

NATUURLIJK & gezond

lente | zomer 2013

DOE DE NATUURLIJKE
A.VOGEL VITALITEITSWEEK

POLLEN? ZO BEN JE ERVAN
VERLOST IN EEN OOGWENK

10 VRAGEN OVER
GEZOND SLAPEN

DOEN!
MAAK JE EIGEN KRUIDENTUIN
MET ANGELO DORNY

A.Vogel

HemoClin

Efamol

Inhoud **LENTE | ZOMER 2013**



4 SPIJSVERTERING

Een natuurlijke vitaliteitsweek doe je zo.

6 LENTEBENEN

Extra pk's voor je benen in 4 oefeningen en 1 geheimpje.

7 DOSSIER ZOMER

3 x klaar voor het buitenleven: zonder last van pollen, met lekker summerfood en een goed gevulde zomerapothek!

11 A.VOGEL ONTRAFELT

Fabel of feit: bij stramme spieren moet je rusten, drukke vrouwen merken minder van de overgang en rustgevers maken minder alert?

12 NACHTRUST

Marina, A.Vogels gezondheidsspecialiste en herboriste, beantwoordt 10 prangende vragen over gezond slapen en uitgerust wakker worden.

14 KRUIDEN

Oogsttijd in de A.Vogeltuinen en start je eigen kruidentuin met Angelo.

SpringTIJ(D)

GEZOND SLAPEN

12-13

14

MAAK JE EIGEN KRUIDENTUIN

Dit magazine wordt je gratis aangeboden door Biohorma. Heb je het helemaal uit? Maak dan iemand anders gelukkig met de natuurlijke tips om dit voorjaar 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



Zonne-energie. Er is de laatste tijd zoveel om te doen, dat we bijna zouden vergeten dat ook ons lichaam op zonne-energie werkt. Want onze energie komt uit ons voedsel. En de basis van dat voedsel zijn – hoe je 't ook draait of keert – planten. En die groeien op ... juist: zonne-energie! Logisch dus dat het gebrek aan zonlicht en gevarieerd eten ons tegen het einde van de winter moe, verzwakt en veelal futloos achterlaat. Zie ons daar dan zitten,

overgeleverd aan de grillen van de natuur. Het strookt niet met het beeld dat we hebben van de mens die zijn eigen lot in handen neemt. En dus nemen we maar onze toevlucht tot asperges uit Peru, aardbeien uit Chili of dure, hightech lichttherapie. Maar ik niet. Ik hou niet van die geforceerde pogingen om de winter te slim af te zijn. Dan ga ik nog liever zelf eens op reis naar de zon.

Dan kan je tenminste genieten van the real thing. Of ik doe zoals de meeste inwoners hier aan de zee doen. Ik leg er mij gewoon bij

neer dat de natuur zich niet zomaar in banen laat leiden. Ik aanvaard dat de dagen korter zijn in de winter dan in de zomer. Want ik weet dat na een periode van eb er weer vloed komt. Dat is de prijs die je betaalt voor die immense open vlakte van vrijheid die zoveel rust en energie geeft. Is dat trouwens niet waar de lente om draait? Het wachten op de dagen die langer worden, op de zon die stilletjes aan tevoorschijn komt, op die heerlijke aardbeien, asperges of tulpen die in onze eigen tuin bloeien? Die er misschien niet zo perfect uitzien als hun soortgenoten in de supermarkt, maar zoveel lekkerder smaken en ruiken? Dat is voor mij waar de lente om draait. Je laten meedrijven op de grillige golven van de natuur en merken dat het na een lange tijd eb eindelijk weer een tijd van vloed wordt. Van overvloed zelfs. Die gedachte geeft mij alleszins weer de nodige energie. En ondertussen lees ik nog een beetje in dit magazine, vol natuurlijke tips om goed voor mezelf te zorgen.

Ik hou niet van die geforceerde pogingen om de winter te slim af te zijn.

Greet Demeester

Vestigingsmanager Biohorma Belgium nv



Ben je moe en kikker je enkel op van zoete tussendoortjes? Heb je vetrijke maaltijden nodig om je goed te voelen? Blijf je liever in de zetel hangen en tv kijken dan het werk te doen dat je moet doen? Dan is het tijd om er met wat natuurlijke A.Vogel tips & tricks weer fris en energiek tegenaan te gaan.

Je lichaam is een tempel, zegt een oud spreekwoord. Wel, af en toe is het moment aangebroken om die tempel eens goed schoon te maken. Als je vuil bent, kruip je toch ook graag onder de douche? Dat werkt ook inwendig zo.

Een eerste natuurlijke manier om je energieniveau op te krikken, is daarom: drink meer water.

Tot 8 glazen water per dag

Wie voldoende drinkt, voelt de sufheid en vermoeidheid verdwijnen als sneeuw voor de zon. Dat komt

omdat 8 glazen water je hersenen weer optimaal laat werken.

Bovendien reinigt en spoelt het water je lichaam. Tellen mee in de '8 glazen water per dag'-regel: water, bronwater, mineraalwater, kruidenthee, groene thee, soep. Tellen niet mee: frisdrank, vruchten- en groentesap, koffie, zwarte thee, melk, yoghurt, alcoholische dranken.

Water met Molkosan is nog beter

Om het reinigende effect van het

water te vergroten, is er Molkosan van A.Vogel. Het bevat rechtsdraaiend melkzuur uit gezuiverde en geconcentreerde melkwei van verse Zwitserse alpenmelk. Dat zorgt ervoor dat je spijsvertering vlotter verloopt en je meer energie en andere waardevolle stoffen uit je voeding haalt. Het volstaat 3 keer per dag 1 à 2 lepels Molkosan in een glas water op te lossen en op te drinken. Mooi meegenomen: dat zijn al 3 van de 8 glazen minder. Op je gezondheid!

EEN NATUURLIJKE Vitaliteitsweek DOE JE ZO!

Het volstaat **3** keer per dag
1 à 2 lepels Molkosan in een
glas water op te lossen
en op te drinken.

TIP

**Paardenbloemthee, een
lekkere afwisseling met
zinderende side effects!**

Paardenbloem werd al door de Romeinen geprezen als zuiverend tonicum in het voorjaar. Zo maak je er een lekkere kruidenthee van: was een handvol verse paardenbloemblaadjes en -bloempjes en scheur ze grof. Doe ze in een beker of een thee-ei en giet er 0,5 l water op dat net gekookt heeft. Laat afgedekt 5 minuten trekken. Zeef de thee en zoet hem bij met honing.



DOE DE A.VOGEL LENTEWEEK

Slaag je er op eigen houtje niet in om de goede voornemens van 8 glazen water per dag vol te houden? Wil je nog grondiger te werk gaan? A.Vogel wil met veel plezier je coach zijn. Meer zelfs. We hebben een kant-en-klare Lenteweek voor je uitgestippeld op de website. Honger hoeft je niet te lijden, wel krijg je een heleboel tips, weetjes en handige recepten om 1 week lang extra aandacht te hebben voor gezondheid, vitamines en mineralen. Zodat je stralend en barstensvol energie aan het mooie seizoen kan beginnen.

**Waar wacht je nog op? Surf naar
www.avogel.be/lenteweek en
raadpleeg het volledige programma.**

A.Vogel Molkosan Zuiverende dorstlesser

- lactosevrij
- caloriearm
- zonder suiker
- 100% natuurlijk
- hoge concentratie (L+) zuur



KIES UIT 200 ML,
500 ML OF
1000 ML!

EXTRA PK'S* VOOR JE benen

Als het warm weer wordt of je hebt een staand beroep, dan krijg je wel eens te maken met zware benen. Soms zelfs met ontsierende, blauwe kanaaltjes. De interne kanaalwanden zijn immers verzwakt en uitgezet. Niets aan te doen? Toch wel: bewegen! Hier alvast enkele tips:



1

Tenen strekken op kantoor

Strek je benen en richt je tenen afwisselend 10 seconden naar boven en naar beneden. Herhaal 10 keer na elkaar.



2

Voetjedraaien in de wagen

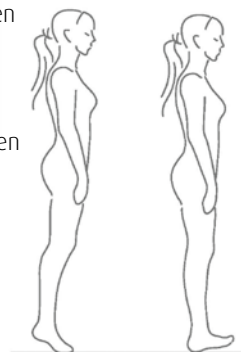
Draai 15 keer afwisselend in wijzerszin en tegenwijzerszin met beide voeten. Neem 20 seconden rust tussen elke reeks. Bouw geleidelijk aan het aantal reeksen op.



3

Drentelen voor tv

Sta mooi rechtop en schommel heen en weer van tenen naar hielen. Herhaal 10 tot 15 keer. Neem 10 seconden rust en herbegin 4 tot 5 keer.



4

Fietsen in bed

Ga op je rug liggen en maak een trappende beweging met je benen. Doe 4 reeksen van 15 bewegingen. Pauzeer 20 seconden tussenin. Bouw geleidelijk aan op.



Een **geheimpje uit de natuur** tegen zware, vermoeide en ontsierde benen is **Aescine**. Een stof afkomstig uit de wilde paardenkastanje, vandaar pk's. A.Vogel Aesculaforce forte bevat liefst 50 mg Aescine per tablet. Goed om snel te helpen!



A.Vogel Aesculaforce forte

- 100% natuurlijk
- helpt bij zware, vermoeide en ontsierde benen
- ook effectief bij krampen 's nachts
- 50 mg aescine per tablet



Dossier
Zomer

3 X ZORGELOOS GENIETEN VAN HET MOOIE SEIZOEN

- ZO VERLIEZEN DE POLLEN JOU UIT HET OOG!
- SUMMERFOOD
- WAT HOORT ER IN JE ZOMERAPOTHEEK?



Daar is de zomer. Daar is de zon. Tijd om buiten te komen, vakantie te vieren en tuinfeesten te organiseren. En daar laten we geen regendruppeltje, pollen of zomerkwaaltje tussenkomen.

Dossier
Zomer

VERLOST VAN *pollen* IN EEN OOGWENK

Van zodra de mooie dagen starten, begint zo'n 15 tot 20% van de bevolking te snorren. Eén van de meest vervelende bijverschijnselen? Jeukende, tranende & rode ogen. Zo hou je ze uit het zicht.

Kan jij ook je tranen niet bedwingen van zodra de eerste zonnestralen verschijnen? Logisch. Het is een natuurlijke reactie van je lichaam op al dat stuifmeel in de lucht. Je afweermechanisme is in de war en doet je niezen, hoesten of tranen.

Niet wrijven

Om de typische oogklachten te vermijden, zorg je er best voor dat de pollen jou – letterlijk – niet in het oog krijgen. Draag een zonnebril, en probeer vooral niet te wrijven. Want zo wrijf je zelf de pollen op je handen in je ogen. Dan gebruik je beter een nat washandje. Bij de apotheker vind je bovendien een gloednieuw en natuurlijk hulpmiddel om het tranen en jeuk te laten stoppen.

A.Vogel Hooikoorts Oogdruppels

Enkele druppels volstaan om direct de concentratie van allergene pollen in het traanvocht te verminderen. Bovendien vormen ze een soepele traanfilm over het oog, waardoor nieuwe pollen niet meer binnendringen. Dat op basis van natuurlijk hyaluronzuur en kamille. En zonder conserveringsmiddelen, zodat je de druppels lang en intensief mag gebruiken, zelfs wanneer je lenzen draagt.



Tip: hou de pollenconcentraties in de gaten!

4633 mensen downloadden al de gratis pollenapp via hooikoorts.avogel.be. En jij?

Natuurlijke hulp bij pollen?

Vraag je apotheker om **Pollinosan forte tabletten** (€ 9,95) tegen alle vervelende hooikoortsklachten, **Pollinosan neusspray** (€ 7,45) tegen de loopneus en de NIEUWE **Pollinosan Hooikoorts Oogdruppels** (€ 9,95) om tranende ogen tegen te gaan!



Dossier
Zomer



SUMMMMMMER food!

(voor 4 lekkerbekken)



Avocado dip

Lijstje

- 100 g natuuryoghurt
- 150 g platte kaas
- 2 rijpe avocado's
- sap van 1 citroen
- 2 bieslookbundeltjes
- 2 koffielepels kruidenmosterd
- Herbamare Original

Bereiden

Lepel de avocado's leeg en plet de massa met een vork. Voeg het citroensap, de yoghurt, de platte kaas, het fijngesneden bieslook toe en meng alles goed. Kruid bij met de mosterd en Herbamare Original.



Paardenbloemsla

Lijstje

- 250 g blaadjes van paardenbloemen
- 3 kleine lente-uitjes
- 2 hardgekookte eierdooiers
- 5 soeplepels olijfolie
- 2 soeplepels Molkosan
- 1 soeplepel Herbamare Aroma
- peterselie
- Herbamare Original
- een handvol gebakken spekblokjes, knoflookcroutons of blokjes geitenkaas

Bereiden

Leg de blaadjes van paardenbloemen in een slakom en bedek met rondjes lente-ui. Meng de olijfolie goed met de Molkosan, de Herbamare aroma, de Herbamare Original en de peterselie tot een zalfachtige saus. Plet het eigeel en voeg het bij de mix. Giet de saus over de paardenbloemsla, strooi er het gebakken spek, de croutons of de geitenkaas over.



Echinacea ijsjes

Lijstje

- 2 wortelen
- 8 cm gemberwortel
- 2,4 dl vloeibare honing
- 4 dl roze pompelmoessap
- 4 dl cranberrysap
- sap van 1 sinaasappel
- sap van 1 citroen
- 25 ml Echinaforce druppels

Bereiden

Schil de wortels en gember, snij in plakjes en doe samen met het cranberrysap in een pan. Laat 5 minuten zachtjes pruttelen. Zeef het afgekoelde mengsel boven een kom, voeg alle fruitsappen, de honing én de Echinaforce druppels toe. Laat afkoelen en giet in de ijsvormpjes. Na één dag in de diepvries zijn de ijsjes klaar.

Dossier
Zomer

WAT ZIT ER IN JE zomerapotheek?

Wanneer het mooie weer aanbreekt, kriebelt het bij velen om op reis te vertrekken. Maar ook als je lekker thuisblijft, kan je zomerapotheek maar beter in orde zijn.

In de ideale zomerapotheek zitten producten voor de preventie en behandeling van de meest voorkomende zomerkwaaltjes. De natuurlijke producten van A.Vogel helpen je waar nodig.

Dunne stoelgang

In de zomer hunkeren we naar een beetje exotisme. Ook op ons bord. Helaas kan onze darmflora niet altijd volgen. Bovendien verspreiden bij warmte schadelijke organismen zich sneller. Daardoor eet of drink je al snel iets dat je in de problemen brengt. Met A.Vogel Tormentavena los je dat zo weer op.

Gevoelige spieren

De zon spoort ons aan meer en anders te bewegen. Maar de spieren willen niet altijd mee. Ook blauwe plekken, builen en kneuzingen horen bij een dagje buitenkomen. Gelukkig is er A.Vogel Arnica forte gel: die kalmeert en herstelt op basis van geconcentreerd Arnica montana flores extract.

Gezonde urinewegen

Door veel in het zwembad te vertoeven of de hele dag met nat zwemgoed rond te lopen, raken de

urinewegen geïrriteerd. Cranberry Monarda van A.Vogel bevat echte guldenroede, veenbes en monarda: een krachtige 3-in-1 combinatie voor het handhaven van gezonde urinewegen. Ook geschikt voor kinderen vanaf 6 jaar.

Denk aan je weerstand

Na een jaar hard werken, begin je vaak vermoeid aan de vakantie. Gevolg? Airconditionings maken je tot een makkelijke prooi voor zere kelen, snotneuzen ... Zorg voor Echinaforce kauwtabletten met vitamine C, makkelijk

zonder water in te nemen. En Echinaforce Keelspray om de kikker in je keel op vakantie te sturen.

Knip dit lijstje uit, neem het mee naar je apotheker en vink dan:
Zo ben je zeker van een zorgeloze vakantie!

- ☐ **Tormentavena**
→ Bij te dunne stoelgang.
- ☐ **Bolboonmonarda forte**
→ Bij opgeblazen gevoel.
- ☐ **Arnica forte gel**
→ Bij stramme spieren en kneuzingen.
- ☐ **Cranberry/Monarda**
→ Voor gezonde urinewegen.
- ☐ **Solidago forte**
→ Tegen vochtophoping in handen, voeten en benen.
- ☐ **Aesculaforce forte**
→ Bij zware en vermoeide benen op warme dagen.
- ☐ **Echinaforce kauwtabletten + Vit. C**
→ Om de weerstand te verhogen.
- ☐ **Echinaforce keelspray**
→ Bij last van de keel.
- ☐ **Oogdruppels**
→ Bij droge ogen door airco of zon.

FABEL OF FEIT?

Over heel wat kwaaltjes doen hardnekkige fabels de ronde. We zetten er hier alvast enkele voor jou op een rijtje. Zodat je precies weet waar je aan toe bent.

Bij stramme spieren moet je rusten.



Veel mensen herkennen het wel: krakkemikkige, koude spieren en gewrichten in de ochtenduren. Dan kan het verleidelijk zijn om minder te gaan bewegen. Maar juist dan is beweging belangrijk om de soepelheid en bewegingsfuncties zo veel mogelijk te behouden. Denk hierbij aan beweging die zo min mogelijk belastend is voor de spieren en gewrichten: zwemmen, yoga, aquajoggen en tai-chi. Een hete douche in de ochtend kan alvast wonderen doen om de stijfheid te verminderen. Alchemilla



+ Glucosamine van A.Vogel doet de rest om de gewrichten soepel en het kraakbeen in topconditie houden.

Vrouwen die druk bezig zijn hebben minder last van de overgang.



80% heeft te maken met overgangsverschijnselen. Maar een verschijnsel is daarom nog geen probleem. Slechts

30% heeft last van echte problemen. Uit gesprekken met vrouwen blijkt dat zij die erg druk zijn met hun werk of andere bezigheden hebben, minder aandacht aan eventuele overgangsproblemen besteden. Zorg daarom dat je genoeg om handen hebt en neem voldoende beweging in de frisse lucht. Eet elke dag een sojaproduct en vermijd opwekkende



dranken. Dit maakt je geestelijk en lichamelijk beter bestand tegen de overgang. Bij opvliegers en (nachtelijke) transpiratie helpt Famosan salvia van A.Vogel snel en effectief.

Rustgevendende middelen maken minder alert.



Hoewel dit wel een bekende bijwerking is van reguliere rustgevers, geldt het niet voor

Passiflora van

A.Vogel. Dit middel ontspant op een natuurlijke manier, waardoor lichaam en geest tot rust komen. In die rust blijf je wél fris en alert. Misschien zelfs alerter, nu er minder afleiding in je hoofd is. Ook hier blijven de bekende bijwerkingen als concentratiestoornissen en een vertraagd reactievermogen achterwege.



Nog meer fabels of feiten ontrafeld?
Schrijf je in op de A.Vogel nieuwsbrief of volg ons online via www.facebook.com/avogelbe



10 VRAGEN AAN

MARINA BEANTWOORDT ALS GEZONDHEIDSCONSULENTE VAN A.VOGEL DAGELIJKS VRAGEN OVER HOE JE OP EEN NATUURLIJKE MANIER GOED VOOR JEZELF ZORGT. EEN GEZONDE NACHTRUST KEERT VAAK TERUG: **10 ANTWOORDEN OP EEN RIJTJE.**



1 Marina, waarom slapen wij?

M.: "Slapen is tot rust komen en herstellen. Je lichaam en geest laden zich weer op voor de volgende dag. Veel van je spieren ontspannen en de hersengolven vertragen. Tijdens het slapen maak je verschillende fasen door: eerst een lichte slaap, gevolgd door een rustige, diepe slaap en vervolgens is er de REM slaap of droomslaap die helpt gebeurtenissen te verwerken. Dit proces doorloop je tot 5 keer per nacht!"

2 En wat mag je dan een 'gezonde nachtrust' noemen?

M.: "Gemiddeld duurt die opeenvolging van fasen 8 uren. Maar: niet iedereen heeft evenveel slaap nodig. Wie kort slaapt, maakt vaak evenveel diepe slaap door als een langslaper. In zekere zin slaapt hij of zij gewoon efficiënter. Daarom kan je als maatstaf beter gebruiken: wie binnen het kwartier vlot inslaapt en tussentijds niet of nauwelijks wakker wordt, heeft een gezonde nachtrust."

3 Als dat niet zo is, heb je dan een slaapprobleem?

M.: "(met een glimlach) Je hoeft zeker niet te panikeren als je af en toe slecht in- of doorslaapt. Pas wanneer het slaapritme

regelmatig verstoord is, spreken we van een echt slaapprobleem of slapeloosheid."

4 Wat zijn de gevolgen van slecht slapen?

M.: "Slaperigheid overdag is natuurlijk een duidelijk eerste gevolg. Daarnaast kamp je met lusteloosheid, ben je snel geïrriteerd en is je weerstand laag. Daarbovenop komen soms hoofdpijn, geheugen- en concentratieproblemen. Logisch dus dat je prestaties tijdens het rijden, studeren of werken fel verminderen."

5 Is er een verband tussen stress en slapeloosheid?

M.: "Natuurlijk zijn er verschillende oorzaken voor slapeloosheid, maar stress is vaak een voorloper van slecht slapen. Wie overdag te zwaar wordt belast, kan zich 's avonds slecht ontspannen, valt moeilijk in slaap en slaapt vaak niet lekker door. En wie 's ochtends niet uitgerust opstaat, kan weer minder hebben en is veel gevoeliger voor stress. Een vicieuze cirkel dus."

6 Wie loopt een groot risico op slapeloosheid?

M.: "Wanneer de stress in je leven verhoogt, loop je het risico op slapeloosheid. Bijvoorbeeld bij het overlijden van een naaste, een

MARINA OVER GEZOND SLAPEN



scheiding, ontslag of ziekte, wanneer de werkdruk te hoog is of bij financiële problemen. Belangrijk is in zo'n geval je sociale ondersteuning: je partner, vrienden, leidinggevende, collega's. En natuurlijk ook je persoonlijke ingesteldheid."

7 Wat kan je zelf doen bij slaapproblemen?

M.: "Vermijd alles wat de slaap kan belemmeren. Laat het middagdutje voor wat het was en kijk niet vlak voor het slapengaan naar (spannende) tv-programma's. Kies een goede matras en zorg voor een goed geventileerde slaapkamer. Sommige mensen zweren bij een 'slaapmutsje'. Maar alcohol doet je minder diep slapen en daardoor niet zo goed uitrusten. Voor het slapengaan buiten nog een luchtje scheppen, helpt wel."

8 Wanneer kiezen voor natuurlijke hulpmiddelen?

M.: "Soms volstaat een goede slaaphygiëne niet meer. Een natuurlijk hulpmiddel kan dan helpen. Het maakt rustig zonder de concentratie te verstoren. Je wordt er ook niet suf of afhankelijk van zoals bij reguliere middelen vaak wel het geval is. Dormeasan tabletten van A.Vogel bevatten valeriaan, passiflora, hop, haver en citroenmelisse. Vijf planten

die het slaapproces bevorderen, intact houden en maken dat je 's morgens uitgerust wakker wordt."

9 Is er een verschil tussen Dormeasan en Dormeasan forte?

M.: "Dormeasan forte is een extra geconcentreerde tablet. Je hoeft er maar één van in te nemen een half uur voor het slapengaan. We raden altijd aan met de minder sterke variant te beginnen. Heeft die geen effect? Dat kan om 2 redenen: je reageert minder sterk op de ingrediënten of je slaapprobleem is al te vergevorderd. Dan kan de forte-variant wel soelaas brengen."

10 Wat maakt die Dormeasan forte extra sterk?

M.: "De forte variant bevat aanzienlijk meer passiflora en ook meer valeriaan. Passiflora zorgt voor ontspanning vooraleer de slaap aan te vatten en voor een herstellende slaap. De hogere dosis valeriaan zorgt ervoor dat je sneller in slaap valt. Ook is de forte variant geschikt tijdens kortstondig stresserende periodes en bij traumatische ervaringen (overlijden van een naaste, scheiding, ontslag ...). Dormeasan forte is een krachtige en natuurlijke manier om weer lekker te slapen."

*Wie binnen het kwartier
drot inslaapt en tussentijds niet of
nauwelijks wakker wordt,
heeft een gezonde nachtrust.*

A.Vogel Dormeasan en Dormeasan forte

- bij in- en doorslaapproblemen
- bevordert een gezonde slaap
- 100% natuurlijk
- ook geschikt voor kinderen (enkel de lichte variant)

VRAAG ADVIES
AAN JE APOTHEKER!



Deze thema's behandelt Marina binnenkort op facebook:

Al meer dan 6500 fans op facebook krijgen regelmatig de kans Marina een vraag te stellen. Ook een kleine kwaal of probleempje? Deze onderwerpen behandelt onze gezondheidsconsulente binnenkort, telkens van 12.30 uur tot 13.30 uur, enkel op facebook via www.facebook.com/avogelbe:

- 17/4 hooikoorts
- 22/5 zware benen
- 19/6 algemeen vragenuurtje, alle vragen welkom

MAAK JE EIGEN A.VOGEL kruidentuin

Kruiden koop, zaai of plant je het hele jaar door. Sommige soorten zijn zelfs winterhard. Je plant in het voorjaar vanaf februari of maart. De keuze is erg groot. Maak je selectie op basis van kleur, vorm en smaak. Makkelijk, toch?! **Tekst: Angelo Dorny**

**Tips van
Angelo
Dorny!**

Wat je moet weten over kruiden

Bedenk voor je start met het planten van kruiden dat er eenjarige en meerjarige soorten bestaan. Eenjarige kruiden zoals basilicum moet je wellicht een paar keer opnieuw zaaien of planten. Door intensief gebruik in de keuken raakt de plant sneller uitgeput. Een eenjarige kruidentuin vergt dus meer inspanning. Meerjarige keukenkruiden zoals rozemarijn zijn onderaan houtig. Dat betekent dat ze doorgaans een minder intensieve verzorging nodig hebben. Wintergroen, zo luidt het.

Standplaats

Kruiden hebben het graag warm. Een zonnige standplaats is dus nodig. Kies voor een bodem die goed het water draineert om wortelrot te voorkomen. Geef bij het planten voldoende water om een goede groei te garanderen.

Bodem en bemesting

Kruiden zijn tevreden met een eerder voedselarme grond. Voeg enkel regelmatig wat compost toe voor een rijke oogst, een heel jaar lang. Gebruik wat potas of calcium voor een frisgroene bladkleur. Stikstof zorgt ervoor dat de planten sterk gaan groeien.

Planten in een pot of volle grond?

Aan jou de keuze! Basilicum en peterselie hebben een grote waterbehoefte. Een pot is hier dus aangewezen. Bescherm je kruiden tijdens de zomer tegen direct zonlicht om verbranding te voorkomen.

Soorten kruiden

Tijm: een verrassende smaak.

Bieslook: fris en veelzijdig.

Basilicum: niet winterhard. Jaarlijks opnieuw zaaien.

Dragon: brengt je gerechten op smaak.

Munt: heerlijk fris en eenvoudig te kweken.

INTOMEN IS DE BOODSCHAP!

Kruiden groeien vaak snel en weelderig. Plant oregano, munt en citroenmelisse in een emmer die je net boven de grond laat uitsteken. Zo blijven de wortels binnen de rand en gaat de plant niet woekeren.



BEZOEK DE A.VOGEL TUINEN

Wist je dat de planten en kruiden uit de meeste A.Vogel producten gewoon vlakbij gekweekt worden? De A.Vogel tuinen liggen in het Nederlandse Elburg, verscholen in de bossen van Landgoed Zwaluwenburg. EN ZE ZIJN ABSOLUUT EEN BEZOEKJE WAARD!

De A.Vogel tuinen, dat is 18 ha productie- en siervelden vol geurige, kleurige én geneeskrachtige planten. Er groeien tot 250.000 vaste plantjes en bijna 2,5 miljoen eenjarigen. Maar liefst 25 mensen houden zich bezig met handmatig wieden, bewateren en oogsten. Tastbaarder kan de wereld van Alfred Vogel niet worden!

Zichtbare kwaliteit

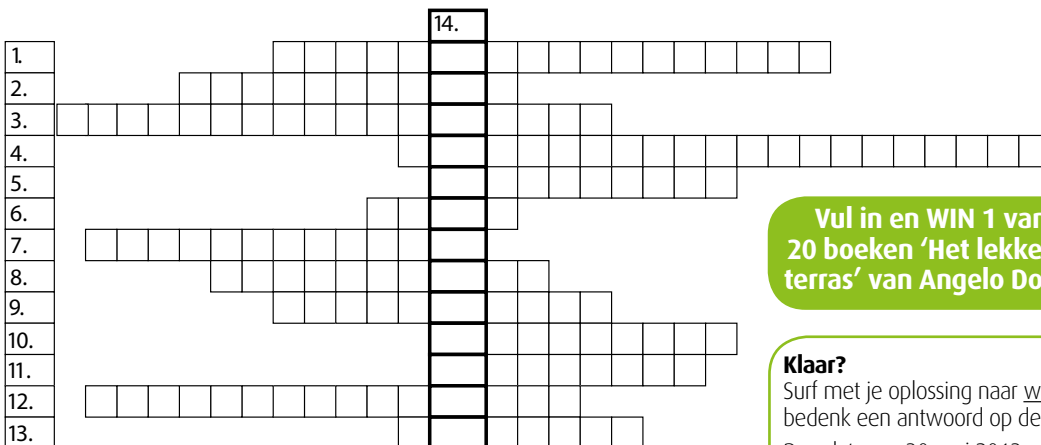
Waarom A.Vogel al die planten zelf kweekt? Wilfried Schenk, hoofd van de A.Vogel tuinen: "Zo weten we zeker dat we de juiste en beste planten gebruiken. Oogsten doen we pas op het moment dat ze de hoogste concentratie werkzame stoffen bevatten. Om die te behouden, worden de planten bovendien binnen de 2 uur verwerkt. Kwaliteit, veiligheid en versheid: daar draait het om." Dat hij geen ongelijk heeft, kan je zelf met je eigen ogen gaan zien. En natuurlijk is een bezoek aan de tuinen ook gewoon een leuk en gezond dagje uit!

Voor adres en openingsuren, surf naar www.avogel.be



NIEUW! BLOTEVOETENPAD: WAT IS HET EFFECT VAN DE PEPERMUNTPLANT OP EEN VERMOEIDE VOET EN HOE VOELLEN VERSCHILLENDE GRONDSOORTEN MET DE VOETEN AAN? ONTDEK HET ALLEMAAL!

WELK KRUID STAAT NU IN BLOEI IN DE A.VOGEL TUINEN?



Vul in en WIN 1 van de 20 boeken 'Het lekkerste terras' van Angelo Dorny!

Klaar?

Surf met je oplossing naar www.avogel.be/puzzel en bedenken een antwoord op de schiftingsvraag.

Doe dat voor 30 mei 2013 en maak kans op het nieuwe boek 'Het lekkerste terras' van Angelo Dorny!

1. Bloem die je in A.Vogel Echinaforce vindt.
2. Deze bloem maakt je heerlijk rustig en toch alert.
3. Wordt al sinds de middeleeuwen gebruikt tegen opvliegers.
4. De vrucht van deze boom geeft je benen extra pk's.
5. Een andere naam voor veenbes, die de zuurtegraad in de blaas regelt.
6. Uit de vezelrijke zaden van deze bloem wordt lijnzaadolie gewonnen.
7. Lekkere bloem in slaatjes, groeit gewoon in de weide.
8. Bloem die zich naar de zon draait.
9. Bloedzuiverend onkruid waarvan je heerlijke soep maakt.

10. Kruid dat helpt bij te dunne stoelgang.
11. Natuurlijk bestanddeel van Boldocynara forte, heeft een positieve invloed op de vetverbranding en de gal.
12. Van deze plant is de bio-actieve bacteriële blokker in HemoClin gel afkomstig.
13. Rustgevend bestanddeel van de nieuwe A.Vogel Hooikoorts Oogdruppels.
14. Welk kruid staat nu in bloei in de A.Vogel tuinen?

Pollen in het oog?

Nieuw!

Pollinosan Hooikoorts Oogdruppels van A.Vogel



- Bij rode, branderige en jeukende ogen
- Brengt snel verkoeling en verlichting
- 100% natuurlijk en zonder conserveringsmiddel
- Langdurig en intensief te gebruiken
- Ook geschikt voor contactlensdragers

Nu verkrijgbaar bij je apotheker!

A.Vogel

Krachtig en natuurlijk