodat er straks in de lente weer frisse, nieuwe knoppen ontluiken. En ondertussen kunnen we genieten van die weidse, vrije horizon en de heerlijk geurende zeelucht. Ideaal als aperitief bij die gezonde vis- of zeevruchtenschotel waarmee we ons na de wandeling steevast belonen.

Greet  
Demeester

Vestigingsmanager Biohorma Belgium nv

# Wandel JE GEZOND

Wandelen duf en saai? Helemaal niet. Meer en meer mensen ontdekken de heilzame werking van een wandeltocht in de natuur. Het brengt je tot rust én versterkt je weerstand. Hoog tijd voor een herfstwandeling dus!

Aan je weerstand werken, is een hele goede manier om je een hele herfst en winter lang in topvorm te voelen. Dat doe je door de drie basisprincipes van Alfred Vogel in acht te nemen: (1) gezonde voeding, (2) genoeg slapen en rusten, en (3) veel bewegen. Maar vooral dat laatste wil je in de herfst en winter wel eens vergeten. Het lijkt nu eenmaal aantrekkelijker om onder een warm dekentje voor de televisie te kruipen, dan je in weer en wind buiten te wagen. En toch ...

## Wandelen in de herfst

Verschillende studies wijzen uit dat een wandeling in de buitenlucht wonderen doet voor je weerstand. Het zorgt immers voor een goede aanvoer van voedingsstoffen en een goede afvoer van afvalstoffen. Wie er bovendien van profiteert om diep in te ademen en de frisse buitenlucht op te snuiven, verhoogt de circulatie van energie in de buikstreek en regelt de lichaamstemperatuur. Natuurlijk kan je het hele jaar op pad. Maar in de herfst krijg je er de mooiste natuurtaferelen gratis bovenop. Wij gingen alvast onze neus even opsteken en kwamen terug met 3 niet te missen herfstwandelt(r)ips. Treed jij in onze voetsporen?

## Muziekbos, maestro!

Wandelen in het groen brengt rust. Maar de herfstkleuren die ons in het Muziekbos tussen Ronse en Maarkedal verwelkomen, maken ons nog veel vrolijker. Het geritsel van de bladeren in de wind, het gekraak van de twijgjes onder onze voeten en het getik van de (zwarte) spechten ... alles klinkt hier als muziek in de oren. Zou het bos echt betoverd zijn zoals de plaatselijke legendes vertellen? Dat maakt die fameuze 'Geuzentoren' toch nog een tikkeltje mysterieuzer. Al lijkt het logischer dat het gewoon een uitkijktoren over de omgeving was (toen de beuken nog niet zo hoog waren). Want hij ligt op een strategische hoogte. En dat vraagt van ons een stevige klimpartij - zeker niet de enige in deze wandeling! Gelukkig worden we telkens met een prachtig vergezicht beloond.

## Ook naar het Muziekbos?

Je vindt alle info op [www.ontdekronse.be](http://www.ontdekronse.be)  
Kies uit 4 bewegwijzerde wandelroutes: Boshyacintenpad (1,4 km), Geuzentorenpad (2 km), Muziekbosroute (10,2 km) of Taalgrenswandelroute T3 (12,8 km).

## Zeesnuiven

Is het de zilte geur, het ruisen van de golven of de wind in de haren? Een wandeltochtje aan zee lijkt altijd wonderen te doen voor lichaam en geest. Niet verwonderlijk dat strandvakanties zo populair zijn! Maar ook nadat de meeste toeristen naar huis zijn, blijkt een wandeling langs de bruisende branding een aanrader. Het zo goed als verlaten strand, de dromerige horizon én de gezonde lucht krijgen we er gratis bovenop. Bovendien helpt het slimme systeem van knooppunten dat bij de gloednieuwe Kustwandelroute hoort ons om de platgetreden paden te verlaten. We ontdekken plekken waar we het bestaan niet van afwisten: slikken en schorren, bunkers en bossen, en zelfs enkele pareltjes van maritiem erfgoed. Goed voor een zee van ontspanning.

## Uitwaaien aan zee?

Haal de kaartbrochure van de Kustwandelroute bij een Dienst voor Toerisme of bestel ze via [www.dekust.be](http://www.dekust.be). Parkeer je wagen bij een instappunt en maak een lus. Of loop wind mee en neem de Kustram terug.

## Kostbaar heidegebied!

Toegegeven, de naam 'park' is een beetje misleidend als je het hebt over het Nationaal Park Hoge Kempen. Want met zijn ruim 5700 ha is dit het grootste bos- en heidegebied van Vlaanderen. Gelukkig zijn er de Rangers die je met plezier alle geheimen laten ontdekken. Je vindt ze aan een van de 5 toegangspoorten van het gebied. Onze keuze? De Mechelse Heide, hét wandelgebied bij uitstek. Tussen half augustus en half september zie je hier nog de paarse heide zover het oog reikt, maar ook daarna worden

we na een klim naar het hoogste punt op een prachtig vergezicht (tot in Duitsland!) getrakteerd. Maar dat is niet het enige kostbare dat we tegenkomen. Want uit het kwartzand, diep verborgen in de

zand- en grindgroeve, worden naar het schijnt lenzen en computerchips vervaardigd! Voor zoveel moois heb je wel een stevige Indian Summer Wandeling of Winterzwerftocht over!

## Heb jij ook je wandelschoenen al aan?

Surf dan snel naar [www.rlkm.be](http://www.rlkm.be), kies je toegangspoor en laat je verbazen door de unieke natuur van het Nationaal Park Hoge Kempen.

### A.Vogel Echinaforce forte Natuurlijke hulp voor meer weerstand

Elke dag een half uurtje wandelen doet wonderen voor je weerstand. Echinaforce forte van A.Vogel doet daar nog een schepje bovenop. Zo geniet je een heel najaar van de frisse buitenlucht.

- stimuleert het afweersysteem
- max. aantal werkzame stoffen
- 100% natuurlijk
- ook beschikbaar met vitamine C, als kauwtabletten en als juniorvariant voor de kids



# Bedgeheimen:

## WAT VERRAADT JE SLAAPHOUDING OVER JOU?



Gedurende je leven breng je ongeveer 1/3<sup>de</sup> van je tijd slapend door. De houding waarin je slaapt verschilt van persoon tot persoon. Bovendien verradt deze heel wat over je karakter. Tijd voor een overzicht!

### Foetushouding:

**Kenmerken houding:** zijdelingse houding met opgetrokken knieën en het lichaam opgerold tot een bal zoals de foetus in de baarmoeder.

**Persoonlijkheidskenmerken:** deze personen lijken op het eerste zicht sterk en stoer, maar eigenlijk zijn ze erg gevoelig en lief.



### Semi-foetale houding:

**Kenmerken houding:** zijdelingse houding, gelijkaardig aan de foetushouding. De knieën zijn slechts gedeeltelijk opgetrokken.

**Persoonlijkheidskenmerken:** deze personen zijn open, sociaal en zelfverzekerd. Ze passen zich makkelijk aan.



### Houtblok:

**Kenmerken houding:** zijdelingse houding met gestrekte benen (en eventueel armen).

**Persoonlijkheidskenmerken:** sociale groepsmensen, makkelijk in de omgang. Doordat ze geen wantrouwen koesteren tegenover personen en situaties zijn ze makkelijk om de tuin te leiden.



### Soldaat:

**Kenmerken houding:** ruglig, met de armen langs het lichaam.

**Persoonlijkheidskenmerken:** rustig en gereserveerd. Stellen hoge eisen aan zichzelf en anderen.



### Zeester:

**Kenmerken houding:** ruglig, met de armen langs het hoofd op het kussen.

**Persoonlijkheidskenmerken:** sociale groepsmensen, makkelijk in de omgang. Doordat ze geen wantrouwen koesteren tegenover personen en situaties zijn ze makkelijk om de tuin te leiden.



### Vrije val:

**Kenmerken houding:** buiklig met de armen (uitgestrekt) langs het hoofd.

**Persoonlijkheidskenmerken:** ze hebben graag controle over de situatie, houden niet van kritiek, zijn nerveus en kunnen lichtgeraakt uit de hoek komen. Toch zijn ze sociaal ingesteld.



## Slaapmutsje

Naast een favoriete slaaphouding hebben veel mensen bepaalde slaaprituelen. Deze geven je lichaam het signaal dat het tot rust mag komen. Het drinken van een slaapmutsje kan zo een slaapritueel zijn. De meesten verstaan hieronder een glaasje alcohol. Dit is echter slecht voor je nachtrust. Je valt er sneller door in slaap, maar je diepe slaap is minder effectief. Een slaapmutsje dat wel helpt om 'slaapdronken' te worden, is **Dormeasan Hot Drink van A.Vogel**. Een lekkere warme drank met vierbessensmaak, perfect om je lichaam en geest tot rust te brengen! 's Ochtends voel je je fris en uitgerust, klaar om een nieuwe dag aan te vatten! En je mag op beide oren slapen: Dormeasan Hot Drink werkt niet verslavend.

**Nieuw!**





Dossier  
Winter

# FIT DE *winter* DOOR MET A.VOGEL

De winter is in aantocht. Samen met de dalende temperaturen, daalt ook onze weerstand en zijn we minder beschermd tegen aanvallen van buitenaf. In ons winterdossier bespreken we de meest voorkomende winterkwaaltjes en hoe je er snel weer van verlost raakt. Op pagina 4-5 vond je al enkele tips om je weerstand te verhogen. Bovendien maken 20 lezers kans om een winterapotheek van A.Vogel te winnen!

Win  
een A.Vogel-  
Winterapotheek!

Dossier  
Winter

# REGENT HET WINTERKWAALTJES?

Een pijnlijke keel, een verstopte neus, hoesten ... Winterkwaaltjes zijn geen pretje. Ze houden je uit je slaap en je voelt je niet tiptop. Samen met de dalende temperaturen daalt ook onze weerstand en zijn we minder beschermd tegen aanvallen van buitenaf. Belangrijk is om zo snel mogelijk weer verlost te raken van de typische kwaaltjes, voor ze meer schade kunnen aanrichten. Makkelijk gezegd, maar hoe?

Een verkoudheid wordt veroorzaakt door virussen. Deze reizen mee in het menselijk lichaam via slijm, speeksel en snot. Door te praten, hoesten of niezen worden ze makkelijk verspreid. De combinatie van het meer binnenshuis samenleven met andere mensen en een weerstand die minder actief is, maakt dat we in het najaar vatbaarder zijn voor winterkwaaltjes. A.Vogel helpt je fit de winter door met een natuurlijke oplossing voor de typische kwaaltjes.

## Neusverkoudheid

Je neus reinigt, bevochtigt en verwarmt ingeademde lucht. Daarnaast heeft deze ook een beschermende functie en dan met name het slijm in de neus. Dit vangt ziekteverwekkers op en voert ze vervolgens via de keel af naar de maag waar ze niet kunnen overleven door het aanwezige zoutzuur. Soms gaat het echter mis. Snotteren en een verstopte neus zijn het gevolg.

## SLAAF VAN JE NEUS?

Bij een verstopte neus is het aangenaam om je neus snel weer open te hebben, zodat je weer vrij kan ademen. Veel neussprays bevatten Xylometazoline. Ze maken je neus vrij, maar beschadigen het neusslijmvlies. Daarom wordt afgeraden ze langer dan 5 dagen te gebruiken. Het gevolg is anders dat je neusslijmvlies niet meer ontzwelt zonder het gebruik van een spray. En dan ben je er dus aan verslaafd. **Cinuforce neusspray + menthol van A.Vogel** is lief voor je neus en 100% natuurlijk. Deze beschadigt het neusslijmvlies niet, werkt snel en kan veilig langdurig gebruikt worden.





## Pijnlijke keel

Nadat de infectie de neusholte heeft bereikt, kan deze zich verder verspreiden naar de keelholte. Daar ontstaat een ontsteking met een pijnlijke keel als gevolg. De keel is droog, gezwollen en slikken is pijnlijk. Een keelspray of pastille bevat een lokaal verdovend middel, waardoor de pijn onderdrukt wordt. Een keelspray bevochtigt bovendien de slijmvliezen en vermindert zo de irritatie. Het voordeel van de A.Vogel Keelspray is het doseersysteem. Hierdoor krijg je direct verzachting in de keelholte, zonder te moeten slikken.

## Hoesten

In principe zijn er twee soorten hoest, elk met hun eigen behandeling. Je hebt **droge hoest of kriebelhoest en vastzittende hoest**.

Hoesten is een natuurlijke reactie van ons lichaam om onze luchtwegen slijmvrij te maken. Bij droge hoest of kriebelhoest is er echter geen sprake van slijm in de keel. Er is enkel een vervelend kriebelend of prikkend gevoel aanwezig, dat de neiging ontlokt om te hoesten. In eerste instantie verlicht het hoesten de keel, maar doordat er geen slijm aanwezig is, heeft het een averechts effect: de irritatie neemt toe. Dit is niet alleen hinderlijk, maar ook pijnlijk en vermoeiend als het hoesten blijft aanhouden.

Bij vastzittende hoest is er sprake van taai, vastzittend slijm in de keel en luchtwegen. Waar hoesten normaal dé manier is om de luchtwegen te reinigen, heeft dit bij vastzittend slijm amper effect waardoor de hoestprikkels aanwezig blijven. 's Nachts lig je ervan wakker en 's ochtends moet je extra veel slijm ophoesten om de luchtwegen weer vrij te maken.

## SNELLE OPKIKKER NODIG?

Een goed idee om je kansen op nieuwe winterkwaaltjes te verlagen, is je weerstand actief op peil te houden. Bij A.Vogel hebben we een uitgebreid assortiment **Echinaforce-producten** voor volwassenen en kinderen die het immuunsysteem stimuleren en zo de weerstand verhogen.

Krijg je uiteindelijk toch problemen?

Dan kan **Echinaforce Hot Drink** je helpen: een lekkere warme drank met vlierbessensmaak én krachtige weerstandsverhoger om je snel weer beter te voelen.



## A.Vogel Hoestspray bij droge en

**kriebelhoest** legt een beschermend filmlaagje in de keel. Op deze manier worden de slijmvliezen beschermd tegen verdere irritatie.

De **A.Vogel Hoestspray bij**

**vastzittende hoest** verdunt het

vastzittende slijm waardoor het makkelijker kan worden opgehoest.

Beide sprays zijn goed voor 150 keer sprayen dankzij de geconcentreerde

formule. Ze werken snel hoeststillend en verzachtend.

Beide hoestsprays zijn geschikt voor kinderen vanaf 4 jaar!



Dossier  
Winter

# WINTERAPOTHEEK

Om je voor te bereiden op de winter, start je nu al met het opstellen van je winterapotheek. Maar wat hoort er allemaal thuis in een goede winterapotheek?

A.Vogel heeft een winterapotheek uitgewerkt, vol met natuurlijke producten, om je de winter door te helpen. Deze bevat de hoestsprays voor vastzittende hoest en voor kriebelhoest of droge hoest. De keelspray biedt snel verzachting bij een pijnlijke keel en de Cinuforce neusspray + menthol verlost je van

je neusverkoudheid in alle zachtheid. Ook zit hier de Echinaforce Hot Drink in om snel weer beter te worden als de ziektekiemen je toch te pakken hebben gekregen.

Vraag vandaag nog je Winterspaarkaart bij je apotheker!

A.Vogel heeft een interessante spaaractie uitgedokterd. Bij aankoop van 5 producten uit het A.Vogel Wintergamma krijg je **GRATIS** 1 Cinuforce neusspray + menthol! Vraag de Winterspaarkaart bij je apotheker!



## Win een volledige winterapotheek!

We geven 20x een winterapotheek van A.Vogel weg. Deelnemen is simpel. Beantwoord onderstaande wedstrijd- en schiftingsvraag en stuur je antwoorden voor 30/11/2013 door samen met je gegevens (naam, adres, e-mail en telefoonnummer).

Dat kan **via mail naar [info@avogel.be](mailto:info@avogel.be) of via de post naar Biohorma Belgium NV, Center26, Bosstraat 54 b 7, 3560 Lummen**. De twintig personen met het correcte antwoord op de wedstrijdvraag en die het dichtste bij het juiste antwoord op de schiftingsvraag zitten, winnen een A.Vogel winterapotheek.

**Wedstrijdvraag:** A.Vogel neussprays zijn lief voor je neus en werken niet verslavend. In veel andere neussprays zit wel een chemische stof die een verslavende werking heeft. Welke?

**Schiftingsvraag:** hoeveel correcte antwoorden zullen wij ontvangen hebben op 30/11/2013 om 23u59?



COLUMN MARTINE PRENEN

# EEN *frisse* NEUS HALEN!

Wanneer de herfst zijn intrede doet en de bomen hun blaadjes weer verliezen, zitten we met z'n allen meer binnenshuis. Martine Prenen geeft tips om een frisse neus te behouden.

De verwarming een paar graadjes hoger, knus onder een deken in de zetel ... gezellig cocoonen! Maar meer samen binnen zitten en minder bewegen, is slecht nieuws voor onze weerstand. Af en toe een wandeling is goed om te ontstressen en je conditie op peil te houden. Regen of zonneschijn, wandelingen in de natuur zijn een absolute must! Wetenschappelijke studies bewezen al vaker het positieve effect van de natuur op onze gezondheid.

**Met andere woorden: trek eropuit in de buitenlucht! Letterlijk een frisse neus halen, want door het vele binnen zitten zijn we vatbaarder voor bacteriën. En de eerste plaats waar ze komen aankloppen is onze neus.**

## Hatsjoe!

Een neusverkoudheid is vaak een waarschuwing dat onze weerstand niet meer op volle toeren draait. Velen grijpen dan naar een neusspray om snel komaf te maken met één van de meest hinderlijke symptomen: een verstopte neus. Ze beseffen niet dat een neusspray niet altijd even onschuldig is als het lijkt.

Bij een verstopte neus is er sprake van een gezwollen neusslijmvlies. De meeste neussprays bevatten daarom Xylometazoline, wat dit snel weer doet slinken. Probleem is echter dat deze

stof erg verslavend werkt.

Als je langer dan vijf dagen na elkaar gebruik maakt van een neusspray met Xylometazoline ontzwellt je neusslijmvlies niet langer zonder het gebruik van dergelijke spray. Resultaat? Een neus die constant verstopt is en niet meer zonder een ongezonde neusspray kan!

## A.Vogel Cinuforce

Ik raad het gebruik van een natuurlijke neusspray aan, zoals Cinuforce neusspray + menthol van A.Vogel. Deze maakt je neus snel weer vrij in alle zachtheid. Je kan ze veilig langdurig gebruiken zonder enige kans op verslaving. Eentje voor in de huisapotheek dus!

*Martine*

# BEN JIJ DE GROOTSTE SPEURNEUS?



**Puzzel & win een gratis gezondheidspakket van A.Vogel en Martine Prenen!**

- boek 'Easy, healthy, fast' van Martine Prenen
- A.Vogel Molkosan
- Herbamare van A.Vogel
- keukenhanddoek



Curieuzeneuzemosterdpot ... welke goede raad van Martine Prenen vormen de letters die overblijven nadat je alle A.Vogel woorden hebt geschrapt?

b l h w k m i l k s h a k e v  
 l e o e e h m e n t h o l f r  
 o s e w e e d r o m e n g e a  
 t l s a l r r a a f w e e r g  
 e a t n p f k s g s p r a y e  
 v a e d i s z o t l g r a s n  
 o p n e j t k w r a i o n f u  
 e r b l n a d l i s n c z i u  
 t i o e n h d k e n t d h t r  
 e t d n w e o e r u t j r t t  
 n u a a n e p n m u r e e l j  
 p e w a r m g e i e i e r s e  
 a e z i e r i e n n n d n t e  
 d l n a t u u r n b g o e e t  
 n e u s p e u t e r e n e n n

- ademen
- afweer
- bewegen
- blotevoetenpad
- daglicht
- dromen
- fit
- gras
- herfst
- hoesten
- honing
- keelpijn
- kleuren
- korstjes
- kruiden
- menthol
- milkshake
- natuur
- neuspeuteren
- slaapritueel
- spray
- vragenuurtje
- wandelen
- warm
- weerstand
- winter

**Oplissing:**

.....  
 .....

# NOOIT MEER KORSTJES IN DE NEUS

Ook van die vervelende korstjes in je neus, die pijnlijk trekken en wondjes of zelfs een bloedneus veroorzaken? Dan heb je last van een droog neusslijmvlies. Een goede behandeling is belangrijker dan je denkt!

Om te weten of je hond gezond is, kijk je naar zijn neus. En eigenlijk geldt dat ook voor jou. Een vochtige neus - bij jou weliswaar vanbinnen - toont dat je gezond bent en helpt je ook gezond te blijven.

## Schone filter

10.000 liter, zoveel lucht adem je elke dag in. Opdat daar zo weinig mogelijk stofdeeltjes, bacteriën of virussen zouden bijzitten, is een vochtig neusslijmvlies belangrijk. Samen met de trilhaartjes filtert en zuivert dat de ingeademde lucht. Vandaar dat het zo belangrijk is om door je neus in te ademen.

## Verborgene gevaren

Ruimtes met een lage luchtvochtigheid door airco of centrale verwarming, een droge buitenlucht op wintersport, een neusverkoudheid, allergie, hormonale veranderingen of medicijngebruik drogen echter het neusslijmvlies uit. Soms treedt zelfs irritatie en

beschadiging op. Gevolg? Droge korstjes, pijn ... en soms zelfs een bloedneus.

## Natuurlijke hulp

Bij het herstellen van een droge neus of het voorkomen ervan is een vochtig neusslijmvlies onontbeerlijk. Daarom ontwikkelde A.Vogel Cinuforce neusspray Droog neusslijmvlies. Een gloednieuw product dat het neusslijmvlies verzorgt en geneest. Bovendien bevat het uitsluitend natuurlijke ingrediënten zodat je het zo lang mag gebruiken als nodig. Neuspeuteren - zelfs als niemand het ziet - wordt voortaan helemaal overbodig!

Laat je niet bij de neus nemen: de ideale luchtvochtigheid waar je slaapt en werkt is 50 tot 60%. Een bakje water of een plant in de kamer kan daarbij helpen.

**Nieuw!** Cinuforce neusspray Droog neusslijmvlies

## Hydrateert en verzorgt

- verweekt korstjes en verdunt ingedikt slijm waardoor het makkelijker te verwijderen is
- bevochtigt de neusholtes langdurig
- voorkomt bloedneuzen
- mag langdurig gebruikt worden
- geschikt voor zwangere vrouwen en kinderen vanaf 2 jaar
- na openen 3 maanden houdbaar
- 100% natuurlijk



# TUSSEN FABEL EN FEIT



Tegenwoordig wordt er heel wat gezegd over kwaaltjes. Iedereen weet er wel iets over. Maar laat je geen fabeltjes wijsmaken! A.Vogel gezondheidsconsulente Marina zet hier alvast enkele uitspraken op een rij en zegt je hoe de vork echt aan de steel zit.

**“Neussprays met Xylometazoline werken verslavend.”**



Bij een verstopte neus heb je last van een gezwollen neusslijmvlies. Xylometazoline is een chemische stof die het neusslijmvlies doet slinken, waardoor je neus vrij komt en vastzittend slijm afgevoerd wordt. Het geeft dus verlichting bij een verstopte neus.

Maar er zijn heel wat nevenwerkingen: een prikkelend gevoel in de neus, droge neus en keel ... En vooral: gewenning! Indien je de spray langer dan 5 dagen gebruikt, beschadigt je namelijk het trilhaarslijmvlies in je neus. Eens beschadigd, ontzweelt het neusslijmvlies niet meer zonder gebruik van Xylometazoline. Resultaat: je kan niet meer zonder. Wetende dat een neusverkoudheid gemiddeld 2 – 10 dagen duurt, ben je eigenlijk altijd beter af met een spray zonder Xylometazoline. Zoals de natuurlijke neussprays van A.Vogel. Die zijn lief



voor je neus. Ze beschadigen het neusslijmvlies niet waardoor er geen verslavend effect optreedt, werken snel en gebruik je veilig gedurende een langere periode.

**“De verwarming droogt onze ogen uit.”**



In de winter kunnen we niet zonder verwarming binnenshuis of in de auto. Maar die warme lucht is erg droog en dat is minder goed nieuws voor onze ogen. Het oog-slijmvlies droogt ervan uit en onze ogen voelen vaak droog en geïrriteerd aan. Met de ogen knippen helpt tijdelijk maar er is meer nodig. Best zet je wat bakjes water op de verwarmingselementen zodat het water kan verdampen en de lucht binnenshuis wat vochtiger wordt. Zet regelmatig een raam open zodat er verse, vochtige lucht binnenstroomt. Toch nog last van droge, vermoeide ogen? A.Vogel Oogdruppels met vochtinbrengend hyaluronzuur en verzachtende Euphrasia-extracten bieden hulp. Eén druppel is voldoende om je ogen te verfrissen en helpt je bij het behoud van voldoende traanvocht in het oog. De oogdruppels zijn 100% natuurlijk en handig te doseren dankzij een praktisch druppelsysteem. Dit druppelsysteem zorgt ervoor dat er



geen bewaarmiddelen nodig zijn en ze een langere houdbaarheid hebben dan andere oogdruppels (3 maanden). Ook geschikt voor dragers van harde of zachte contactlenzen.

**“Middelen tegen hoest zijn onschuldig en kan je zo vaak als nodig gebruiken.”**



Hoestmiddelen zijn niet altijd onschuldig. Ze kunnen verdovende ingrediënten bevatten waar je suf van wordt. Door deze versuffende bijwerking kan je beter slapen (wat niet zo erg is 's avonds), maar gebruik overdag verstoort je normaal functioneren. Ook kan je verslaafd raken aan hoestsiroop. Bovendien bevatten veel hoestsiroopen erg veel suiker, wat ze ongeschikt maakt voor diabetici.

Al deze nadelen heb je niet bij een natuurlijk hoestmiddel zoals de



A.Vogel Hoestspray tegen kriebelhoest en droge hoest of bij vastzittende hoest. De 100% natuurlijke samenstelling maakt dat ze voor bijna iedereen geschikt zijn (kinderen vanaf 4 jaar, diabetici).

## Nog meer fabels of feiten ontrafeld?

Elke week vult Marina de A.Vogel blog aan met bekende en minder bekende tips voor een natuurlijk & gezond leven. Lees mee op [www.avogel.be/blog](http://www.avogel.be/blog)





# WIE ZET JIJ IN DE 'Echinaforce' BLOEMETJES?

Een optimale weerstand? Da's een kwestie van goed zorg dragen voor je lichaam. Niet alleen gezond eten, maar ook voldoende sporten en ontspannen. Echinaforce, het natuurlijke middel van A.Vogel, levert hierin een belangrijke bijdrage; het wapent je tegen typische kwaaltjes zoals verkoudheden en futloosheid.

## WEDSTRIJD

**Wie is voor jou  
absoluut onmisbaar?**

Wie moet altijd feilloos de winter doorkomen en waarom? Neem vanaf 30 september deel aan de wedstrijd op [www.avogel.be/indebloemetjes](http://www.avogel.be/indebloemetjes) en laat je **meest ludieke (drog)reden** achter. De origineelste inzendingen winnen fantastische prijzen!

**Nog meer interessante nieuwtjes, recepten, wedstrijden en natuurlijke tips om goed voor jezelf te zorgen?**

Schrijf je gratis in op de A.Vogel Nieuwsbrief op [www.avogel.be](http://www.avogel.be)

Doe het nu en je kan nog snel het Herbamare receptenboekje gratis downloaden!



Droge, branderige,  
vermoeide ogen?

**Nieuw!** A.Vogel Oogdruppels



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

**A.Vogel**

Krachtig en natuurlijk