

# NATUURLIJK & gezond

lente | zomer 2014

**ZOMERDOSSIER:  
LICHAAM IN TOPVORM**

**DE OVERGANG?  
NIET JE ONDERGANG!**

**DOEN:  
DOE MEE MET DE A.VOGEL LENTEWEEK  
MET LEKKER SLANKE RECEPTEN**

A.Vogel

HemoClin

Efamol

# Inhoud **LENTE | ZOMER 2014**



## **4-5 DE OVERGANG**

Alles wat je moet weten!

## **6-10 ZOMERDOSSIER 'LICHAAM IN TOPVORM'**

Mooie benen, de Lenteweek, lekkere recepten en zomerpareltjes van A.Vogel staan centraal in ons zomerdossier. Stralend de zomer in met A.Vogel!

## **11 SOS-HOOIKOORTS**

Zorg dat de pollen je niet in het oog krijgen!

## **12-13**

### **WARMER ZOMERNACHTEN**

Slaaptips van Marina

## **14 AAMBEIEN**

Blijft de fiets op stal deze zomer?

## **15 PUZZLE, LIVE, LOVE & LAUGH**

Puzzel mee en win 1 van de 10 nieuwe lifestylegidsen van Martine Prenen.



WARME ZOMERNACHTEN

12-13



14

AAMBEIEN

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

**Verantwoordelijke uitgever:**

Biohorma Belgium nv,  
Greet Demeester, Center26,  
Bosstraat 54, 3560 Lummen



**Meer dan 10 000 mensen  
geven ons een duim op  
facebook. En jij?**

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

**Respect voor de natuur**

A.Vogel heeft respect voor de natuur. Daarom wordt het Natuurlijk & Gezond magazine op gerecycleerd papier gedrukt. Beter voor het milieu, beter voor ons!



# BLOTE Benen!



Elk jaar opnieuw kijk ik reikhalzend uit naar de eerste zonnestralen.

De vogels in mijn tuin geven fluitend het startschot: tijd om af te tellen naar de lente. Meiklokjes verwarmen zich voorzichtig aan de eerste lentezon, de tuinmeubels worden weer tevoorschijn getoverd, ... Tijd om te genieten. Van de rust die een mooie lentedag met zich meebrengt, van het

gevoel van vrijheid dat me overvalt wanneer ik over het strand wandel, van een heerlijk zachte zeebries, ...

Maar waar het echt om draait? Dat is de zon.

Want de zon, die maakt het plaatje compleet voor mij. Zalig, 's middags op een terrasje samen met mijn man en kinderen. De zon geeft me energie om een nieuwe, drukke werkweek aan te vatten.

Wanneer de winter naar de achtergrond verdwijnt, is het ook weer tijd voor blote benen. Vaarwel winterse laarzen en nylonkousen, welkom prachtige, kleurrijke pumps! En dat betekent dat mijn benen er tiptop moeten uitzien. Het artikel rond mooie benen, verderop in dit magazine, komt goed van pas. Maar ook de recepten uit het zomer dossier helpen mij om helemaal in topvorm te raken voor het nieuwe seizoen.

*Vaarwel  
winterse laarzen en  
nylonkousen,  
welkom prachtige,  
kleurrijke pumps!*

Op een heerlijke lente!

*Greet  
Demeester*

Vestigingsmanager Biohorma Belgium nv



# De overgang NIET JE ONDERGANG!

Rond je 45ste begint de productie van oestrogeen te verminderen en kom je in de overgang. Zoals het woord zelf aangeeft, gebeurt dit niet van de ene dag op de andere, maar is het een proces dat geleidelijk aan zijn intrede doet. Erg herkenbaar zijn prikkelbaarheid, stemmingswisselingen, opvliegers, (nachtelijk) transpireren, ... Vervelende klachten, maar je kan er iets aan doen zonder in te grijpen in het proces. Hierbij 5 weetjes die er echt toe doen.

#### Oestro-wat?

Oestrogeen is een hormoon dat een belangrijke rol speelt bij de ontwikkeling van de vrouwelijke geslachtskenmerken, het reguleren van de menstruele cyclus en bij zwangerschap.

## 1 De overgang? Niet je ondergang!

De overgang is vervelend, maar het is tijdelijk! Onthoud dus: de overgang is niet je ondergang.

## 2 Je omgeving snapt er even helemaal niets van

Je bent prikkelbaar, hebt stemmingswisselingen, ... Ook je omgeving merkt dat er iets is. Maar wat precies? Geen flauw idee. Houd er rekening mee dat je omgeving jouw grillen niet altijd kan plaatsen en neem het hen niet kwalijk als ze even niet beseffen dat ook jij er helemaal niets aan kan doen.

## 3 Vergeetschtigheid

'Euh, waar staat de auto ook weer geparkeerd?' Tijdens de overgang ben je vergeetachtiger. Maak je geen zorgen, je bent er gewoon even wat minder bij met je hoofd.

## 4 100, 101, 102, ...

Schaapjes tellen, een kopje melk met honing, ... Je raakt maar niet in slaap! Last van slapeloosheid is normaal tijdens de overgang. Anderzijds zal je merken dat je meer slaap nodig hebt.

## 5 Klachten? Verzachten!

Opvliegers en (nachtelijk) transpireren staan helemaal bovenaan in het lijstje met meest voorkomende overgangsproblemen. Bij momenten wil je je hoofd nog het liefst in de diepvriezer steken! **Famosan Salvia van A.Vogel** is een krachtig product voor vrouwen in de overgang dat specifiek helpt bij opvliegers en (nachtelijk) transpireren. Het is ontwikkeld volgens de laatste wetenschappelijke inzichten en bevat een sterk geconcentreerd salvia-extract dat je lichaam op 100% natuurlijke wijze ondersteunt. Daardoor blijft het natuurlijke overgangsproces intact.

### In de overgang of niet? Doe de test!

Twijfel jij of je al in de overgang zit? Doe de test op onze website: [www.avogel.be/overgangstest](http://www.avogel.be/overgangstest)



## Ook mannen in de overgang?!

Minder bekend, maar ook mannen kunnen last hebben van overgangverschijnselen: de andropauze genaamd. De meest voorkomende klachten zijn een slecht humeur, slechte nachtrust, vermoeidheid, overmatig zweten, verminderde spierkracht, overgewicht, lusteloosheid, vergeetachtigheid, ...

Vanaf hun 45ste kunnen mannen ook last hebben van vaker moeten plassen (vooral 's nachts), een zwakke of onderbroken urinestraal en een gevoel van onvolledig uitplassen.

Deze klachten ontstaan door prostaatvergroting.

**Prostaforce van A.Vogel** is een 100% natuurlijk product ter verlichting van plasproblemen als gevolg van prostaatvergroting.



Dossier  
Zomer

A large photograph of a smiling woman with long blonde hair, wearing a white floral dress, a straw hat with a blue and white striped band, and sunglasses. She has her arms outstretched and is standing on a sandy beach with the ocean and a blue sky with clouds in the background.

# ZOMERDOSSIER: LICHAAM IN TOPVORM

De vogels fluiten, de bloemetjes genieten van de zon, de temperaturen stijgen, ... Ja hoor, de zomer is in aantocht! Je tuinmeubels worden weer tevoorschijn gehaald en je winterkleden maken plaats voor je zomergarderobe. Fleurige jurkjes, mooie topjes, leuke rokjes, ... Ze lachen je toe vanuit je kast. In dit zomerdossier verzamelen we tips en heerlijke recepten voor een 'lichaam in topvorm'. Stralend de zomer in met A.Vogel!



# 5 TIPS VOOR MOOIE BENEN

Trendy kapsel, hippe zonnebril, prachtig jurkje, 'killer heels', ... Laat de zon maar schijnen, jij bent klaar om te schitteren! Of toch niet? Want, hoe zit het eigenlijk met je benen? Hét belangrijkste 'onderdeel' van je zomeroutfit, maar ze worden nog veel te vaak vergeten. Met deze 5 tips krijg jij mooie, strakke benen!



## 1 Smeer

Een droge huid is nooit oké. En zeker je benen zien er niet meteen aantrekkelijk uit als ze wit en schilferig zijn door uitdroging. Smeer je huid elke dag in met een voedende bodymelk.

## 2 Hydrateer

Voor een mooie, strakke huid is hydratatie van levensbelang. Een goede bodymelk kan je benen langs buiten hydrateren, maar om écht resultaat te bekomen moet je ook van binnenuit hydrateren. Drink dagelijks voldoende water (+/- 2 liter per dag).

## 3 Masseer

Doen jouw benen eerder denken aan een hobbelige veldweg? Masseren is de boodschap. De masserende beweging stimuleert de bloedsomloop en gaat zo vochtophopingen tegen. Bye bye putjes en bultjes! Tijd besparen? Gebruik de bodymelk om je benen mee in te masseren.

## 4 Beweeg

Op het internet kan je vele specifieke oefeningen vinden voor mooie, strakke benen. Maar ook kleine beetjes helpen: dagelijks een half uurtje wandelen is al een stap in de goede richting. Letterlijk onderweg naar mooie, strakke benen.

## 5 Camoufleer

Een snel en makkelijk trucje voor mooie en strakkere benen? Zelfbruiner. Bruine benen lijken namelijk strakker én slanker dan witte benen. Bovendien kan je op die manier rustig aan je zomerkleurtje werken tijdens de eerste zonnige dagen, zonder vervelende opmerkingen over je 'verblindende melkflessen'.

## Vliegreis?

Tijdens de vlucht vaak last van gezwollen voeten? Neem een half uur voor het opstijgen 1 tablet Aesculaforce forte van A.Vogel.

## Tip van A.Vogel

Door de warmte last van zware, vermoeide of ontsierde benen? **Aesculaforce forte van A.Vogel** bevat extracten van paardenkastanje. Dit zorgt voor het behoud van een goede circulatie in de benen.



Dossier  
Zomer



18/04 - 24/04:

# A.VOGEL lenteweek



Lentekriebels. Voel jij ze al? Grasvelden veranderen langzaam weer in fleurige tapijten en met het fluiten van de vogeltjes doet ons hart spontaan een lentedansje. En wij? De paden op, de lanen in. Middagje fietsen of genieten op een terras. Gezicht in de voorjaarszon. Maar eerst de Lenteweek natuurlijk! Want genieten met een lichaam dat bruist van energie... dat is pas echt the spring spirit! Doe jij ook mee?

## Waarom de A.Vogel Lenteweek?

Bij A.Vogel vinden we gezonde en gevarieerde voeding essentieel voor een gezond lichaam. Maar tegenwoordig is het een hele klus om überhaupt gezonde voeding te vinden, laat staan te eten. In een wereld die bol staat van koolhydraten, verzadigde vetten en suiker willen we iedereen graag een handje helpen. De A.Vogel Lenteweek helpt jou op weg naar een gezonde levensstijl.

## Wat kan je verwachten?

Tijdens de Lenteweek ontvang je dagelijks een mail boordevol inspiratie voor een gezond leven. Deze inspiratie bestaat uit tips omtrent voeding, beweging en ontspanning. Het gedeelte over voeding omvat een uitgewerkt weekmenu met bijhorende, uitgewerkte boodschappenlijst. Beide krijg je vooraf toegestuurd. Het weekmenu laat zien hoe je gezond, gevarieerd én lekker kunt eten. Het zal je opvallen dat brood,

aardappelen en pasta niet aan bod komen. Niet met als doel je alles te ontzeggen, maar om eens een weekje écht 'af te kicken' van oude eetgewoontes en om je te laten proeven en ervaren hoe makkelijk het is om eens wat anders op tafel te zetten. Verrassend, inspirerend en gezond. Graag al een voorproefje van de recepten? Kijk dan snel op de pagina hiernaast!

## Meedoen?

De Lenteweek loopt van vrijdag 18 april tot en met donderdag 24 april en is volledig GRATIS. Schrijf je in via [www.avogel.be/lenteweek](http://www.avogel.be/lenteweek) Meteen na je inschrijving ontvang je een bevestigingsmail met meer informatie.

## Win Molkosan Fruit!

Molkosan is een van de hoofdrolspelers tijdens de Lenteweek. Nieuw is **Molkosan Fruit**. Een verfrissende drank op basis van natuurlijke melkwei met de smaak van granaatappel en aroniabessen én gezoet met natuurlijke stevia. Het is een bron van calcium dat bijdraagt aan de vertering van voedsel en de spijsvertering ondersteunt. Deze caloriearme drank is lactosevrij en bevat geen suiker.

Schrijf je in op de Lenteweek en maak kans op 1 van de 20 gratis exemplaren Molkosan Fruit. Nóg een reden dus om mee te doen.





# Lekker SLANKE RECEPTEN



Als het buiten warm is, heb je geen zin in uitgebreide, zware maaltijden. Bovendien zijn we deze maanden allemaal extra bezig met onze lijn. De A.Vogel Lenteweek bevat allemaal lekker lichte recepten. Hierbij alvast een voorproefje. Lekker slank, bestaat er iets heerlijkers?



## Courghetti

### Benodigheden (voor 1 persoon)

- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 blikje tonijn (op water of olijfolie)
- 1 klein blikje tomatenpuree (70 gram)
- 2 eetlepels olijfolie
- een paar blaadjes verse basilicum
- **A.Vogel Herbamare** kruidenzout naar smaak

### Bereiden

Snijd de courgette in lange plakken en snijd deze vervolgens in dunne repen (kan ook met een julienneschiller). Zet de courgette even opzij. Snijd de ui. Meng vervolgens de tomatenpuree, **Herbamare**, ui en de helft van de basilicum in een kom en voeg de tonijn toe aan dit mengsel. Voeg wat olijfolie toe om van het geheel een saus te maken. Roerbak de repen courgette in wat olijfolie tot ze zacht (maar niet papperig!) zijn. Voeg het tonijnmengsel toe en roer goed door. Werk af met het restant basilicum.

## Rocking Rice

### Benodigheden (voor 1 persoon)

- 3 zilvervliesrijstwafels
- 1 avocado
- 100 gram gerookte zalm
- verse tuinkers
- peper
- **A.Vogel Herbamare** kruidenzout naar smaak

### Bereiden

Spreek de rijstwafels uit over een bord. (Houd in het achterhoofd: beter minder rijstwafels rijk belegd, dan meer rijstwafels met weinig beleg.) Prak de avocado en strijk het prakje uit over de drie rijstwafels. Beleg vervolgens met de gerookte zalm en versier de wafels tot slot met wat tuinkers. Voeg naar smaak peper en **Herbamare** toe.



# Zomerapotheek

Vertrek jij op reis deze zomer? Dan heb je vast al nagedacht over wat je allemaal mee wilt nemen. Maar heb je ook aan je zomerapotheek gedacht? Ook voor thuisblijvers geen overbodige luxe. Laat zomerkwaaltjes de pret niet drukken!



**Wij zetten veelvoorkomende zomerkwaaltjes op een rij, samen met een natuurlijke oplossing van A.Vogel.**

## Opgeblazen gevoel?

Mosselen met frietjes, een heerlijke barbecue of een plaatselijke delicatessen, ... dat smaakt! Je even laten gaan? **Boldocynara forte van A.Vogel** ondersteunt de functie van lever en gal. Het heeft een goede invloed op de vertering van vetten en helpt bij een opgeblazen gevoel na het eten.

## Dunne stoelgang

De exotische keuken kan je darmen doen rommelen. Een plotselinge

verandering in je eetpatroon kan voor heel wat problemen zorgen met een dunne stoelgang als gevolg. Vooral in warme landen, waar de hygiëne niet altijd op punt staat en het drinkwater onbetrouwbaar is, is het slim om **A.Vogel Tormentavena** bij te hebben. Deze zorgt ervoor dat een te dunne stoelgang terug dikker wordt en helpt bij buikkrampen.

## Pijnlijke spieren

Het mooie weer stimuleert ons om meer te bewegen. Een mooie fietstocht, een partijtje beachvolleybal, een fikse wandeling, een uitstapje naar een afgelegen monument, ... Al gauw onthoud je van dat mooie gebouw

bovenaan de berg vooral de pijnlijke kuiten die je overhield aan de vele trappen naar boven! **A.Vogel Arnica forte gel** helpt snel bij pijnlijke spieren en gewrichten.

## Blaasontsteking

Even afkoelen in het zwembad of de zee, in het water spelen met de kinderen, een drankje aan de poolbar, ... een dag aan het water is zalig. Maar de hele dag door vertoeven in water of rondlopen in natte zwemkledij irriteert onze urinewegen. **Cranberry Monarda van A.Vogel** is

een krachtige 3-in-1 combinatie voor gezonde urinewegen, perfect voor kleine en grote waterratten vanaf 6 jaar.



## Vliegtuigreis?

De luchtvochtigheid in een vliegtuig is vaak nog geen 10%. Een uitgedroogd neusslijmvlies, met een jeukend en trekkerig gevoel, is al snel het gevolg. Neem dus zeker **Cinuforce neusspray Droog Neusslijmvlies** mee.

# S.O.S Hooikoorts

## ZORG DAT DE POLLEN JE NIET IN HET OOG KRIJGEN!

Alle bloemen, planten en bomen staan weer in bloei. Minder goed nieuws voor hooikoortslidders want voor hen betekent dat rode, jeukende ogen, een loopneus en veel niezen. Met volgende tips krijgen de pollen je niet in het oog!

### Voorkomen is beter dan genezen

- ✓ Met een stofzuiger verwijder je de pollen die op de vloer of het tapijt liggen.
- ✓ Wissel van kleren nadat je buiten bent geweest.
- ✓ Smeer een dun laagje vaseline onder je neus: de pollen blijven er aan plakken en komen niet in je neus.
- ✓ Neem regelmatig een douche.
- ✓ Laat de was niet buiten drogen.

### Spitsuur

Ga tussen 5 uur en 10 uur 's morgens niet buiten wandelen, joggen of tuinieren. Op die uren is het namelijk spitsuur voor de pollen.

### Zonnescherm

Je gaat toch ook niet zonnen zonder zonnecrème mee te nemen? Zorg dat je steeds een zonnebril bij hebt. Deze doet letterlijk dienst als een scherm voor je ogen zodat pollen je niet te pakken krijgen.

### Hulp uit de natuur

**Pollinosan forte tabletten** helpen snel tegen alle vervelende hooikoortsklachten. Heb je enkel last van een loopneus of tranende ogen? Gebruik dan de **Pollinosan neusspray** of de nieuwe **Pollinosan Hooikoorts Oogdruppels**.

### Houd de pollen in het oog

Download de gratis pollenapp van A.Vogel of schrijf je in op het A.Vogel pollenweerbericht via [www.avogel.be/hooikoorts](http://www.avogel.be/hooikoorts). Zo zie je perfect of er veel of weinig pollen zullen zijn, van welke planten de pollen afkomstig zijn en waar ze zich precies situeren.





# WARMER ZOMERNACHTEN: SLAAPTIPS VAN MARINA



Tijdens de lente en de zomer doet het zonnetje aardig haar best, en daar worden we allemaal vrolijk van. Alleen 's nachts, wanneer we in bed liggen te puffen, durven we wel eens dromen van koelere temperaturen. Met deze tips zeg je 'slaapwel' tegen nachtelijke kussengevechten.



## ☾ Avondbriesje

Op warme dagen zetten we graag alle ramen open om het binnenshuis koeler te krijgen. Maar wanneer het buiten erg warm is, haal je enkel warme lucht binnen. Je kan beter 's nachts de ramen openzetten, wanneer het buiten koeler is. Slaap met het raam open en houd de rest van de dag de ramen toe.

## ☾ Puur natuur

Hier heb je twee opties. Sommigen beweren dat je best naakt kan slapen omdat nachtkleding te warm is.

Volgens anderen zorgt een pyjama in een natuurlijke stof ervoor dat je huid droog blijft waardoor dat koeler is dan naakt slapen. Welke optie je ook verkiest, 'puur natuur' is duidelijk altijd oké.

## ☾ Koude douche?

Een koele douche voor het slapengaan lijkt logisch, maar het koude water stimuleert de doorbloeding waardoor je het na het douchen juist warm krijgt. Warm douchen opent je poriën waardoor de warmte uit je lichaam kan ontsnappen.

## ☾ zzzz ... zzzz... zzzz!oem?

Muggen... Niet alleen laten ze jeukende beten achter, ze zijn ook vreselijk irritant als ze je uit je slaap houden met hun gezoem. Een ventilator houdt de muggen uit je buurt én zorgt voor verkoeling. Plaats de ventilator in jouw richting, zodat ook de wind jouw kant opgaat. De muggen die rond je hangen worden dan van je weggeblazen. Een vliegenraam bespaart je uiteraard ook heel wat gezoem.



### ☾\*\* Houd het hoofd cool

Leg je kussen op een frisse plek zoals de berging of de garage. Pas als je gaat slapen neem je het mee naar de slaapkamer. Een lekker fris kussen zorgt ervoor dat je het hoofd letterlijk koel houdt, waardoor je sneller inslaapt.

### Dag-licht ☾\*\*

In de zomer blijft het langer licht. In de slaapkamer kan dit al eens voor frustraties zorgen aangezien het onnatuurlijk voelt om te slapen wanneer het nog licht is buiten. Zorg voor een goede verduistering in je slaapkamer zodat het helemaal donker is.

### ☾\*\* Slaapdranken

Zet een glas ijskoud water langs je bed. Wanneer je wakker wordt door de warmte helpen een paar slokjes

om snel weer af te koelen. Verrassend misschien, maar ook warme dranken werken verfrissend. De warme drank zorgt voor een tijdelijke verhoging van je lichaamstemperatuur, waarop je lichaam reageert door de 'innerlijke thermostaat' lager te zetten. Zo is een tas lauwwarme **Dormeasan Hot Drink** de perfecte keuze op een warme zomeravond als je moeite hebt met (in)slapen. De lauwwarme drank zorgt ervoor dat je gaat afkoelen, de Hot Drink maakt je heerlijk slaapdronken. Dit dankzij de krachtige formule van 5 rustgevende planten (valeriaan, passiebloem, haver, hop en citroenmelisse) die

een gezonde nachtrust bevordert en helpt om fris en uitgerust wakker te worden.

Toch echt geen behoefte aan warme dranken op hete dagen, maar wel nood aan extra ondersteuning om goed te slapen? De **Dormeasan forte tabletten** zijn in dat geval ideaal. 1 tablet is jouw ticket naar dromenland. En je kan op beide oren slapen: Dormeasan is 100% natuurlijk en werkt niet verslavend. Je kan er op ieder moment mee stoppen.



**GESCHIKT VANAF 6 JAAR**





In de zomer verlangen we naar beweging in de buitenlucht. Wandelen, zwemmen en fietstochtjes staan met stip op nummer 1. Aambeien kunnen een serieuze streep door de rekening zijn, zeker voor fervente fietstoeristen.

### A – a – aambeien?

Aambeien zijn gezwollen (uitgezakte) bloedvaten ter hoogte van de sluitspieren van de anus. Iedereen heeft aambeien: zwellichamen om de anus lucht- en lek dicht af te sluiten. Wanneer het normale aambeiwefsel zodanig gezwollen en geïrriteerd is dat het klachten veroorzaakt, spreken we van aambeien zoals we die in de volksmond kennen.

### Hitte en transpiratie

Als de zwellichamen onder hoge druk komen te staan, ontstaan aambeien. Bv. door verstopping, hard persen tijdens de stoelgang, te weinig lichaamsbeweging en een te hoog lichaamsgewicht. De druk in de bloedvaten loopt dan te hoog op, waardoor ze gaan uitzetten. Hitte en transpiratie, 2 factoren die uiteraard een extra grote rol spelen

in de zomer, kunnen de klachten verergeren.

### Pijn verlichten

Het kan erg pijnlijk zijn als je aambeien hebt. Om de pijn te verlichten kan je volgende zaken doen:

- Breng niet te veel tijd na elkaar zittend of staand door
- Breng in stof gewikkelde ijsblokjes aan op de pijnlijke plek
- Draag geen strakke/spannende kleding of ondergoed
- Doe op toilet geen extra inspanning om te persen
- In geval van jeuk kies je beter voor vochtige tissues dan voor toiletpapier
- Vermijd zware fysieke inspanningen

### Gedaan met zomerpret?

Zoals aangehaald kunnen hitte, transpiratie en beweging de klachten verergeren. Niet ideaal natuurlijk, net

nu je graag fietstochtjes wilt maken.

**HemoClin Gel en Spray** bieden snel verlichting bij in- en uitwendige aambeien. Veel fietsplezier!

### HemoClin Gel en Spray

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



**HemoClin**



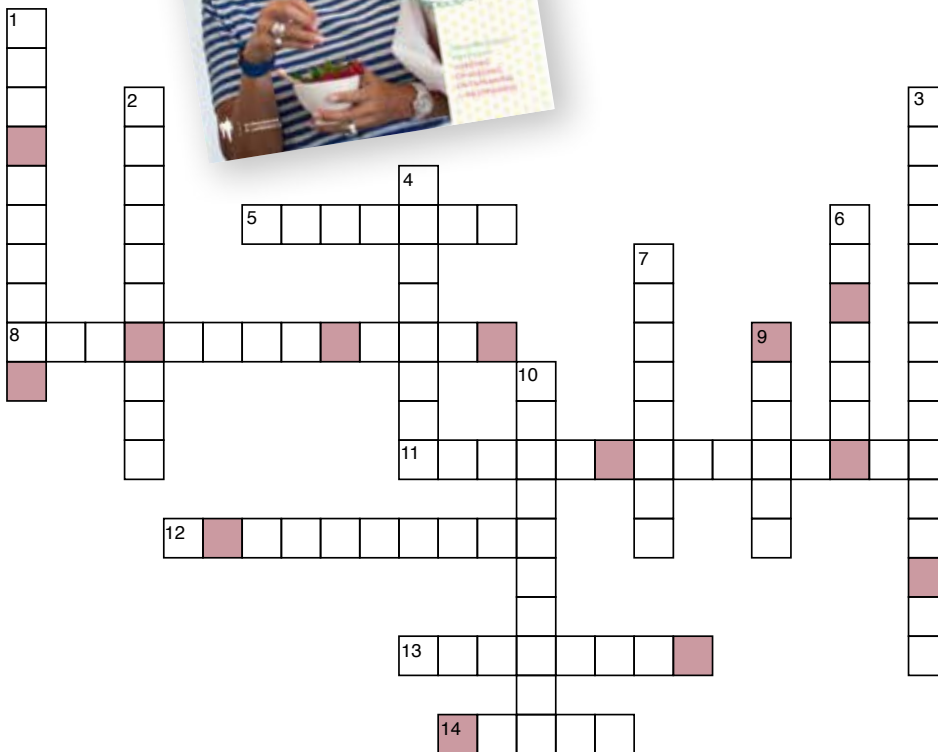
# PUZZLE, LIVE, LOVE & LAUGH!

PUZZEL



**Doe mee en win 1 van de 10 nieuwe lifestylegidsen!**

Gezondheidscoach Martine Prenen over voeding, opvoeding, ontspanning & gezondheid.



## Horizontaal

5. Heerlijke zomervrucht, ideaal als lichte lunch bij een rijstwafeltje.
8. Onmisbare bagage voor reizigers én thuisblijvers.
11. Droogt snel uit, trekt en jeukt tijdens vliegtuigreis.\*
12. Winderig instrument dat muggen de kamer uit helpt jagen.
13. Plakkerig smeersel dat pollen tegenhoudt ter hoogte van de neusgaten.
14. Het belangrijkste 'onderdeel' van je zomeroutfit.

## Verticaal

1. Mannelijke menopauze.
2. Gezond, licht verteerbaar alternatief voor spaghetti.
3. Natuurlijk bestanddeel van Aesculaforce forte, dat helpt tegen vermoeide benen.
4. Beste oplossing tegen putjes en bultjes in je zomerbenen.
6. Hoofdingrediënt van het verfrissende Molkosan Fruit drankje.
7. Vervelend zadelpijntje voor fervente fietstoeristen.
9. Plant die helpt tegen opvliegers en nachtelijk transpireren.
10. Vrouwelijk hormoon dat minder wordt geproduceerd vanaf 45 jaar.

**Verzamel de letters uit de gekleurde vakjes en vorm een woord.**

**Antwoord:** \_\_\_\_\_

**Klaar?** Stuur het juiste antwoord door via internet naar [www.avogel.be/puzzel](http://www.avogel.be/puzzel) of via de post naar Biohorma Belgium NV, Center26, Bosstraat 54 b 7, 3560 Lummen. Doe dat vóór 31/05/2014 en maak kans op 1 van de 10 'Live, Love & Laugh' Lifestylegidsen van Martine Prenen. Een boek vol tips & tricks voor een gezond en gelukkig leven!

\* Opgelet: de letter 'ij' bestaat uit 2 aparte letters.

# Pollen in het oog?

**Nieuw!**

## Pollinosan Hooikoorts Oogdruppels van A.Vogel



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

**Nu verkrijgbaar bij je apotheker!**

**A.Vogel**

**Krachtig en natuurlijk**