

ASSORTIMENTSBRUCHURE

# A.Vogel

*Nieuwe editie!*










Krachtig en natuurlijk

# Inhoud

■ Geschiedenis van A.Vogel	p. 3
■ Leven in harmonie met de natuur	p. 4
■ Natuurlijke totaalaanpak	p. 5
■ De winterspecialist	p. 6
■ Slaap	p. 24
■ Ontspanning & stemming	p. 28
■ Ogen <i>nieuwe producten</i>	p. 30
■ Allergie	p. 34
■ Spijsvertering	p. 36
■ Spieren & gewrichten	p. 42
■ Vrouw <i>nieuw product</i>	p. 46
■ Nieren & blaas	p. 52
■ Bloedsomloop	p. 56
■ Huid	p. 60
■ Voeding	p. 66
■ Contact	p. 73
■ Assortimentsoverzicht	p. 74

## Legende:

-  mag bij zwangerschap
-  mag bij borstvoeding
-  leeftijd
-  geschikt voor diabetici
-  lactosevrij
-  glutenvrij
-  biologisch

*Het verdient in het algemeen aanbeveling bij gebruik van voedingssupplementen tijdens de zwangerschap en de periode waarin borstvoeding wordt gegeven, eerst je arts te raadplegen.*

### Respect voor de natuur

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



# GESCHIEDENIS VAN A.Vogel



De roots van A.Vogel liggen in Zwitserland, waar Alfred Vogel in 1902 geboren wordt. Al op jonge leeftijd wordt hij door zijn vader en grootouders ingewijd in de geheimen van heilzame planten en hun werking. Natuurgeneeskunde en de wens mensen te helpen, vormt de rode draad doorheen zijn leven. In de jaren '30 verhuist hij van Basel naar Teufen, Appenzell. Hier vergroot hij zijn kennis in de natuurgeneeskunde en perfectioneert hij zijn zelfbereide middelen. Zo ontdekt hij dat de werking van verse planten veel beter is dan die van gedroogde planten. Een ontdekking die tot op vandaag bepalend is voor het merk A.Vogel.

## Elburg

In 1955 wordt in Nederland Biohorma BV opgericht, te Elburg. Dit naar aanleiding van een nauw contact tussen de twee Nederlandse oprichters

Het fascinerende levensverhaal van Alfred Vogel wordt gekenmerkt door talrijke ontdekkingen over de werkwijze van de natuur, ontelbare reizen naar alle delen van de wereld en vele succesvolle publicaties waaronder "De kleine dokter".

en Alfred Vogel. Biohorma is producent van de natuurlijke gezondheidsproducten van A.Vogel. In Elburg bevinden zich ook de A.Vogel tuinen. De kruiden en planten die hier op ecologische wijze worden gekweekt, zijn bestemd voor verwerking in diverse producten van A.Vogel.

## Roggwil

In 1963 wordt Bioforce AG in Roggwil opgericht, te Zwitserland. Bioforce produceert eveneens de natuurlijke gezondheidsproducten en gezonde voedingsmiddelen van A.Vogel, bedoeld voor Zwitserland en 14 andere landen over de gehele wereld.

## Erfenis van Alfred Vogel

In 1996 overlijdt Alfred Vogel op 94-jarige leeftijd. Hij was

zijn leven lang een enthousiast reiziger. Zijn interesse ging uit naar alle planten en kruiden over de hele wereld. Hij hield zich tot op hoge leeftijd gepassioneerd bezig met natuurgeneeskunde en het helpen van zijn medemensen.

Vandaag zetten Biohorma en Bioforce het levenswerk van Alfred Vogel voort, naar analogie met zijn visie: mensen bijstaan en op weg zetten naar een gezonder leven. Daar draait het om bij A.Vogel.



# A.Vogel: LEVEN IN HARMONIE MET de natuur

Zorgvuldig omgaan met de natuur en haar hulpbronnen is van het grootste belang voor A.Vogel. Onze natuurlijke gezondheidsproducten zijn zo vers als de natuur zelf. Om een optimale concentratie aan werkzame stoffen te garanderen worden de planten maximaal binnen de 24 uur na oogst verwerkt.

Vandaag vertegenwoordigt A.Vogel een uitgebreid assortiment aan voedingssupplementen en 100% natuurlijke gezondheidsproducten die gebruikt worden door jong en oud.

A.Vogel heeft een product voor elke kwaal. Met de kracht van de natuur. En dat voel je!

## Van plant tot klant

Dat is dé grote kracht en trots van A.Vogel. Het begint in de grond van de A.Vogel tuinen, gaat verder in de snij- en productiehallen en eindigt bij de distributie naar de verkooppunten. En alles wat daar tussen zit? Dat heeft A.Vogel ook zelf in handen. Integrale kwaliteitszorg garandeert dat alle producten aan hoge kwaliteitsnormen voldoen.

Het is duidelijk: dat potje in de kast? Dat is écht niet zomaar een potje!

# De natuurlijke TOTAALAANPAK



Bij A.Vogel geloven we sterk in de natuurlijke totaalaanpak. Bij de totaalaanpak worden niet alleen de symptomen, maar ook de oorzaak van de symptomen aangepakt. Kenmerkend hiervoor is dat het initiatief voor behandeling bij de patiënt zelf ligt.



## 1 Leefwijze

Onze manier van leven heeft een grote invloed op onze gezondheid. Denk maar aan de kwaliteit van je leefomgeving (kwaliteit van lucht, water en bodem), je levensritme, de eisen die je aan jezelf stelt, de mate waarin je zorg draagt voor jezelf, ...

in het leven staat, ervaart het leven positiever. Ook de manier waarop we in staat zijn te relativeren en prioriteiten te stellen, zijn vaak sterk onderschatte factoren in verband met onze gezondheid.

## 2 Mentale instelling

De manier waarop je jezelf, je leefomgeving en je medemens bekijkt, is sterk van invloed op je fysieke, mentale en geestelijke gezondheid. Wie positief

## 3 Voeding

Gezonde, volwaardige voeding is noodzakelijk voor (het behoud van) een goede gezondheid. Je bent wat je eet! Eet zoveel mogelijk biologisch en zo vers en natuurlijk mogelijk: dat is lekker én gezond!

## 4 Beweging

Beweging heeft een positief effect op lichaam én geest. Minimaal 30 minuten per dag bewegen in de frisse buitenlucht is daarom aangeraden!

## 5 Natuurlijke medicatie

De grootste interesse van Alfred Vogel ging uit naar natuurlijke medicatie met geneeskrachtige planten. In tegenstelling tot vele anderen die droge planten verkiezen, werken we bij A.Vogel met verse planten.





# A.VOGEL

## De Winterspecialist

Een pijnlijke keel, een verstopte neus, hoesten ... Samen met de dalende temperaturen, daalt ook je weerstand en ben je minder beschermd tegen aanvallen van buitenaf. Winterkwaaltjes zijn geen pretje. Ze houden je uit je slaap en je voelt je niet tiptop. Het is belangrijk dat je zo snel mogelijk weer verlost raakt van deze typische kwaaltjes, voor ze meer schade aanrichten.

Makkelijk gezegd, maar hoe? Een verkoudheid wordt veroorzaakt door virussen. Door te praten, hoesten of niezen worden ze makkelijk verspreid. De combinatie van het meer binnenshuis samenleven met andere mensen en een weerstand die

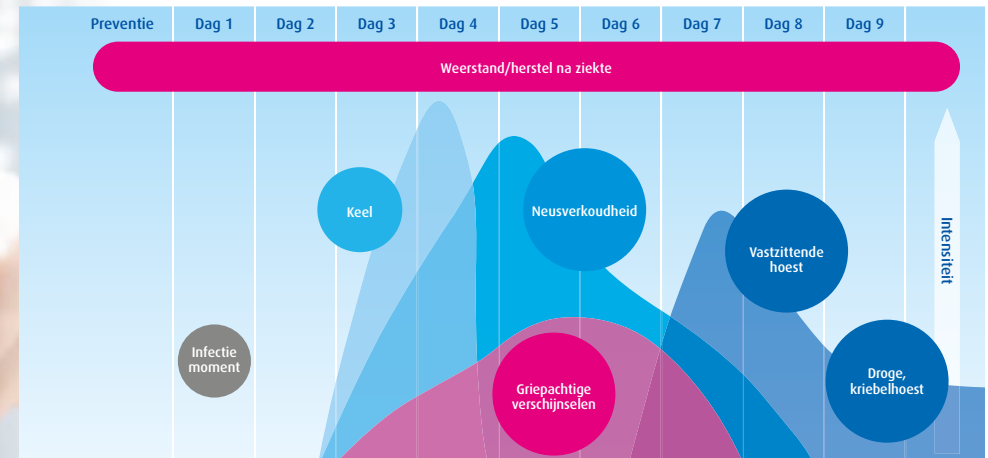
minder actief is, maakt dat we in het najaar vatbaarder zijn voor winterkwaaltjes.

### A.Vogel winterapotheek

A.Vogel heeft een natuurlijke oplossing voor de typische winterkwaaltjes. Onze producten helpen jou er snel

weer bovenop. Op krachtige maar natuurlijke wijze. Enerzijds hebben we producten die de weerstand verhogen en zo het risico op ziekte verkleinen. Anderzijds hebben we een reeks producten die een verkoudheid snel weer de kop indrukken.

## VERLOOP VAN EEN VERKOUDEHEID



Deze grafiek toont duidelijk het verloop van een verkoudheid aan. Na het moment van infectie duurt het een tweetal dagen vooraleer de eerste symptomen de kop opsteken. De volgende symptomen volgen snel terwijl de verkoudheid steeds erger wordt.





## HET BELANG VAN EEN GOEDE WEERSTAND

Weerstand is de natuurlijke verdediging tegen ongewenste indringers van buitenaf. Jouw afweersysteem dus.

Hoe sterker dit afweersysteem, hoe kleiner de kans dat bacteriën en virussen schade kunnen aanrichten in je lichaam. Daarnaast zorgt een goede weerstand er ook voor dat je er sneller weer bovenop bent als ziektekiemen je toch te pakken krijgen.

### Test je weerstand!

Adem je meestal vrij door de neus?	Ja	Nee
Slaap je meestal goed?	Ja	Nee
Ik neem bijna nooit medicijnen in.	Ja	Nee
Ik doe regelmatig aan lichaamsbeweging.	Ja	Nee
Ik ga regelmatig de frisse buitenlucht in.	Ja	Nee
Ik ben niet gevoelig voor lipblaasjes.	Ja	Nee
Ik word meestal uitgeslapen wakker.	Ja	Nee
Ik ben al even niet meer ziek geweest.	Ja	Nee
Ik voel me meestal ontspannen.	Ja	Nee
Ik eet gezond en gevarieerd.	Ja	Nee
Ik rook niet.	Ja	Nee
Ik erger mij bijna nooit.	Ja	Nee

**Is het antwoord (bijna) altijd ja?** Dan hoeft jij je geen zorgen te maken: je weerstand is hoogstwaarschijnlijk prima.

**Is het antwoord bijna even vaak ja als nee?** Dan is je weerstand waarschijnlijk oké, maar kan het zeker geen kwaad om je weerstand een extra duwtje in de rug te geven!

**Is het antwoord (bijna) altijd nee?** Hoog tijd om in actie te komen en je weerstand te verhogen. Door gezond te eten, regelmatig te bewegen en te zorgen voor genoeg rust en slaap neem je alvast een eerste stap in de goede richting.

## ECHINACEA PURPUREA

Echinacea purpurea is een 'immunomodulator'. Dat wil zeggen dat deze plant de kwaliteit van de weerstand verbetert: deze stimuleert het afweersysteem. Alfred Vogel ontdekte de Echinacea purpurea bij de Oglala Lakota-indianen in Noord Amerika. Hij zag hoe de indianen de bladeren tot een papje kauwden dat ze op wonden legden om de genezing te bevorderen. Terug thuis in Zwitserland ontwikkelde hij een uitstekend product voor de weerstand op basis van de Echinacea plant.

Op basis van deze kennis werd doorheen de jaren een heel Echinaforce-assortiment ontwikkeld.



## ECHINAFORCE FORTE

**Echinaforce forte** is een extra krachtige, zuiver natuurlijke Echinaforce variant die de weerstand goed ondersteunt. Met 1 tablet per dag versterk je jouw weerstand tegen invloeden van buitenaf. Bovendien ben je er sneller weer bovenop na een mindere periode aangezien een goede weerstand ook het herstelproces versnelt.

- Voor extra weerstand
- Stimuleert het immuunsysteem
- Sneller weer fit na een mindere periode
- 1 tablet per dag volstaat
- 100% natuurlijk



# UNIEKE SAMENSTELLING

## Echinaforce

Uit onderzoek blijkt dat dat Echinaforce niet alleen de kracht van de symptomen verlicht (-62,7%), maar ook de duur van de griep- en verkoudheidssymptomen vermindert (-1,5 dag)!

In het najaar duiken op het internet en in de media regelmatig berichten op over Echinacea en de werking er van. De conclusie in die berichten is vaak dat Echinacea niet zou werken. Het verhaal is echter genuanceerder. Veel hangt namelijk af van de samenstelling van het product.

### Verse plantdelen vs. gedroogde plantdelen

Nieuw onderzoek van The University of British Columbia\* toont aan dat extracten die worden bereid uit vers verwerkte Echinacea purpurea een antivirale werking vertonen die 10 keer hoger ligt dan bij extracten van gedroogde planten. De antivirale stoffen in Echinacea zijn namelijk in hoge mate temperatuurgevoelig en kunnen verloren gaan bij intensieve bewerking.

combinatie van verse, groene Echinacea plantdelen én –wortel het meest efficiënt is om de weerstand te verhogen en de meeste antivirale en ontstekingsremmende bestanddelen bevat. Enkel de

groene plantdelen bevatten actieve antivirale stoffen. De wortel bevat stoffen die de ontstekingsreactie bij virale luchtweginfecties afremmen waardoor je er sneller weer bovenop bent.



### Samenstelling doorslaggevend voor werkzaamheid

Datzelfde onderzoek toont duidelijk aan dat de specifieke

\* Vimalanathan S, Schoop R, Hudson JB. Optimisation of Echinacea purpurea extraction and processing to yield high potency antiviral activity. [Poster] 2013. Westfälische Wilhelms-Universität, Münster. 1st September.

## WINTERSE PROBLEMEN INKORTEN?

### Vitamine C!

Wanneer je last hebt van winterse klachten, wil je niets liever dan zo snel mogelijk weer de oude zijn. Volwassenen en kinderen die regelmatig een vitamine C-supplement innemen, hebben minder lang last van hun klachten.

Vitamine C in Echinaforce komt van de vruchten van de acerola-kers. Deze vrucht bevat 80 keer zoveel vitamine C als een sinaasappel.

Met name de groene, onrijpe vruchten, die bijna tweemaal zoveel vitamine C bevatten als de rijpe vruchten, staan bekend als één van de rijkere natuurlijke bronnen van vitamine C.

Deze onrijpe vruchten zijn verwerkt in onze natuurlijke **A.Vogel Echinaforce tabletten met vitamine C**.

Echinaforce + vitamine C en de **Echinaforce kauwtabletten + vitamine C** geven een brede ondersteuning van het afweersysteem en helpen om snel weer fit te worden na een mindere periode.

- Voor een ijzersterke weerstand
- Sneller weer op de been na een mindere periode
- 100% natuurlijk



Met lekkere frambozensmaak





## ECHINAFORCE HOT DRINK

**Echinaforce Hot Drink** van A.Vogel is een heerlijke warme drank die gebruikt kan worden als krachtige weerstandsverhoger om snel beter te worden.

De drank bevat een hoge concentratie Echinacea purpurea, aangevuld met geconcentreerd vlierbessensap boordevol natuurlijke antioxidanten. Deze Hot Drink siroop is aan te lengen met heet water en is volledig natuurlijk. De krachtige combinatie van Echinacea purpurea en vlierbes stimuleert het afweersysteem.

- **Krachtige formule van Echinaforce met vlierbes**
- **Meer weerstand en snel beter worden**
- **100% natuurlijke siroop**



De siroop kan ook gebruikt worden met koud water!

### Wist je dat...?

Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat...

- ... de inname van Echinacea de kans op typische winterproblemen vermindert met 58%.\*
- ... de duur van de symptomen dankzij Echinacea vermindert met 1 tot 4 dagen.\*
- ... in combinatie met vitamine C het risico op typische winterproblemen daalt met 86%.\*

\* Bron: The Lancet Infectious Disease.

## ECHINAFORCE: OOK VOOR kinderen

Een verkoudheid en andere winterse klachten is de meest voorkomende ziekte bij kinderen. Kinderen worden vaker ziek dan volwassenen. Dit omdat zij op hun jonge leeftijd nog maar met weinig verkoudheidsvirussen in aanraking zijn gekomen. Je afweersysteem kan bekende virussen makkelijker bestrijden. Onbekende virussen winnen meestal de strijd van je immuunsysteem.



### Weerstand optimaliseren

Net als bij volwassenen is een ijzersterke weerstand het beste wapen in de strijd tegen virussen en bacteriën.

**Echinaforce junior + vitamine C** is een 100% natuurlijk product voor het onderhouden van de weerstand van kinderen vanaf 2 jaar. Deze kauwtabletjes hebben een lekkere frambozensmaak en bevatten geen conserveringsmiddelen. Er zit ook vitamine C (50% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) in de kauwtabletjes voor extra ondersteuning!

- **Hoog gedoseerd voor een ijzersterke weerstand**
- **Snel weer fit na een mindere periode**
- **Met natuurlijke vitamine C**
- **Lekkere frambozensmaak**
- **Suikervrij**
- **100% natuurlijk**



### Weetje

6 – 12 keer per jaar!  
Zo vaak worden kinderen gemiddeld verkouden. Bij volwassenen ligt dat een stuk lager: 2 – 3 keer per jaar.





## ECHINAFORCE VITAAL

Wanneer je last hebt van winterse klachten voel je je vaak niet alleen ellendig maar ook moe. Niet verwonderlijk: hoestbuien en keelpijn resulteren in onderbroken nachten waardoor je 's ochtends niet fris en uitgerust wakker wordt. Maar ook wie niet ziek is, kan nood hebben aan wat extra energie en vitaliteit. Het moderne leven is drukker dan ooit.

**Echinaforce Vitaal** ondersteunt de weerstand en geeft extra energie en vitaliteit. Het unieke aan deze Echinaforce variant is de toevoeging van spirulina en Siberische ginseng, die gezamenlijk ondersteuning bieden voor meer energie en vitaliteit.

• Weerstand, energie én vitaliteit

• Eén tablet per dag

• 100% natuurlijk



## URTICALCIN

**Urticalcin** is een 100% natuurlijk middel. Het bevordert het vermogen van het lichaam om uit het voedsel de noodzakelijke mineralen, in het bijzonder calcium (of kalk), op te nemen. Urticalcin zorgt er ook voor dat de werkzame bestanddelen van voedingssupplementen beter worden opgenomen. Urticalcin in combinatie met Echinaforce is daarom zeker een aanrader!



## SNEL VERLOST VAN WINTERKWAALTJES MET A.VOGEL

Hoesten, snotteren, keelpijn, koude rillingen, ... Dergelijke winterkwaaltjes zijn in feite alarmsignalen van je lichaam. Ze maken duidelijk dat je aangevallen wordt door virussen en bacteriën. Belangrijk is om zo snel mogelijk weer verlost te raken van deze kwaaltjes, voor ze meer schade aanrichten.

Een onschuldige verkoudheid die je niet behandelt, maakt je vatbaarder voor een serieuze griep! Je kan er dus maar beter voor zorgen dat je doeltreffende maatregelen neemt. Wij geven je alvast enkele tips om rekening mee te houden.

### • Antibiotica

Laat je nooit antibiotica voorschrijven voor een doodgewone verkoudheid. Antibiotica werkt enkel in op bacteriën, niet op verkoudheidsvirussen. Bij een verkoudheid is het dus zinloos.

### • Slaap

Wanneer je je niet goed voelt, is het erg belangrijk dat je genoeg rust. Enkel door je lichaam voldoende rust te gunnen, is het in staat om de ziektekiemen optimaal te bestrijden.

### • Drinken

Volgende drinken is erg belangrijk bij een verkoudheid. Door een vochttekort raakt je lichaam gedehydrateerd en houden winterkwaaltjes langer aan.

### • Ziektekiemen uitzweten

Wanneer je het gewoon bent om te sporten kan het geen kwaad om te blijven sporten terwijl je een mindere periode hebt. Doe dit dan wel op een lager niveau.



# VERSTOPTE neus?

Je neus reinigt, bevochtigt en verwarmt de ingeademde lucht. Daarnaast heeft deze ook een beschermende functie. Het slijm in de neus 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 dan het gevolg.

Als je een neusverkoudheid niet behandelt, kunnen er bijholteproblemen ontstaan, beter bekend als sinusitis. De bijholten zijn holle ruimten in het hoofd. Ze bevinden zich achter de neus, in de bovenkaak en in het voorhoofd. Aan elke kant van het hoofd zijn er vier. Deze

zijn bekleed met een weefsel, net zoals in de neus. Ze staan ook in verbinding met de neus via afvoerkanaaltjes. Wanneer je last hebt van een neusverkoudheid, zwelt dit weefsel op en verspert het de afvoerkanaaltjes. Daardoor kunnen stofdeeltjes, slijm en vreemde micro-organismen

niet meer weg en blijven deze in de holtes achter waar ze problemen gaan veroorzaken. Om bijholteproblemen te voorkomen is het dus erg belangrijk dat je een simpele neusverkoudheid meteen aanpakt, zodat deze niet verder kan evolueren.

## Cinuforce stoomdruppels

**Cinuforce stoomdruppels + menthol** laten je op een aangename, 100% natuurlijke manier weer vrijer ademen. Je zal het merken... het maakt je neus en luchtwegen snel weer vrij.



**Tip!** Neem Cinuforce stoomdruppels mee naar de sauna. Eén druppeltje in het water dat je op de hete stenen giet, en de cabine ruikt heerlijk fris door de menthol. Uiteraard werkt dit volgens hetzelfde principe als stomen, voor je neus en luchtwegen.

## BELANG VAN EEN VOCHTIG NEUSSLIJMVLIES

Je neus reinigt, bevochtigt en verwarmt ingeademde lucht. Daarom is de binnenzijde van de neus bekleed met een slijmvlies boordevol klieren die slijm produceren. Dat slijm filtert de ingeademde lucht. Wie last heeft van uitgedroogd neusslijmvlies is daardoor onvoldoende beschermd tegen bacteriën en virussen. Reden genoeg om een droog neusslijmvlies snel aan te pakken!

Wanneer het neusslijmvlies uitgedroogd is, resulteert dat niet alleen in een verminderde bescherming tegen bacteriën en virussen. Ook zorgt het voor een droog en trekkerig gevoel in de neus. Daarnaast kunnen er korstjes ontstaan door een droog neusslijmvlies. De uitdroging kan komen door droge lucht (airco of verwarming), allergieën, medicatiegebruik, neusverkoudheden, ...

A.Vogel **Cinuforce neusspray Droog neusslijmvlies en korstjes** pakt het probleem doeltreffend aan!

- **Bevochtigt de neusholtes langdurig**
- **Versoepelt korstjes en verdunt ingedikt slijm**
- **Ook bij bloedneuzen als gevolg van beschadigd neusslijmvlies**
- **Kan veilig langdurig gebruikt worden**
- **Geen conserveringsmiddelen**
- **Geschikt voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven**
- **100% natuurlijk**





# SLAAF VAN JE NEUS?

Maak komaf met schadelijke neussprays dankzij het A.Vogel afbouwschema!

Jaarlijks worden er in België ongeveer 6 600 000 neussprays verkocht. Een groot deel hiervan wordt gekocht door mensen met een verslaving aan chemische neussprays met het schadelijke Xylometazoline.

## Xylometa-wat?

Xylometazoline is een schadelijke stof die in de meeste chemische neussprays zit. Het doet je neusslijmvlies slinken waardoor je weer lucht krijgt, maar het maakt je snel afhankelijk. Dit vanwege het rebound-effect: bij gebruik langer dan 3 – 5 dagen zwelt je neusslijmvlies nog meer op dan voor de behandeling. Daardoor voel je je nog benauwder dan tijdens een normale verkoudheid en dien je weer te sprayen.

## Test: Slaaf van je neus?

Denk je dat je verslaafd bent aan neussprays?  
Doe snel de test!

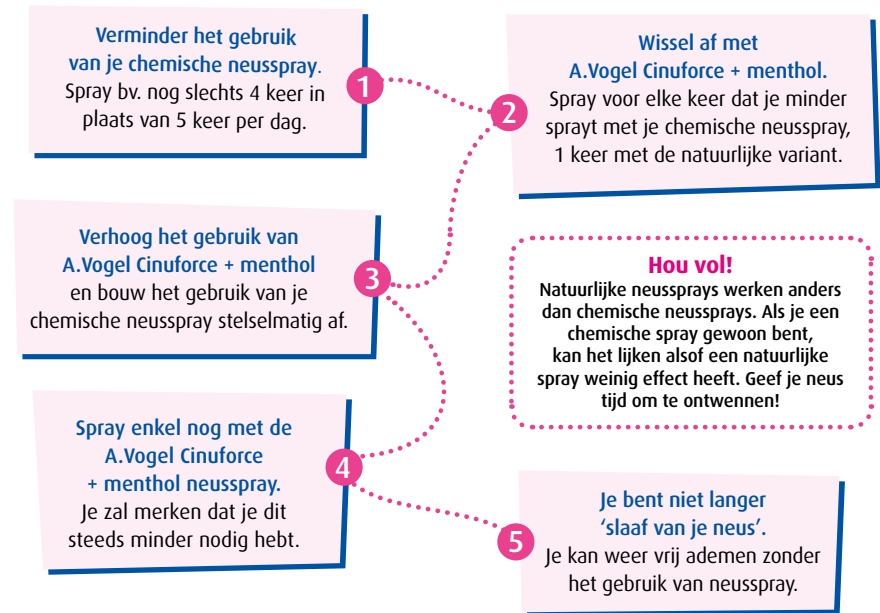
Ik ga nooit van huis zonder neusspray op zak.	Ja	Nee
Neusspray en slapen horen samen.	Ja	Nee
Ik zorg ervoor dat ik altijd een reserveflesje neusspray in de buurt heb (handtas, auto, rugzak, op het werk, ...).	Ja	Nee
Ik spray elke dag.	Ja	Nee

### Is het antwoord (meestal) ja?

Hoog tijd om van je verslaving aan neussprays af te komen! Hoe? Kijk snel op de volgende pagina.

# A.VOGEL AFBOWSCHEMA

Als je verslaafd bent aan neussprays lijkt het onmogelijk om één dag door te komen zonder. Je krijgt een benauwd gevoel, kan niet ademen, slapen, ... Waar je ook bent, je hebt altijd een flesje neusspray bij. Het is niet simpel, maar je kan van je verslaving verlost raken. Onderstaand stappenplan geeft aan hoe je dit best aanpakt. De duur van het afbouwschema is voor iedereen anders, afhankelijk van je gebruik.



## A.Vogel Cinuforce + menthol

Verstopte neus? Gebruik de natuurlijke neusspray A.Vogel **Cinuforce + menthol**. Deze kan je veilig langdurig gebruiken zonder gevaar voor afhankelijkheid en is 100% natuurlijk.

- Snelle, ontzwellende werking in de neus
- Zacht voor het neusslijmvlies
- Veilig langdurig te gebruiken
- Geen verslavende werking
- 100% natuurlijk

LIEF VOOR JE NEUS





## A.VOGEL HOESTSPRAYS: SNEL EN EFFICIËNT, WAAR JE OOK BENT!

Een hoestbui komt altijd ongelegen. Tijdens een leuke babbel met collega's, een belangrijk telefoontje, de bus- of treinrit, een lekkere maaltijd... A.Vogel heeft een nieuwe, effectieve methode ontwikkeld die het hoesten snel en op een handige manier aanpakt: de A.Vogel Hoestsprays.

### Wist je dat?

- De A.Vogel Hoestsprays geschikt zijn voor diabetici? 1 dosis bevat namelijk evenveel suiker als één tiende van een appel!
- 1 flacon hoestspray overeenkomt met 150x sprayen?

## Droge hoest of kriebelhoest

A.Vogel **Hoestspray bij droge hoest en kriebelhoest** legt een beschermend filmlaagje in de keel. De spray werkt snel hoeststillend. De werkzame planten koningskaars en heemst bevatten veel slijmstoffen die onmiddellijk een verzachtend effect hebben op een geïrriteerde keel en deze ook beschermen.



Daardoor neemt de hoestprikkel aanzienlijk af. De spray bevat per dosering van 3 sprays 0,3 g suiker.

- **Helpt snel en effectief**
- **Makkelijk mee te nemen**
- **Geeft geen gewenning en maakt niet suf**
- **Geconcentreerde formule**
- **Goed voor 150x sprayen**
- **100% natuurlijk**

Beschermt tegen verdere irritatie.



## Bij droge kriebelhoest

- Probeer door de neus te ademen. Door de mond ademen leidt tot verdere uitdroging van de slijmvliezen in de keel.
- Stop met roken en vermijd rokerige ruimtes. Deze drogen je keel uit, wat de irritatie nog groter maakt.
- Zorg ervoor dat je steeds een glas of flesje water in de buurt hebt.

## Vastzittende hoest

De A.Vogel **Hoestspray bij vastzittende hoest** verdunt het vastzittende slijm waardoor het makkelijker kan worden opgehoest. Dit dankzij het klimopextract en het tijmextract. Tijm ontsmet en doodt de bacteriën, klimop vergemakkelijkt het ophoesten van vastzittend slijm. De spray bevat per dosering van 3 sprays 0,53 g suiker.



Maakt vastzittend slijm los.



## Bij vastzittende hoest

- Gebruik een extra hoofdkussen als je gaat slapen zodat je hoofd hoger ligt. Dit zorgt voor een betere afvoer van het slijm.
- Drink minstens 1,5 liter water of warme thee per dag. Dit helpt het slijm op te lossen en verzacht de luchtwegen.
- Vermijd zoete zuivelproducten. Zij versterken het hoesten doordat ze de slijmproductie stimuleren.

## SANTASAPINA SIROOP

Ondanks het gebruiksgemak van onze A.Vogel Hoestsprays verkiezen sommigen een siroop. In dat geval is er **Santasapina siroop** van A.Vogel. De Santasapina siroop is een natuurlijk middel gebaseerd op de heilzame stoffen in de jonge uitlopers van de fijnspar (Picea abies). Deze zijn rijk aan etherische olie en hebben, evenals het perensap en de honing, een verzachtende werking op de keel en de luchtwegen.

· **Verzachtend voor keel en luchtwegen** ·



· **Lekkere smaak** ·

· **100% natuurlijk** ·

Anderen houden er dan weer van om op een pastille te zuigen als ze last hebben van hoestbuien. De kriebel in je keel verdwijnt snel met de A.Vogel

**Santasapina verzachtende keelpastilles** met een vulling van verse dennenknoppen, honing en menthol. Weldadig voor keel en keelholte en met een verzachtende invloed op de luchtwegen.



## ECHINACEA KRUIDENPASTILLES

Er zijn van die momenten dat de keel en de luchtwegen het zwaar te verduren krijgen. Dat kan veel verschillende oorzaken hebben zoals roken, veel door de mond ademen, praten, schreeuwen of een verminderde weerstand. De **Echinacea kruidenpastilles** van A.Vogel beschermen de keel, helpen deze te verzachten en hebben een rustgevende invloed op de luchtwegen. De bonbons bevatten extracten van de Echinacea: een plant die een positieve invloed heeft op de weerstand in de keel. Daarnaast bevat het verzachtende honing, wat helpt bij kriebel in de keel.

· **Verzacht de keel** ·

· **Een recept uit de natuur** ·

· **Met extract van Echinacea en honing** ·



Honing: gezonde manussje-van'talles!

Het lijkt ongelooflijk dat iets wat zo heerlijk zoet is ook nog eens gezond kan zijn! Helemaal gek lijkt het dat honing gebruikt kan worden bij bepaalde lichaamsswalen. En toch is het zo! De gele lekkernij is gezond én wordt al duizenden jaren gebruikt om vervelende kwaaltjes te behandelen.

Enkel voor kinderen jonger dan 12 maanden is honing niet aan te raden. Honing kan namelijk sporen van verontreiniging bevatten waarvoor baby's erg gevoelig zijn.



## PIJNLIJKE keel

Pijn bij het slikken, een schorre stem, droge keel, ... Nadat de infectie je neusholte heeft bereikt, kan deze zich verder verspreiden naar je keelholte.

Daar ontstaat een ontsteking met een pijnlijke keel als gevolg. Wie last heeft van zijn keel wilt snel verzachting. 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.

A.Vogel **Keelspray** biedt snel verzachting bij een pijnlijke keel. De handige doseerspray waarover de spray beschikt, zorgt er namelijk voor dat de vloeistof direct op de plaats komt waar ze moet zijn: in je keelholte. Zonder dat slikken hiervoor noodzakelijk is.

· **Handige doseerspray** ·

· **Helpt snel de keel te verzachten** ·

· **Stimuleert de natuurlijke afweer** ·

· **Krachtig en natuurlijk** ·

· **Ook geschikt voor kinderen (aangepaste dosering)** ·

· **100% natuurlijk** ·



Weetje

Een spray werkt sneller dan een keeltablet omdat het direct op de pijnlijke plaats terechtkomt.



# HET BELANG VAN EEN GOEDE nachtrust



Liefst één Belg op twee lijdt aan slaapstoornissen. Slapeloze nachten, moeilijk in slaap vallen, regelmatig wakker worden, te vroeg ontwaken... Het overgrote deel behandelt een slaapstoornis niet, mede uit angst verslaafd te raken aan een slaapmiddel. Nochtans is een goede nachtrust noodzakelijk voor een goede gezondheid.

## Eerste levensbehoefte

We brengen ongeveer één derde van ons leven slapend door. Het is het moment waarop je lichaam en geest tot rust komen doordat je spieren zich ontspannen, en

je hartslag en ademhaling vertragen. Tijdens de slaap krijgt je lichaam de kans om alle gebeurtenissen van die dag te verwerken en om nieuwe energie op te doen voor de volgende dag.

We kunnen niet zonder slaap. Zelfs al probeer je nog zo hard om wakker te blijven, vroeg of laat val je altijd in slaap. Slaap is een eerste levensbehoefte, net als eten.

## Slaapstoornis?

Als je geregeld onuitgeslapen wakker wordt, niet vlot in slaap valt (binnen het kwartier) of regelmatig 's nachts wakker wordt en dan maar moeilijk terug kan inslapen, heb je waarschijnlijk te kampen met een slaapstoornis. Dat maakt je prikkelbaar, lusteloos, humeurig, ... en geeft concentratie- en geheugenproblemen. Ook ben je daardoor gevoeliger voor aanvallen van buitenaf zoals stress en ziektekiemen en herstel je minder snel van ziektes.



## HOE GOED slaap JIJ? DOE DE TEST!

Slaap jij als een roosje, zonnebloem of orchidee? Doe hier de test!

	Ja	Nee
Ik slaap gemiddeld 8 uur per nacht.	0	1
Ik ga vaak slapen na middernacht.	1	0
Ik functioneer minder goed als ik slecht heb geslapen.	1	0
Ik voel me uitgerust na het slapen.	0	1
Ik val binnen de 20 minuten in slaap.	0	1
Ik word 's nachts soms wakker.	1	0
Wanneer het uur wordt omgezet, ondervind ik daar last van.	1	0

Tel het aantal punten op dat je behaald hebt.

### 0-2 punten: Jij slaapt als een roosje!

Jij hebt geen enkel probleem om 's avonds de knop om te zetten en 's morgens fris te ontwaken. Ook een goede slaper kan problemen krijgen als hij zijn of haar slaap even verwaarloost. Onderhoud daarom jouw gezonde leef- en slaapritme!

### 3-4 punten: Jij slaapt als een zonnebloem!

De hele dag door is de zonnebloem op zoek naar de zon. Ze draait en draait, om zo lang mogelijk te kunnen genieten van de warmte. Net als de zonnebloem, ben ook jij van 's ochtends tot 's avonds bezig en vind je het moeilijk om tot rust te komen. Zorg ervoor dat je voldoende tijd neemt voor ontspanning. Dit komt je slaap ten goede.

### 5-7 punten: Jij slaapt als een orchidee!

Een orchidee sluit nooit haar blaadjes. Voor haar is het precies altijd dag. Hetzelfde kunnen we over jou zeggen. Je neemt amper de tijd om even de ogen te sluiten en te genieten van een goede nachtrust. Doorbreek de vicieuze cirkel van slapeloosheid.





# NATUURLIJKE ONDERSTEUNING VOOR JOUW NACHTRUST

## DORMEASAN (FORTE)

**Dormeasan** brengt je lichaam en geest tot rust en helpt om goed te kunnen slapen. De 100% natuurlijke combinatie van ingrediënten bevordert een gezonde nachtrust. Je slaapt lekker en wordt 's ochtends heerlijk fris en uitgerust wakker. Deze milde variant is ook geschikt voor kinderen vanaf 6 jaar.



Volstaat de milde variant niet om de slaap te vatten? Kies dan voor A.Vogel **Dormeasan forte**. Het ondersteunt de nachtrust krachtig en draagt optimaal bij aan een uitgerust en fris gevoel overdag. Ook in een drukke, stresserende of traumatische periode kan Dormeasan forte je helpen om de slaap te vatten.



## DORMEASAN HOT DRINK



Wie niet kan slapen, drinkt soms warme melk met honing. Niet abnormaal, want warme (niet-opwekkende) dranken voor het slapengaan, werken slaapbevorderend.

Zo ook Dormeasan Hot Drink van A.Vogel: een lekkere warme drank met vlierbessensmaak. Perfect om je lichaam en geest tot rust te brengen! **Dormeasan Hot Drink** is samengesteld uit 5 rustgevende planten: valeriaan, passiebloem, haver, hop en citroenmelisse. Dit bevordert een gezonde nachtrust en helpt om fris en uitgerust wakker te worden. Ook in tijden van stress of bij traumatische gebeurtenissen kan Dormeasan Hot Drink je helpen de nodige rust te vinden bij het slapengaan.



**Geen verslavende werking!** Dormeasan is 100% natuurlijk waardoor bijwerkingen zeldzaam zijn. Dit in tegenstelling tot chemische slaapmiddelen waar bijwerkingen vaak voorkomen. Dormeasan houdt de natuurlijke slaap intact en je kan er op elk moment mee stoppen. Je kan dus op beide oren slapen!

# BIJWERKINGEN VAN CHEMISCHE SLAAPMIDDELEN

Wie last heeft van een slaapstoornis wilt hier zo snel mogelijk van verlost zijn. Men voelt zich uitgeput, moe, chagrijnig, futloos, ... Sommigen zoeken hun heil in een chemisch slaapmiddel en denken dat hun probleem daarmee is opgelost. Jammer genoeg is dit meestal pas het begin van alle problemen.

### Bijwerkingen

Chemische slaapmiddelen hebben talrijke bijwerkingen. Denk maar aan verminderde alertheid, geheugenverlies, rusteloosheid en afhankelijkheid. Hoewel je deze pillen inneemt om overdag beter te kunnen functioneren en je niet langer moe te voelen, hebben de bijwerkingen vaak het omgekeerde effect.

### Verslavende werking

De meeste chemische

slaapmiddelen maken gebruik van Benzodiazepinen, Barbituraten, Diphenhydramine Hydrochloride of Melatonine. Door de verslavende werking en het versturende effect op de REM-slaap is het niet eenvoudig om te stoppen met het gebruik van chemische slaapmedicatie. Indien je slechts gedurende enkele dagen of weken gebruik hebt gemaakt van chemische slaapmiddelen, kan je langzaam afbouwen.

Wanneer je langere tijd dit soort slaapmiddelen gebruikt,

moet je samen met je huisarts bepalen hoe je hier weer mee kunt stoppen. Abrupt stoppen is altijd afgeraden!

### Natuurlijke slaapmiddelen

Deze bijwerkingen treden niet op bij natuurlijke slaapmiddelen zoals Dormeasan van A.Vogel. Je kan er op elk moment mee stoppen. Bovendien maken ze niet suf en blijft de natuurlijke slaap intact.





# NOOD AAN ontspanning

Wanneer we aan iemand vragen hoe het met ze is, is het antwoord tegenwoordig vaak: "Druk!". Druk, druk, druk. De uren, dagen, weken, ... vliegen voorbij en voor we het goed en wel beseffen, zijn we weer een jaar verder. We voelen constant de druk om te presteren, om overal aan mee te doen.

Op zich niets mis mee, zolang de belasting in evenwicht is met wat het lichaam aan kan. Er moet voldoende ruimte zijn

voor ontspanning. Maar wanneer de druk toeneemt, kan het op bepaalde momenten lastig zijn om de nodige ontspanning te vinden en het evenwicht te bewaren. In die situaties is het goed om de natuur een handje te laten helpen.

**Tip:** Ook in tijden van kortstondige spanning, zoals bijvoorbeeld een (rij)examen of bij een bezoek aan de tandarts, kan Passiflora complex forte je helpen om rustig te blijven.

## PASSIFLORA COMPLEX FORTE

**Passiflora forte** van A.Vogel is een extra krachtig, natuurlijk middel dat helpt bij kortstondige stress, innerlijke onrust en spanning. Passiflora forte geeft je ook een duwtje in de rug bij spannende situaties en wanneer je niet goed bestand bent tegen geestelijke druk en inspanning. Het werkt snel, terwijl lichaam en geest fris en alert blijven. Dit dankzij de kalmerende kruiden citroenmelisse (krampopheffend op de buik), passiebloem (ontspannend) en valeriana (tegen trillen en nervositeit).

- **Helpt te ontspannen bij kortstondige stress, innerlijke onrust en in tijden van spanning**
- **Geschikt bij (rij)examens**
- **Sterk geconcentreerd**
- **Ook geschikt voor kinderen**
- **100% natuurlijk**



## TIJDELIJKE NEERSLACHTIGHEID

**In onze maatschappij heerst het idee dat iedereen altijd en overal vrolijk en gelukkig moet zijn. Maar dat is gewoon onmogelijk. Soms zit je gewoon even wat minder goed in je vel en voel je je wat somberder.**

Wanneer de dagen korter worden en de avonden langer, krijgen sommige mensen bijvoorbeeld last van de winterblues. Ze voelen zich tijdelijk somber, lusteloos of neerslachtig. Zo'n dipje is volkomen normaal en ook hier kan de natuur een handje helpen.

## HYPERIFORCE FORTE

Het 100% natuurlijke **Hyperiforce forte** helpt bij een lusteloos, somber en neerslachtig gevoel. Het bevat Sint-Janskruid (*Hypericum perforatum*), dat bekend staat als 'zonnenschijn voor de geest'. Een toepasselijke naam, gezien de ondersteuning die het biedt. Bij gebruik voel je je geestelijk opgefrist en kun je de druk van het dagelijkse leven beter aan.

- **Bij een lusteloos en neerslachtig gevoel**
- **Voor geestelijke opfrissing**
- **100% natuurlijk**



Sint-Janskruid helpt bij tijdelijke neerslachtigheid.

## DROGE, VERMOEIDE EN RODE Ogen

Steeds meer mensen hebben er last van door langdurig computergebruik, tv kijken, airconditioning, verwarming, ouderdom of door het dragen van contactlenzen.

Droge, vermoeide en rode ogen.

Het resultaat is dat je je moe voelt en dat je zicht onscherp is.

Velen krijgen ook last van hoofdpijn.

Droge, vermoeide en rode ogen zijn gelukkig te voorkomen als je rekening houdt met enkele zaken. Hierbij enkele tips:

- Draag een zonnebril om lichtirritatie te voorkomen.
- Ga regelmatig naar de

oogarts voor een check-up. Ook als je geen bril of contactlenzen draagt. Deze kan veelvoorkomende oogproblemen in een vroeg stadium detecteren.

- Stop met roken.
- Gun je ogen rust. Om de 20 minuten, ongeveer

een halve minuut in de verte staren is een goede maatstaf om te hanteren.

- Vermijd overmatige verwarming of aircó: deze drogen je ogen uit.
- Draag je contactlenzen niet elke dag, maar wissel af met je bril.

## 4 OEFENINGEN VOOR DROGE OGEN

Traanvocht is een onmisbaar beschermlaagje voor je oogoppervlak. Het beschermt niet alleen tegen stof, maar ook tegen bacteriën en virussen. Vaak last van droge ogen? Deze oefeningen helpen!

### Oefening 1:

Leg je handen over je gesloten ogen en laat ze 3 minuten liggen. De warmte van je handen en de duisternis hebben een ontspannend effect op je ogen.

### Oefening 2:

Houd je duim voor je gezicht (ter hoogte van je neus) op een afstand van 15 cm. Houd je andere duim 15 cm erachter. Focus nu met je ogen afwisselend op je ene duim en vervolgens op de andere. Zo train je je oogspieren.

### Oefening 3:

Knijp je ogen drie keer na elkaar goed dicht en sper ze daarna weer open. Dit spant en ontspant de spieren rondom je ogen. Het traanvocht kan zich zo beter over je oogbol verdelen.

### Oefening 4:

Sluit je ogen. Draai gedurende een minuut langzaam met je oogbollen met de wijzers van de klok mee. Draai daarna een minuut tegenwijzerzin. Ook deze oefening bevordert de verdeling van het traanvocht over je oog.





# A.VOGEL OOGDRUPPELS

De A.Vogel **Oogdruppels** bevatten twee 100% natuurlijke ingrediënten: Euphrasia officinalis en hyaluronzuur. Deze zorgen voor een snelle en langdurige bevochtiging bij droge, vermoeide of rode ogen. Eén druppel is voldoende om je ogen te verfrissen en helpt je bij het behoud van voldoende traanvocht in het oog. De oogdruppels zijn handig te doseren dankzij een praktisch druppelsysteem. Ze zijn ook geschikt voor dragers van contactlenzen.

- **Snelle en langdurige bevochtiging bij droge ogen**
- **Helpt bij het behoud van voldoende traanvocht in het oog**
- **Handig te doseren dankzij een praktisch druppelsysteem**
- **Ook geschikt voor dragers van contactlenzen**
- **6 maanden houdbaar na opening**
- **100% natuurlijk**



# A.VOGEL OOGDRUPPELS Extra Intensief

**NIEUW IN ONS ASSORTIMENT**

Soms kunnen je ogen extra droog, branderig of vermoeid aanvoelen. Bijvoorbeeld als gevolg van langdurig computergebruik, verwarming, airco, ouderdom, de overgang, het dragen van contactlenzen, na een operatieve ingreep of bij de ziekte van Sjögren. Bij de A.Vogel **Oogdruppels Extra Intensief** is de concentratie hyaluronzuur 2x zo hoog als bij de 'gewone' A.Vogel Oogdruppels, waardoor de werking intensiever is. Zo helpen ze bij het behoud van voldoende traanvocht en zorgen ze voor een snelle, intensieve en lang aanhoudende bevochtiging en verfrissing van het oog.



# A.VOGEL AMPULLEN

Sommige mensen verkiezen om gebruik te maken van ampullen in plaats van een flacon met oogdruppels. Onderweg kan het bijvoorbeeld handiger zijn om een hersluitbare ampul te gebruiken in plaats van een flacon. Ampullen zijn namelijk erg makkelijk en snel in gebruik.

De **Oogdruppels Ampullen** van A.Vogel geven een snelle en langdurige bevochtiging, verlichting en verfrissing bij droge, vermoeide ogen. Het helpt bij het behoud van voldoende traanvocht in het oog. De ampullen zijn hersluitbaar. Je kan ze dus zonder problemen later opnieuw openen en verder opgebruiken binnen de 12 uur.



**NIEUW IN ONS ASSORTIMENT**

- **Verfrissend en bevochtigend**
- **Geen conserveringsmiddelen**
- **Handige, steriele, hersluitbare ampullen**
- **Ook geschikt voor dragers van contactlenzen**
- **100% natuurlijk**



*Een zuur dat de ogen verzacht?*

Hyaluronzuur is een natuurlijke stof die overal in het lichaam voorkomt waar vocht wordt opgeslagen. In het oog, het traanvocht en de gewrichtsvloeistof bijvoorbeeld. Hyaluronzuur legt een soepel en vochtig laagje over het oog, zonder het zicht te verminderen. Dit zorgt direct voor verfrissing en verzachting van de ogen en voorkomt - langdurig - dat traanvocht verdampt.



# S.O.S. Hooikoorts! ZORG DAT DE POLLEN JE NIET IN HET OOG KRIJGEN

In het voorjaar en de zomer doet de zon extra haar best. De temperaturen stijgen, de vogels fluiten en de bloemetjes dansen mee op het ritme van de wind. Iedereen blij! Of toch niet? Hooikoortslidgers dromen stiekem van minder mooie dagen. Want al die bloemen, planten en bomen die opnieuw in bloei staan, zorgen bij hen voor tranende en jeukende ogen, een loopneus, hoofdpijn, ... Kortom: hooikoorts!

Is het hoogseizoen voor de pollen? Met deze tips krijgen de pollen jou 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 crème Bioforce 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.

### Houd de pollen in het oog

Een verwittigd mens is er twee waard. Want als je weet waar je je aan kan verwachten, kan je je ook voorbereiden. Download daarom de gratis pollen-app van A.Vogel of schrijf je in op het gratis A.Vogel pollenweerbericht via [www.avogel.be/hooikoorts](http://www.avogel.be/hooikoorts). Zo zie je perfect of er veel of weinig pollen zijn, van welke planten de pollen afkomstig zijn en waar ze zich precies situeren.



## POLLINOSAN OOGDRUPPELS

De **Pollinosan Hooikoorts Oogdruppels** van A.Vogel zijn 100% natuurlijk en zorgen voor een snelle verkoeling en verlichting van rode, branderige en jeukende ogen. Eén van de meest vervelende symptomen van hooikoorts. De oogdruppels zijn ook geschikt voor dragers van contactlenzen.

- **Snelle verkoeling en verlichting bij rode, branderige en jeukende ogen**
- **Vermindert de concentratie van allergene pollen in het traanvocht**
- **Uniek druppel-doseersysteem**
- **Zonder conserveringsmiddel, ook geschikt voor contactlenzdraggers**
- **Veilig langdurig te gebruiken**
- **6 maanden houdbaar na opening**
- **100% natuurlijk**



Naast Pollinosan Oogdruppels hebben we ook **Pollinosan forte**. Een extra krachtig middel bij pollen. Dit middel geeft verlichting van de luchtwegen. Kan, indien nodig, veilig langere tijd gebruikt worden.





# ROMMELT HET TUSSEN JOU EN JE darmen?

Een goede spijsvertering is erg belangrijk voor het goed functioneren van ons lichaam. Zó belangrijk zelfs, dat we er goed zorg voor moeten dragen. Het zorgt er voor dat het voedsel dat je eet, wordt omgezet in stoffen die je lichaam nodig heeft. Toch is een vlotte spijsvertering niet altijd vanzelfsprekend. Drukke, tijdsgebrek, stress, ... stuk voor stuk factoren die een negatief effect hebben op je spijsvertering.

Enkele veelvoorkomende spijsverteringsproblemen:

### Tekort aan actieve bacteriën

Na een mindere periode kan je een tekort hebben aan 'actieve bacteriën' in je darmflora. Zij helpen de darmwand sterker te maken en de darmwerking te bevorderen. Ze ondersteunen de opname van waardevolle stoffen uit je voeding.

**Aciforce** van A.Vogel is

een voedingssupplement dat drie miljard actieve micro-organismen per dosering bevat. Het vult je darmflora aan, bijvoorbeeld na het volgen van een antibioticakuur.



### Verwarde stofwisseling

Een goede stofwisseling is dus cruciaal voor het

goed functioneren van je spijsvertering en lichaam. **Kelpasan** van A.Vogel ondersteunt de stofwisseling. Het bevat o.a. jodium, een belangrijke bouwstof om de schildklier optimaal te laten functioneren. Kelpasan is een zuiver natuurlijk middel.



# OPGEBLAZEN gevoel

Een opgeblazen gevoel is een erg herkenbaar spijsverteringsprobleem. De maaltijd is zó lekker dat je blijft eten, ook al heb je geen honger meer. Of je grijpt door tijdsgebrek naar een 'snelle, vette hap'. Veel mensen hebben na een uitgebreide of vette maaltijd een vol gevoel in de maagstreek. In dat geval kan de gal- en leverfunctie wel wat ondersteuning gebruiken: ze krijgen het op hun eentje namelijk niet verwerkt.

**Boldocynara forte** van A.Vogel is een 100% natuurlijk middel dat de functie van lever en gal ondersteunt. Het product heeft een goede invloed op de vertering van vetten en helpt bij een opgeblazen gevoel na het eten. Dat komt doordat Boldocynara forte een krachtige concentratie artisjok bevat: een plant die erom bekend staat de spijsvertering goed te ondersteunen.

- Ondersteunt de lever- en galfunctie
- Ondersteunt de vertering van vetten
- Helpt bij een opgeblazen gevoel
- 100% natuurlijk



### Verlichting met artisjok

De *Cynara scolymus* (artisjok) biedt ondersteuning aan de spijsverteringskanalen nadat je te vet hebt gegeten. Extracten van deze plant helpen namelijk het opgeblazen gevoel te verminderen door de leverfunctie te verbeteren. Ook ondersteunt het de galfunctie bij de vertering van vet.



# DIARREE

Iedereen heeft hier wel eens last van. Wanneer de stoelgang te dun is en vaker voorkomt dan normaal, spreken we van diarree. Op zich lijkt het weinig kwaad te kunnen want meestal ben je er na een dagje weer van verlost. Doordat de ontlasting echter vaker optreedt dan normaal, heeft de darm onvoldoende kans om vocht uit het voedsel terug te winnen.

**Tormentavena** van A.Vogel is een natuurlijk middel bij diarree. Het ontleent zijn heilzame werking op de darmfunctie voornamelijk aan de bestanddelen uit de wortel van *Potentilla erecta*. Dit middel helpt de ontlasting dikker te maken en draagt daarmee bij aan een goede spijsvertering.

- Draagt bij aan een goede spijsvertering
- Helpt de ontlasting dikker te maken
- 100% natuurlijk



## Op vakantie?

Vergeet Tormentavena niet! De exotische keuken kan je darmen danig doen rommelen als je pech hebt. Een plotselinge verandering in het eetpatroon kan voor heel wat problemen zorgen met een dunnere 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.

# CONSTIPATIE

Niet iedereen heeft een regelmatige transit. Eén van de vele oorzaken van constipatie is ons voedsel. Tegenwoordig eten we in de Westerse wereld steeds 'geraffineerder': dit betekent voeding zonder vezels. Deze voedingsvezels, die vooral in groenten, fruit en volkoren producten zitten, zijn belangrijk om onze darmen in beweging te houden. Andere oorzaken zijn te weinig drinken, weinig beweging en onregelmatig eten.

**Linoforce** van A.Vogel is een natuurlijk middel voor een regelmatige transit, dat helpt om de ontlasting zachter te maken. Het belangrijkste ingrediënt is lijnzaad.

- Voor een regelmatige transit
- Helpt de ontlasting zachter te maken
- 100% natuurlijk



## Voedingsadviezen bij constipatie

Regelmatig last van constipatie? Houd dan rekening met onderstaande voedingsadviezen en je zal merken dat alles een stuk vlotter gaat.

- Neem je tijd om te eten en kauw goed.
- Eet vezelrijke voeding zoals graan- en volkorenproducten, zilvervliesrijst, muesli, groenten (ook rauwkost) en fruit, pruimen, druiven, kiwi's, frambozen, vijgen, noten, sesamzaad, lijnzaad, haveremout.
- Drink voldoende water per dag.
- Drink 's ochtends op nuchtere maag twee glazen lauw water. Dit brengt de darmwerking op gang.





## MOLKOSAN: ZORG VOOR JEZELF

### Zwitserse melkwei

Zo'n 80 jaar geleden ontwikkelde Alfred Vogel, samen met enkele Zwitserse wetenschappers, het melkwei-concentraat Molkosan. De melkwei die gebruikt wordt voor Molkosan is afkomstig van de melk van koeien die grazen op de hoogst gelegen bergweiden van het Zwitserse Appenzellerland. Niet alleen de melk en kaas

zijn daardoor erg goed, ook het bijproduct, de melkwei, is van bijzondere kwaliteit. Déze melkwei, gezuiverd en viermaal geconcentreerd, dát is Molkosan!

### Gezonde dorstlesser

A.Vogel **Molkosan** is een 100% natuurlijk product, bereid uit gezuiverde en geconcentreerde melkwei van

verse Zwitserse alpenmelk. Molkosan bevat 95% rechtsdraaiend melkzuur (L+). Het kan veilig langdurig gebruikt worden. Al na tien dagen merk je het verschil.

Sinds kort hebben we ook **Molkosan Fruit** op de markt. Deze caloriearme melkweidrank bevat calcium, wat de spijsvertering ondersteunt. De combinatie van melkwei, granaatappel, aroniabes en stevia geven Molkosan Fruit een milde, frisse zoetzure smaak. Molkosan Fruit is lactosevrij. Ook Molkosan Fruit kan veilig langdurig gebruikt worden.

- Lactosevrij
- Caloriearm
- Zonder suiker
- Hoge concentratie (L+) zuur
- 100% natuurlijk



## Heerlijke MOLKOSAN FRUITSMOOTHIE

Over de smaak van Molkosan valt niet te twisten: je houdt er van of net niet. Maar je hoeft het helemaal niet puur te drinken! "Let's shake things up a little", zouden ze in Engeland zeggen. En bij 'shaken', denken wij meteen aan een heerlijke smoothie. Een Molkosan Fruit smoothie!

Moelijk? Nee hoor! We nemen een maatbeker (1 liter), een blender en wat supergezonde en zomerse ingrediënten. De blender in, even mixen en klaar!



### Ingrediënten

- 100 gram blauwe bessen, frambozen of bosvruchten (ook uit diepvries verkrijgbaar)
- 150 ml kokosmelk
- 250 ml volle yoghurt
- een flinke hand verse spinaziebladeren of twee stengels bleekselderij
- 20 ml Molkosan Fruit

En mixen maar!

### Verandering van spijs doet eten!

Varieer gerust met blauwe bessen, rode bessen, frambozen, aardbeien, kiwi's, bramen, granaatappels, blauwe druiven of groenten zoals spinazie, raapstelen, boerenkool, gember, rode bieten, andijvie, wortelen, komkommer, courgette, witte kool, rodekool, bleekselderij, tomaten, broccoli, sla en paksoi.

### Geen fan van smoothies, of zin in iets anders? Geen probleem!

- Breng je glas Molkosan op smaak met wat honing of citroensap;
- Verdun je Molkosan met een frisse fruitdrink, appelsap, sinaasappelsap of thee;
- Voeg wat Molkosan toe aan een kom met yoghurt en (biologische) muesli.

# HET BELANG VAN SOEPELE SPIEREN EN GEWRICHTEN

Als je spieren en gewrichten soepel hun werk doen, merk je daar in het algemeen weinig van. Maar iedereen heeft wel eens ervaren dat dat anders kan zijn na intensief sporten, uitgebreid tuinieren of ander zwaar lichamelijk werk. Maar ook na een val of als je je gestoten hebt, kan je last hebben. Je ondervindt dan hinder van stijve of stramme spieren.

Beweging kost energie, maar geeft ook energie. Wanneer je lichamelijk fit bent, werkt alles beter. De spijsvertering werkt efficiënter, de spieren zijn soepeler, het hart is krachtiger en de bloedsomloop is beter. Voor je algemene welzijn is het dus erg belangrijk om dagelijks minstens 30 minuten

te bewegen, liefst in de frisse buitenlucht.

Wanneer je spieren en gewrichten stijf en pijnlijk aanvoelen, is het verleidelijk om minder te bewegen. Nochtans is het net dan erg belangrijk om in beweging te blijven, om de soepelheid

en bewegingsfuncties zoveel mogelijk te behouden. A.Vogel heeft een gamma met natuurlijke producten om er voor te zorgen dat pijnlijke spieren en gewrichten je niet langer tegenhouden. Ze verlichten snel de pijn, waardoor jij weer met plezier kan bewegen.



# ALCHEMILLA + GLUCOSAMINE

Glucosamine wordt door het lichaam zelf aangemaakt, onder meer als bestanddeel voor gewrichtsvloeistof (het smeermiddel tussen de gewrichten). Daarnaast is het - als 1 van de bouwstoffen van kraakbeen - nauw betrokken bij de aanmaak van gezond kraakbeen.

Als het kraakbeen in een gewricht in kwaliteit achteruit gaat, kunnen de botuiteinden niet meer soepel bewegen. Daardoor kan het kraakbeen vervormen. Het wordt bijvoorbeeld breder of krijgt uitsteeksels, met functieverlies als gevolg. In de volksmond kennen we dit als "slijtage". Je voelt dit het beste na een periode van rust, bijvoorbeeld bij het opstaan 's morgens. Om de gewrichten soepel te houden, kan het nodig zijn het

glucosaminegehalte aan te vullen. **Alchemilla + Glucosamine** van A.Vogel is een natuurlijk middel met 100% plantaardige glucosamine. Drie tabletten van dit middel bevatten de juiste hoeveelheid zuivere glucosamine per dag: 1500 mg (500 mg glucosamine per tablet dus). Dit helpt bij de aanmaak van kraakbeen tussen de

gewrichten en de smering van de gewrichten zelf. Daarnaast bevat Alchemilla + Glucosamine drie andere weldoende plantextracten (vrouwenmantel, weegbree en ratelpopulier), die de gewrichten soepel en het kraakbeen gezond houden. Een sterke combinatie dus, waarmee je soepel blijft bewegen.



- Smering van de gewrichten en aanmaak van kraakbeen
- Soepele gewrichten en behoud van veerkracht
- Geschikt voor vegetariërs en mensen met schaaldierallergie
- 100% plantaardige glucosamine i.t.t. andere glucosamine-preparaten van dierlijke oorsprong





# ARNICA FORTE GEL



Soms kunnen onze spieren en gewrichten wat extra ondersteuning gebruiken.

Na het sporten bijvoorbeeld, na tuinieren of andere intensieve hobby's. Of gewoon door ouderdom. Maar ook na een val of als je je gestoten hebt.

Arnica is een geheimje van de natuur voor de verzorging van spieren en gewrichten. De Arnica Montana - valkruid - ondersteunt de bloeddorstrooming. Dit draagt bij aan een goede afvoer van afvalstoffen. In sterk geconcentreerde vorm heeft Arnica de beste invloed. De **Arnica forte gel** bevat een sterke concentratie Arnica, waardoor tweemaal daags zachtjes inwrijven volstaat om spieren en gewrichten soepel te maken en te houden. De gel kan voor extra ondersteuning samen met Atrosan forte tabletten worden gebruikt.



## Wist je dat?

In de loop der jaren ontdekten steeds meer mensen dat Arnica montana een positieve werking heeft bij het behandelen van blauwe plekken na een val. In de volksmond ontstond zo de bijnaam "valkruid".

- Voor soepele spieren en gewrichten
- Bij stijve of stramme spieren
- Sterke concentratie Arnica (50%!)
- Wordt goed door de huid opgenomen



# ATROSAN FORTE

Naarmate we ouder worden of door overbelasting, kunnen de spieren en gewrichten behoefte krijgen aan wat extra verzorging. Veel mensen herkennen het wel: ochtendstijfheid in de spieren, stijve spieren, stramme spieren.

Het kan dan verleidelijk zijn om minder te gaan bewegen. Maar beweging is juist belangrijk om de soepelheid en bewegingsfuncties zoveel mogelijk te behouden en de spieren en gewrichten te ondersteunen. Speciaal voor die momenten dat je extra ondersteuning nodig hebt, is er **Atrosan forte**.

Dit product helpt op krachtige wijze de gewrichten soepel te houden. Ook biedt het ondersteuning voor stijve

spieren na bijvoorbeeld overbelasting. Op deze manier kun je goed en gemakkelijk blijven bewegen.

## 5 tips bij stijve spieren en gewrichten

- Zorg voor voldoende nachtrust.
- Let op je lichaamshouding, een goede lichaamshouding zorgt dat spieren en gewrichten soepel blijven.
- Kies voor comfortabele kledij en schoenen.
- Blijf bewegen, maar op een verantwoorde manier zonder jezelf te forceren. Yoga en zwemmen zijn twee sporten waarbij je je spieren en gewrichten weinig belast.
- Pas je voeding aan: beperk de hoeveelheid eiwitten (vlees, vis, kaas) in de voeding en eet in plaats daarvan veel groenten en fruit.

- Voor soepele gewrichten
- Sterk geconcentreerd
- Slechts 2 tabletten per dag
- 100% natuurlijk



# De overgang? NIET JE ONDERGANG!

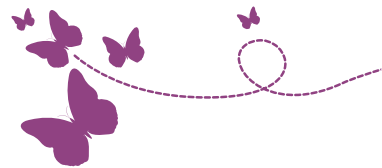


Rond je 45ste begint de productie van oestrogeen te verminderen en kom je in de overgang. Zoals het woord zelf aangeeft, gebeurt dit niet van de ene dag op de andere, maar is het een proces dat geleidelijk aan zijn intrede doet.

Vaak worden de begrippen 'overgang' en 'menopauze' door elkaar gebruikt alsof het synoniemen zijn voor elkaar. Niets is minder waar.

De overgang is een proces dat uit drie fases bestaat, die voor elke vrouw in een ander tempo verlopen. In de eerste fase, de pre-menopauze, vermindert langzaam de hoeveelheid vrouwelijke hormonen (oestrogeen en progesteron) in het lichaam. De menstruatie verandert hierdoor en kan in eerste instantie zelfs

vaker en heviger voorkomen. Uiteindelijk worden de tussenpozen steeds langer en blijft de menstruatie weg. De menopauze (tweede fase) is dan aangebroken. Deze fase duurt slechts één dag; het is de dag van je laatste menstruatie. Hierna spreken we van de postmenopauze. Je eierstokken hebben geen vruchtbare eitjes meer en het lichaam produceert bijna geen oestrogenen en progestagenen (progesteron) meer. Je bent niet langer vruchtbaar.



## 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.

## JE OVERGANGSKLACHTEN BEHANDELEN

De overgang is een periode die gekenmerkt wordt door verandering. Het is het begin van een compleet nieuwe levensfase. Los van de emotionele reacties die deze veranderingen teweegbrengen, komen er vaak ook heel wat lichamelijke klachten bij kijken. Ongeveer 2/3e van alle vrouwen in de overgang krijgt namelijk af te rekenen met overgangsklachten. Hoewel de overgang een natuurlijk proces is, zijn overgangsklachten dat niet. Veel vrouwen gaan dan ook op zoek naar een manier om hun klachten te verzachten.

De duur van de overgang verschilt van vrouw tot vrouw. Gemiddeld begint ze rond je 48ste en duurt ze zo'n 4 à 5 jaar. Uitzonderingen komen natuurlijk ook voor. Ook de intensiteit van de klachten kan verschillen. Vrouwen met een ongezonde levensstijl ondervinden doorgaans meer last.

Om hun klachten te verzachten, gaan veel vrouwen in de overgang op zoek naar een geschikte behandeling.

### Hormoon- substitutietherapie vs. natuurlijke middelen

Bij de behandeling van je overgangsklachten heb je diverse opties. Eén van die opties is hormoonsubstitutietherapie. Studies hebben aangetoond dat de nadelen van

hormonale behandeling bij overgangsklachten op lange termijn groter zijn dan de voordelen. Zo verhoogt een hormonale behandeling het risico op hartaanvallen, beroertes, bloedklonters, borstkanker en kanker van het baarmoederslijmvlies. Om al die redenen raden experts af om langer dan één tot twee jaar een hormonale behandeling te volgen (tenzij in specifieke gevallen, om bv. osteoporose bij risicopatiënten te voorkomen).

Gelukkig bestaan er ook heel wat natuurlijke

methoden om overgangsklachten te behandelen. Het voordeel van natuurlijke middelen is dat het overgangsproces zelf intact blijft. Soms kan het wel even duren voor de behandeling aanslaat; de natuur heeft tijd nodig. Hou in elk geval steeds je arts op de hoogte van alle (natuurlijke) behandelingen die je volgt.





# WEL OF NIET IN DE OVERGANG?

## Doe de test!

In de loop der jaren zijn er honderden klachten toegeschreven aan de overgang. Dit echter niet altijd terecht. Twijfel jij of jouw klachten een gevolg zijn van de overgang? Doe hier de test.

Ben je ouder dan 45?	Ja	Nee
Heb je last van slapeloosheid of nachtelijk zweten?	Ja	Nee
Is je menstruatie veranderd? Heviger of minder hevig? Langer of korter?	Ja	Nee
Is je cyclus minder regelmatig dan tevoren?	Ja	Nee
Heb je last van gewichtstoename terwijl je toch niet echt anders eet of beweegt?	Ja	Nee
Transpireer je vaker dan vroeger?	Ja	Nee
Heb je last van hoofdpijn of gevoelige borsten?	Ja	Nee
Heb je last van stemmingswisselingen?	Ja	Nee
Ben je prikkelbaarder of word je sneller boos?	Ja	Nee
Heb je last van opvliegers?	Ja	Nee

### Is je antwoord meestal ja?

Je bent vrijwel zeker in de overgang.

### Is je antwoord ongeveer even vaak ja als nee?

Je bent mogelijk gestart met de overgang. Bij je apotheker kan je een test verkrijgen die je meer uitsluitsel kan geven.

### Is je antwoord meestal nee?

Het is onzeker of je klachten met de overgang te maken hebben. Bij je apotheker kan je een test verkrijgen die je meer uitsluitsel kan geven.

### Top 10 overgangsklachten

1. Opvliegers 89%
2. (Nachtelijke) transpiratie 80%
3. Stemmingswisselingen 56%
4. Verminderde slaap 56%
5. Prikkelbare gevoelens 50%
6. Innerlijke onrust 48%
7. Verminderd libido 42%
8. Neerslachtige gevoelens 37%
9. Lusteloze gevoelens 36%
10. Dunne, droge huid 32%

# OVERGANGSKLACHTEN?

## Verzachten!

**START!**

### JE BENT WAT JE EET

Aziatische vrouwen hebben amper opvliegers. Dit komt waarschijnlijk doordat hun voeding rijk is aan fyto-oestrogenen. Je voeding heeft dus een effect op je klachten. Eet voldoende peulvruchten, granen, groenten, fruit, knoflook, noten, honing en vis. Vermijd overmatig gebruik van conserveringsmiddelen, cafeïne, theïne, suiker, alcohol en pikante kruiden.



### 1, 2, 3 ...GO!

Beweging is enorm belangrijk tijdens de overgang. Vrouwen die regelmatig bewegen, hebben minder opvliegers én ze houden minder lang aan.



### HELEMAAL ZEN...

Innerlijke onrust, prikkelbaarder, sneller geïrriteerd, stemmingswisselingen... In de overgang kunnen vrouwen emotioneel anders reageren. Ontspanningsoefeningen (zoals yoga) brengen terug rust in je hoofd.



100, 101, 102, ...

4

Schaapjes tellen, een kopje melk met honing, ... Last van slapeloosheid is normaal tijdens de overgang. Een slaaproutine (bv. elke dag op hetzelfde uur opstaan en gaan slapen) opbouwen, kan een grote hulp zijn.

5

### KLACHTEN? VERZACHTEN!

- Klee je in laagjes (bij voorkeur natuurlijke stoffen) zodat je iets kan uittrekken indien nodig;
- Opvliegers? Leg een frisse, natte doek tegen de binnenkant van je ellebogen, polsen of de achterkant van je nek;
- Praat erover met je omgeving zodat ze weten wat er in je omgaat. Gedeelde smart is halve smart.

# VROUW FAMOSAN SALVIA

Wanneer de tips onvoldoende helpen, of wanneer je graag nog wat extra ondersteuning wilt bij specifieke overgangsklachten zoals (nachtelijk) zweten en opvliegers, heeft de natuur weer wat voor jou in petto. De weldoende plant Salvia officinalis komt oorspronkelijk uit de Balkanlanden rond de Middellandse Zee. De plant staat van oudsher bekend om haar positieve invloed

bij opvliegers en (nachtelijk) transpireren. **Famosan Salvia** van A.Vogel is een krachtig en natuurlijk product voor vrouwen in de overgang dat specifiek helpt bij opvliegers en nachtelijk transpireren. Het product bevat een sterk geconcentreerd salvia-extract dat je lichaam op 100% natuurlijke wijze ondersteunt. Dat betekent dat het natuurlijke overgangsproces intact blijft.

- Helpt bij opvliegers en nachtelijk transpireren
- Kan veilig langdurig gebruikt worden
- Geen bijwerkingen
- 100% natuurlijk



# FAMOSAN OVERGANG TOTAAL

Voor vrouwen die eerder last hebben van meer algemene overgangsklachten is er nu **Famosan Overgang Totaal**. Deze bevat een 100% natuurlijke combinatie van plantenextracten en mineralen die een brede ondersteuning geven bij overgangsklachten, zonder het

natuurlijke overgangsproces te verstoren. Zo bevat dit product Cimicifuga voor een brede ondersteuning bij overgangverschijnselen. Het helpt bij opvliegers, (nachtelijk) transpireren en stemmingswisselingen. Zink draagt bij aan een normale hormoonhuishouding en (vet)

stofwisseling en een gezonde huid, haar en nagels. Dankzij de Magnesium blijf je je prettig en energiek voelen tijdens overgang. Tenslotte helpt duindoornbes bij een droge huid, ogen, vagina en mond.

NIEUW IN ONS ASSORTIMENT

## Combineren toegestaan

Je kan Famosan Salvia en Famosan Overgang Totaal gerust met elkaar combineren volgens de voorgeschreven dosering. Heb je dus zowel last van opvliegers als andere algemene overgangsklachten? Dan is een combinatie van het Famosan-gamma perfect voor jou!



- Brede ondersteuning bij algemene overgangsklachten
- Kan veilig langdurig gebruikt worden
- Geen bijwerkingen
- 100% natuurlijk



# MenoVitaal

## HET ALLEREERSTE ONLINE PLATFORM VOOR VROUWEN IN DE OVERGANG!

Ook op zoek naar online informatie over de overgang en een gezonde levensstijl? Neem dan zeker een kijkje op [www.menovitaal.be](http://www.menovitaal.be): een online platform voor de 45+ vrouw die graag een gezond en vitaal leven leidt. Alle artikels en tips worden geschreven door onze twee experts Marina Cluysen en Leen Steyaert.

Marina is gediplomeerd herboriste en gezondheidsconsulente en geeft wekelijks tips over gezonde voeding, verzorging, sport en andere interessante onderwerpen. Leen is reeds jarenlang actief als overgangsconsulente en streeft ernaar vrouwen op een positieve en gezonde manier door de overgang te begeleiden. Leen beantwoordt elke maand gezondheidsvragen van lezeressen over de overgang.

MenoVitaal staat dus voor interessante en herkenbare artikels geschreven voor en door 45+ vrouwen.

Surf snel naar [www.menovitaal.be](http://www.menovitaal.be)





# PLAS- EN blaasproblemen?

Iedereen beschikt over een tijdelijk 'opvangbassin' voor urine. Vanuit de hogere urinewegdelen vloeit de urine druppelsgewijs naar beneden om vervolgens via de urinebuis naar buiten te worden afgevoerd. Zonder dit handige opvangorgaan, de blaas, zouden we ongeveer drie keer per minuut naar het toilet moeten.

Wanneer de urinewegen niet gezond zijn, doen volgende verschijnselen zich voor: vaak naar het toilet moeten, slechts enkele druppels plassen, troebele urine en een vervelend gevoel bij het plassen. Plasproblemen komen

vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Vrouwen hebben namelijk een kortere urinebuis dan mannen en de uitgang ervan ligt bij hen veel dichterbij de anus. Micro-organismen kunnen zo veel makkelijker in de urinebuis terechtkomen.

Plasproblemen ontstaan ook sneller als de weerstand niet optimaal is. Een blaasontsteking is bij velen een vervelend probleem, dat geregeld opnieuw de kop opsteekt. Je kan daarom best enkele voorzorgsmaatregelen treffen.

- Zorg voor een optimale weerstand, neem voldoende rust en ontspanning. Rook niet.
- Stel het plassen niet uit, maar ga naar het toilet zodra je aandrang voelt.
- Drink voldoende om te zorgen voor een voortdurende doorspoeling van de blaas.
- Voorkom onnodige urinelozingen door prikkels van buitenaf (bijvoorbeeld het drinken van koude dranken en het hebben van koude voeten).
- Zorg voor warme kleding: vooral het onderlichaam en de voeten moeten warm blijven.
- Vermijd nauwsluitend nylon ondergoed en panty's en draag geen nauwsluitende broeken.
- Zorg voor een goede hygiëne.
- Gebruik geen verschralende zeep en cosmetica in de regio van de plasbuis.

## CRANBERRY MONARDA



Er zijn van die momenten dat de onderste urinewegen wel wat ondersteuning kunnen gebruiken. Er zijn vier natuurlijke ingrediënten die er al van oudsher om bekend staan hierbij te helpen: cranberries, Oost-Indische kers, mierikswortel en guldenroede.

A.Vogel combineerde deze ingrediënten in Cranberry Monarda en biedt daarmee een krachtige 3-in-1 formule:

### 1 Goed milieu in de urinewegen:

Cranberries zijn rode besjes die de urine extra zuur maken. En juist daar kunnen bacteriën slecht tegen. Cranberry Monarda bevat 7 500 mg cranberries (veenbessen) met 35% organische zuren en ondersteunt daarmee een gezond milieu in de onderste urinewegen.

### 2 Ondersteunt het natuurlijke afweersysteem:

Oost-Indische kers en mierikswortel staan bekend om hun ondersteunende werking voor de urinewegen. Ze ondersteunen daar namelijk het natuurlijke afweersysteem en verhogen er zo de weerstand.

### 3 Reinigende functie:

De guldenroede bevordert een gezonde werking van de urinewegen. Deze plant helpt bij het handhaven van gezonde urinewegen en draagt bij tot het normaal functioneren ervan.

**Cranberry Monarda** van A.Vogel is een krachtige 3-in-1 formule met Solidago virgaurea (echte guldenroede) voor een optimaal plascomfort. Het helpt snel bij het onderhouden van gezonde urinewegen en draagt bij tot het normaal functioneren ervan.

- Voor een optimaal urinecomfort
- Draagt bij tot het gezond functioneren van de urinewegen
- Helpt gezonde urinewegen te onderhouden
- Ook geschikt voor kinderen
- 100% natuurlijk



Tip!

Ook ideaal voor kleine en grote 'waterratten' die veel in het zwembad of de zee vertoeven. Door lang rond te lopen in natte zwemkledij verhoog je namelijk de kans op een blaasontsteking.

# Vocht VASTHOUDEN

Wanneer de temperaturen stijgen, krijgen velen te maken met zomerkwaaltjes. Meestal onschuldig, maar vervelend. Zo gaan we meer zweten wanneer het warm is, hebben we meer last van huidbeschadigingen in de zomer, hebben we vaker een opgeblazen gevoel, ... Ook onze vochthuishouding raakt in de war bij warm weer.

Ons lichaam bestaat voor circa 60% uit water, dat allerlei processen in ons lichaam ondersteunt. Een goede vochthuishouding is belangrijk voor het goed functioneren van ons lichaam. Bij warm weer kun je vocht vasthouden dat vooral in je voeten en onderbenen voor vochtophopingen zorgt. Dit heeft te maken met je vochthuishouding. Daardoor krijg je last van gezwollen benen, voeten en handen. Erg vervelend, zeker nu je je zomerkleren uit de kast wilt halen!

## Wist je dat?

Gelukkig kan je wel enkele dingen doen om dit zomerkwaaltje te voorkomen.

- Beweeg voldoende;
- Leg in bed je benen iets hoger dan de rest van je lichaam;

- Drink voldoende water. Het klinkt tegenstrijdig als je vocht vasthoudt, maar water drinken zorgt voor een betere vochthuishouding;
- Wees matig met zout. A.Vogel Herbamare Natriumarm is een goed alternatief om je gerechten op smaak te brengen.

# SOLIDAGO FORTE

**Solidago forte** van A.Vogel ondersteunt een goede nierfunctie en stimuleert de vochthuishouding, zodat je minder last hebt van vocht vasthouden. Ook tijdens reizen en in warme periodes. Twee tabletten per dag volstaan voor een goede vochtbalans. Bovendien werkt Solidago forte kalium-sparend.

- Voor een goede vochthuishouding
- Ondersteunt de nierfunctie
- Kaliumsparend
- Zuiverend effect
- 100% natuurlijk



## Goldenroede

De natuur biedt je een uniek kruid dat een goede vochthuishouding ondersteunt. Dit kruid draagt de naam "goldenroede" (Solidago virgaurea) en staat er al van oudsher om bekend een goede vochtbalans in het lichaam te ondersteunen. De meeste vochtafdrijvers werken niet kalium-sparend. Vooral bij hartproblemen is dit onwenselijk. Goldenroede heeft dit nadeel niet.



# BELANG GOEDE bloedsomloop

Hoe beter de conditie van ons bloedvatenstelsel is, hoe beter het lichaam functioneert. Voor de organen, spieren en gewrichten is een goede doorbloeding van levensbelang. Bloed voert zuurstof en voedingsstoffen aan naar de cellen in het lichaam. Op de terugweg neemt het afvalstoffen mee naar de lever en nieren zodat deze via de urine en ontlasting kunnen worden uitgescheiden. Bij een slechte doorbloeding verliezen de haarvaten hun elasticiteit en zetten vetten zich af tegen de binnenkant van de vaatwand. Dat maakt de doorgang voor het bloed nauwer.

Bij een verhoogde bloeddruk worden hart en bloedvaten aangetast, vaak zonder dat men zich van enig kwaad bewust is. De bloeddruk van gezonde mensen schommelt. Zo is die in de ochtend en 's avonds dikwijls wat lager dan 's middags. De druk stijgt bijvoorbeeld door lichaamsbeweging en praten. Ook stemmingen hebben hier een invloed op. Door emoties

als boosheid en angst stijgt de bloeddruk. Dat is ook het geval bij stress. Van een verhoogde bloeddruk merk je dus niet altijd iets. Je kunt het hebben zonder dat je het weet. Daarom is het goed om jouw bloeddruk regelmatig te laten controleren door je huisarts. Omdat de druk schommelt, zijn er meestal meerdere metingen nodig om de bloeddruk goed te

kunnen vaststellen. Voor een normale, gezonde bloeddruk is een gezonde levensstijl belangrijk, dat wil zeggen:

- Stoppen met roken
- Een gezond gewicht
- Gezonde voeding
- Regelmatig bewegen
- Zo ontspannen mogelijk leven

# ALLISAN

**Allisan** van A.Vogel is een sterk geconcentreerd knoflookpreparaat dat geen knoflookgeur achterlaat. Het is goed voor de bloeddruk en heeft een positieve invloed op de cholesterol. Twee dragees per dag zijn voldoende om de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van 4000 mg knoflook te bereiken.

- Goed voor de lichaamsmotor en interne kanalen
- Gunstig voor de bloeddruk
- Voor een evenwichtige cholesterol
- Geen knoflookgeur
- Extra krachtige dosering
- 100% natuurlijk



## Knoflook

Knoflook staat al eeuwenlang bekend als 'keukenmiddel' om vitaal te blijven. Het past in een cholesterolverlagend dieet en is gunstig voor de bloeddruk. Voor de meest gunstige invloed wordt minimaal 4000 mg knoflook per dag geadviseerd. Een groot nadeel van knoflook in zijn natuurlijke vorm is dat het een onaangename adem en onfrisse lichaamsgeur kan veroorzaken, zeker in deze hoeveelheid. Allisan van A.Vogel heeft echter het grote voordeel dat het helemaal géén knoflookgeur 'achterlaat'.



## Unieke samenstelling

Een uniek kenmerk van Allisan is dat de twee voornaamste werkzame stoffen van knoflook, allinase en alliline, zich gescheiden in de dragee bevinden. Pas in de darmen komen deze stoffen met elkaar in contact, waarna ze worden omgezet in allicine. Hierdoor is de invloed van Allisan dragees vele malen krachtiger dan bij knoflookpreparaten waarin deze scheiding niet wordt toegepast. Daardoor is de ondersteuning van bloeddruk en de controle over de cholesterol ook beter. Bovendien laat het geen knoflookgeur achter.

# ZWARE, VERMOEIDE benen

De aders in het lichaam hebben als doel bloed te verdelen doorheen het lichaam. Dit helderrode, zuurstofrijke vocht wordt door verschillende lichaamsdelen gebruikt om goed te functioneren. Na gebruik stroomt het (inmiddels zuurstofarme) bloed via de aders weer terug naar het hart.

In de aders in de benen bevinden zich 'kleppen' die ervoor zorgen dat bloed maar in één richting terug naar het hart kan stromen, namelijk naar boven. Die kleppen bevinden zich op een afstand van maximaal tien centimeter van elkaar. Op deze manier kan de

kolom vocht die op een klep drukt nooit meer dan tien centimeter hoog zijn. Dat ontlast de aders.

## Verzwakte aders

In zware benen zitten aders die verzwakt en uitgezet zijn. Deze laatste zijn duidelijk zichtbaar

als blauwe, meestal kronkelig lopende aders waarvan de vorm en de dikte kan variëren. Mooi zijn ze niet maar meestal geven ze geen problemen. Doordat de kanaalwanden meer doorlaatbaar zijn, ontstaan ook ophopingen van vocht in de benen. Dit zorgt allemaal samen voor zware benen.

## Tips bij zware benen

- Vermijd langdurig staan of stilzitten. Heb je een staand beroep, blijf dan in beweging en span regelmatig je kuitspieren op. Heb je een zittend beroep, sta dan regelmatig op en wandel een stukje;
- Vermijd knellende kleding;
- Draag gemakkelijke schoenen (een hak mag maximaal 5 cm hoog zijn) of loop als het kan op blote voeten;
- Leg je benen wat hoger;
- Spoel na het douchen of baden je voeten en benen af met koud water. Spoel altijd van onder naar boven toe;
- Kruis je benen niet over elkaar als je zit. Zo knel je namelijk je aders af waardoor je een goede doorbloeding belemmert.

# AESCULAFORCE FORTE

**Aesculaforce forte** is een krachtig, natuurlijk middel dat helpt bij zware benen. Het zorgt voor het behoud van een goede circulatie in de benen. Daardoor geeft het je ondersteuning bij (zichtbaar) ontsierde boven- en onderbenen. Bovendien heeft Aesculaforce forte een aangename invloed op zware, vermoeide en extra belaste benen.

- Bij zware en vermoeide benen
- Bij ontsierde benen
- Voor het behoud van sterke aderwanden
- Sterk geconcentreerd
- 100% natuurlijk



## Extra pk's voor je benen

De paardenkastanje (*Aesculus hippocastanum*) staat bekend om zijn positieve invloed op de interne kanalen. Vandaar verlicht deze zware, vermoeide benen. Paardenkracht voor je benen!

## Wist je dat?

De Aesculaforce forte tabletten van A.Vogel gecoat zijn? Op die manier krijg je geen last van maagproblemen wanneer je deze tabletten inneemt. Iets dat wel vaak voorkomt bij niet-gecoate tabletten.





# De huid HET GROOTSTE ORGAAN

De huid is het grootste orgaan van het menselijk lichaam. Doorgaans besteden we weinig aandacht aan onze huid. Meestal is dat ook niet nodig. Op een puistje of een wondje na treden er weinig problemen op en zijn we ons nauwelijks bewust van dit orgaan. En al helemaal niet van haar functies. Toch is de huid één van de belangrijkste organen.

De huid heeft vier belangrijke functies: beschermen, lichaamstemperatuur regelen, voelen en het aanmaken van vitamine D. Allereerst beschermt de huid ons voor 'indringers' van buitenaf. Door de buitenste laag, de opperhuid, krijgen bacteriën en virussen weinig kans om ons lichaam binnen te dringen. De huid beschermt ons ook tegen ultravioletstraling.

Daarnaast regelt de huid, door afgifte van zweet, de temperatuur en de vochtigheid van ons lichaam. Ook 'voelen' wij met onze huid. De huid heeft een ingewikkeld zenuwstelsel, waardoor wij gevoelig zijn voor warmte, koude, pijn, jeuk en aanrakingen. De huid vertelt ons of iets warm of koud is, of iets aangenaam is of niet. Verder maakt de huid

vitamine D aan. Wanneer wij in de zon komen, gebruikt de huid het zonlicht om vitamine D actief te maken. Dat hebben wij onder andere nodig voor gezonde botten. Aangezien onze huid zo veel belangrijke functies vervult, is het erg belangrijk dat we er zorg voor dragen zodat deze in optimale conditie blijft.

## VERSCHILLENDE HUIDTYPES

Er bestaan verschillende huidtypes. Sommigen zijn erg gevoelig en vertonen een reactie bij de minste irritatie, anderen zijn dan weer erg droog. 1 ding is voor allen gelijk: elk huidtype heeft zijn eigen kenmerken en heeft een specifieke behandeling nodig om de huid in optimale conditie te houden.

Hieronder sommen we enkele huidtypes op met hun kenmerken. Op basis daarvan kan je makkelijk bepalen welk huidtype jij hebt.

### 1 Gevoelige huid

De gevoelige huid is dun, heeft een fijne structuur en is door de overmatige gevoeligheid erg kwetsbaar.

### 2 Ouder wordende huid

De huid wordt minder elastisch, dunner en er ontstaan rimpels. De huid kan ook ruw aanvoelen en er kunnen kloofjes of schilfertjes ontstaan.

Het is met name belangrijk de ouder wordende huid te voeden en te verstevigen.

### 3 Droge huid

De huid voelt gespannen of ruw aan, ziet er geïrriteerd of rood uit en vertoont droogtelijntjes of schilfers.

### 4 Droge, geïrriteerde huid

De geïrriteerde huid is droog, vertoont schrale vlekjes en plaatselijk rode plekjes. Aanraking is meestal gevoelig.

### 5 Schrale of verbrande huid

De huid vertoont tijdelijk schrale of geschaafde plekjes óf is door de zon (of door een andere warmtebron) gebrand.

A.Vogel heeft een aangepaste verzorging voor elk van deze huidtypes.



## CRÈME BIOFORCE

**Crème Bioforce** is een natuurlijke, vette crème op basis van wolvet, waarin verschillende heilzame planten zijn verwerkt zoals valkruid, goudbloem, toverhazelaar, salie en heekruid. De crème bevordert een gave huid. Ze houdt de huid ook soepel, zowel bij een ruwe en schrale als bij een droge en gevoelige huid. Ook bij luieruitslag en gevoeligheid van de tepel bij borstvoeding komt Crème Bioforce goed van pas.

De brede toepasbaarheid maakt Crème Bioforce van A.Vogel een uitstekend hulpmiddel bij diverse vormen van huidproblemen.

Wie valt onder huidtype 1 (gevoelige huid) of 5 (schrale of gebrande huid) kan best gebruik maken van deze crème. De verzorgende bestanddelen in deze crème brengen de huid tot rust.

- Voor een gave huid
- Werkt verzachtend
- Houdt de huid soepel
- Helpt bij diverse vormen van huidproblemen
- 100% natuurlijk



### Gouden ingrediënt

De goudbloem (*Calendula officinalis*) heeft een reinigende, verzachtende en helende werking op de huid. De huid wordt soepel en zachter.



## CRÈME SYMVITA

Droom je van een zuivere huid waar rimpels minder vat op hebben? **Crème Symvita** is een niet vette, 100% natuurlijke anti-rimpel crème met een samentrekkende en versterkende invloed op de huid. Door de crème meerdere malen per dag dun aan te brengen, bevordert hij een zuivere huid en verbetert hij de conditie van de rijpere huid. Daaraan dankt de crème haar anti-rimpel effect.

Niemand vindt het prettig om ouder te worden.

Met een anti-rimpelcrème zoals Crème Symvita kun je het verouderingsproces van de huid vertragen. Crème Symvita is de ideale dagcrème, perfect voor mensen met huidtype 2. Als nachtcrème kan je crème Symphytum gebruiken.

- Anti-rimpel effect
- Samentrekkende en versterkende invloed
- Bevordert een zuivere huid en verbetert de conditie van de rijpere huid
- Niet vet
- 100% natuurlijk



## CRÈME SYMPHYTUM

**Crème Symphytum** is een 100% natuurlijke crème voor de dagelijkse verzorging van de huid van buitenaf. Door de crème meerdere malen per dag dun aan te brengen, voed je je huid en blijft deze elastisch. Het is een vette crème, waardoor hij erg geschikt is voor een droge en schrale huid. Mensen met huidtype 3 kunnen best voor deze crème opteren.

De lekkere geur van de crème komt voort uit een natuurlijk parfum van de lindenbloesem. Kortom, een aangename geur, zonder in te boeten op de natuurlijke eigenschappen. Deze crème kan bovendien goed als nachtcrème gebruikt worden.

- Voedt de droge en schrale huid
- Houdt de huid elastisch
- Geschikt voor dagelijks gebruik
- Bevat wolvet (lanoline)
- 100% natuurlijk





## HYPERICUM OLEUM

Wie vaak last heeft van geïrriteerde huidplekjes, droge huid en plaatselijk rode plekjes is gebaat met een olie zoals **Hypericum oleum**. Huidtype 4 kiest best voor dit product bij tijdelijke en plaatselijke huidproblemen.

Hypericum oleum is een olie op basis van Sintjanskruid. Het is een mooie, oranje-rode olie die bijzonder geschikt is voor de verzorging van droge huidplekjes, door de zon gebrande huid en allerhande huidproblemen zoals rode plekjes, schilferende huid en schaafwondjes.

- Voor een gave huid
- Werkt verzachtend
- Helpt bij diverse huidproblemen
- Maakt lelijke huidplekjes weer soepel en gezond
- 100% natuurlijke Sintjanskruidolie



Uitwendig gebruik



## CRÈME HAMÉLIFORCE

**Crème Haméliforce** van A.Vogel helpt snel en effectief bij huidproblemen na een moeilijke stoelgang. Het product bevat puur plantaardige ingrediënten die gezamenlijk de vervelende gevolgen tegengaan. Ze bevordert bovendien een gave huid en helpt bij de vorming van nieuwe huid.

Het bevat extracten van drie verschillende, weldoende planten met ieder hun positieve invloed bij dit intieme verschijnsel:

- **Aqua Hamamelidis:** heeft een samentrekkende invloed, helpt stelpen en ondersteunt de vorming van nieuwe huid
- **Echinacea purpurea:** verhoogt de weerstand ter plaatse en helpt bij het terug ontwikkelen van een gave huid
- **Hypericum perforatum:** heeft een samentrekkende invloed en bevordert het ontwikkelen van een gave huid

- Bij huidproblemen na een moeilijke stoelgang
- Zorgt snel voor een gave huid
- 100% natuurlijk



## ECHINAFORCE LIPPENBALSEM

Ook de huid van je lippen vraagt verzorging. **Echinaforce lippenbalsem** verzorgt en beschermt. Deze is geschikt voor ruwe, schrale plekjes en ter verzorging van lipblaasjes. De balsem bevat bovendien een natuurlijke zonnefilter waardoor hij goed beschermt tegen uv-straling. Door de uitgekiende samenstelling blijft de stick goed smeerbaar bij temperaturen van -20 tot +40 graden Celcius. Geschikt van zomervakantie tot wintersport!

Echinaforce lippenbalsem blijft lang zitten, is aangenaam vettig en geschikt voor kinderen. De stick bevat, naast het plaatselijk weerstandsverhogende Echinacea-concentraat, drie andere plantenextracten: citroenmelisse, goudsbloem en kamilleolie. Citroenmelisse staat met name bekend om haar rustgevend en kalmerende effect. Goudsbloem en kamille om hun verzachtende eigenschappen.

- Voor een optimale bescherming van de lippen
- Voor de verzorging van lipblaasjes
- Ook bij ruwe en schrale plekjes
- Met beschermingsfactor 19
- Blijft goed smeerbaar bij -20 tot +40 graden



## Kus je gezond

Kussen is fijn. Maar wist je dat het ook goed is voor je gezondheid? Reden te meer om te zorgen dat je lippen altijd zacht zijn!

### 1. Kussen voor een mooier gebit

Niet meteen erg sexy, maar kussen stimuleert de productie van je speeksel. Dit helpt in de strijd tegen schadelijke bacteriën en vermindert de opbouw van tandplak.

### 2. Kus de stress vaarwel

Kussen stimuleert de aanmaak van het 'gelukshormoon' oxytocine en remt de aanmaak van cortisol, het stresshormoon, af.

### 3. Weerstandsboost

Wie kust, wisselt bacteriën uit. Zo geeft kussen je weerstand een boost.

### 4. Burn baby burn!

Alle beetjes helpen, toch?! 1 minuut kussen is goed voor 2 à 6 verbrande calorieën.

### 5. Kusje hier, kusje daar

Kussen is gewoon fijn! Ontspan je en geniet van het moment. Iedereen heeft toch recht op een pleziertje af en toe?



# GEZONDE VOEDING VAN A.VOGEL



Gezonde voeding en een gezonde levensstijl gaan hand in hand. De uitspraak "je bent wat je eet" omvat het helemaal. In een wereld die bol staat van kunstmatige toevoegingen is het bijna zoeken naar een speld in een hooiberg om nog pure, gezonde voeding te vinden. A.Vogel staat je graag bij in je zoektocht naar gezonde voeding met tips, weetjes, gezonde recepten, ... en nog zo veel meer.

## Herbamare kruidenzout - Al je gerechten op smaak in een handomdraai

**Herbamare Original** van A.Vogel is een heerlijke, 100% natuurlijke smaakmaker voor al je gerechten! De unieke smaak van Herbamare Original vindt zijn oorsprong in de traditionele bereidingswijze en de verse, biologische ingrediënten die gebruikt worden. Hierdoor onderscheidt A.Vogel Herbamare Original

zich van elk ander kruidenzout. Herbamare bevat zeezout, kelp en veertien verschillende verse biologisch geteelde groenten, tuinkruiden en specerijen. Herbamare is rijk aan vitamines en mineralen. Het is dus niet alleen lekker maar ook gezonder dan ander (kruiden-) zout!

- Zuiver plantaardig
- Glutenvrij
- Vrij van kunstmatige smaakversterkers



## Variatie met Herbamare

Naast Herbamare Original hebben we ook nog 3 andere Herbamare varianten in ons assortiment.

**Herbamare Aroma** is een heerlijke smaakmaker voor al je soepen, groenten, pasta's, salades en rijstgerechten!

**Herbamare Bouillonbasis** is een glutenvrije, zuiver plantaardige basis voor een verrukkelijke bouillon.

**Herbamare Natriumarm** bestaat uit kaliumzout en 14 verschillende verse, biologisch geteelde groenten, tuinkruiden en specerijen en is geschikt voor een glutenvrij dieet.

# UNIEK PRODUCTIEPROCES

Het hele productieproces is onderworpen aan strenge kwaliteitscontroles. Op die manier kunnen we de heerlijke smaak en optimale kwaliteit van Herbamare garanderen.



In de Camargue, aan de Zuid-Franse kust, wordt één van de grondstoffen van Herbamare kruidenzout gewonnen: zeezout. Deze kustlijn biedt de ideale omstandigheden voor de ambachtelijke manier van het winnen van zeezout. Regelmatige laboratoriumcontroles op mogelijke schadelijke stoffen verzekeren je van een hoge

kwaliteit. In het hart van de Elzas - in de buurt van Colmar - liggen de landbouwgebieden waar de overige ingrediënten van Herbamare worden geteeld: verse groenten en kruiden uit gecontroleerde biologische teelt. In Colmar zelf staat de fabriek van A.Vogel waar het zeezout, de kruiden en groenten volgens het traditionele

recept van Alfred Vogel samengevoegd worden tot een heerlijk kruidenzout. Maximaal 8 uur na de oogst worden de verse groenten en kruiden bij de A.Vogel fabriek in Colmar geleverd. Daardoor blijft een maximale hoeveelheid aan waardevolle voedingsstoffen behouden en blijft de volle smaak gehandhaafd.





## LOVELY Lasagne MET HERBAMARE



### Ingrediënten

(voor 1 persoon):

- 1 aubergine
- A.Vogel Herbamare kruidenzout naar smaak
- 1 rode ui
- 2 teentjes knoflook
- 100 gram rundergehakt (bio)\*
- 2 kleine blikjes tomatenpuree
- ½ rode paprika
- ½ courgette
- 1 bolletje mozzarella

### Bereiding:

Snij de aubergine in de lengte in plakken van circa 1,5 cm dik. Bestrooi alle plakken aan beide kanten licht met Herbamare. Laat het een halfuurtje intrekken.

Verwarm de oven in de tussentijd voor op 175 graden. Verwarm een grillpan goed en grill de aubergine. Fruit de ui en de knoflook in een beetje olijfolie in de pan, voeg het gehakt toe en bak het rul. Meng met een staafmixer de inhoud van 2 kleine blikjes

tomatenpuree, dezelfde hoeveelheid water, een halve rode paprika en een halve courgette. Voeg dit toe aan het gehaktmengsel en roer het goed door elkaar. Vet een ovenschaal in en leg eerst 1 plak aubergine.

Smeer ruim in met de saus en leg er vervolgens weer een plak aubergine op. Ga zo door en eindig met een laagje saus en vervolgens een in plakken gesneden bolletje mozzarella. Half uurtje in de oven en de tafel kan gedekt worden!

*Tip:* Gebruik de buitenste stukken van de aubergine niet. Deze zijn te taai om makkelijk porties uit de Lovely Lasagne te steken.

\*Indien je vegetariër bent, voeg dan een alternatief ingrediënt toe aan het gerecht.

## OMELET On the go MET HERBAMARE



### Ingrediënten

(voor 1 persoon):

- 3 eieren
- 2 handjes rucola (circa 25 gram)
- 2 eetlepels olijfolie
- peper en A.Vogel Herbamare kruidenzout naar smaak

### Bereiding:

Kluts de eieren met wat peper en Herbamare in een kom of maatbeker. Verwarm wat olijfolie in een koekenpan en bak de omelet aan twee

kanten. Beleg vervolgens één kant met rucola en besprenkel met olijfolie. Klap de omelet toe en smullen maar!



# BAMBU

Eén van de eerste dingen die de meeste mensen 's ochtends doen, is een kopje koffie drinken. Een energiestop om fris en energiek aan de dag te beginnen. Of toch niet? Dat koffie niet erg gezond is, weten de meesten wel. Maar dat de cafeïne in koffie je eigenlijk nog meer moe maakt, is minder gekend.

Koffie heeft verschillende nadelen voor de gezondheid. De cafeïne ontregelt je bloedsuikerspiegel en kan zorgen voor stress en angstgevoelens, ...

Ook maakt koffie je nog meer moe dan je al bent. Dit doordat

de cafeïne je hersenactiviteit opwekt en je slaapritme verstoort.

## Bambu, een gezond alternatief

A.Vogel **Bambu** is een 100% natuurlijke koffievervanger gemaakt van chicorei, Turkse

vijgen, tarwe, gemoute gerst en Griekse eikels. Lekker en gezond, voor elk moment. Je kunt A.Vogel Bambu met een gerust hart voor het slapengaan drinken. Doordat het geen cafeïne bevat, beïnvloedt Bambu de slaap niet.

- Zonder cafeïne
- Lekker en gezond, ook als tussendoortje
- 100% natuurlijke koffievervanger



## Bereidingstip!

Je kunt Bambu standaard bereiden door één koffielepel poeder op te lossen in een kopje heet water. Maar Bambu wordt nóg lekkerder als je het combineert met hete melk. Dit doe je door één koffielepel Bambu op te lossen in een kopje met één derde heet water en twee derde hete melk.

# Lekker VIERUURTJE: BAMBU-CAKE!

Wat is er lekkerder bij een kopje Bambu dan een stukje cake? Bambu-cake welteverstaan! Een heerlijk luchtige cake, perfect als vieruurtje. Verslavend lekker!



## Ingrediënten

(voor 1 cake):

- 5 eieren
- 250g griessuiker
- 4 afgestreken eetlepels Bambu
- 250g zelfrijzende bloem
- 250g boter

## Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 140°C.
2. Scheid het eigeel van het

3. Smelt ondertussen de boter. Roer de gesmolten en warme boter onmiddellijk onder het beslag.
4. Voeg dan de zelfrijzende bloem toe en spatel ze onder de massa. Meng er tenslotte de tot sneeuw geslagen

5. Bak 30 minuten op 140°C. Zet daarna de oven op 170°C en laat de cake nog eens 30 minuten bakken (al dan niet met een kommetje water voor de verdamping).
6. Haal de cake uit de oven en schud de bakvorm voorzichtig heen en weer, zodat de cake zachtjes uit de vorm glijdt. Laat hem twee uur afkoelen op een rooster en dien op.

**Tip:** Als je de bakvorm dun invet en met bloem bestrooit, voorkom je dat de cake in de vorm blijft plakken.



# VITAAL TARWEKIEMOLIE CAPSULES + VITAMINE E

Veel mensen hebben een druk leven. Een drukke baan, kinderen, een relatie, een huis met tuin, een leuk sociaal leven met vrienden en familie, sporten, hobby's... Het gaat vaak ten koste van je energie, zorgt voor spanningen

en je prestaties kunnen eronder lijden. De **Vitaal Tarwekiemolie-capsules** kunnen je op dat moment de ondersteuning bieden die je nodig hebt. A.Vogel Vitaal Tarwekiemolie-capsules geven je nieuwe

energie en verbeteren je prestaties. Gebruik ze wanneer er veel van je wordt geëist, bijvoorbeeld in tijden van extra belasting.



- Bij tijdelijke vermoeidheid
- Bieden ondersteuning voor nieuwe energie en meer levenskracht
- Helpen je prestaties verbeteren
- Bevat 15,5 mg vitamine E per dagdosering van 2 capsules (= 155% van de ADH)
- In tijden van extra belasting

## Wist je dat?

Tarwekiemolie bevat een zeer hoog gehalte aan vitamine E, een belangrijke antioxidant, vaak ook 'de verjongingsvitamine' genoemd. Dit is een vetoplossende vitamine en zit in fruit (vooral in kiwi), groenten, noten en zaden. De vele positieve effecten van tarwekiemolie op het menselijk organisme maken dit tot een topper onder de natuurlijke middelen.

Tarwekiemolie is rijk aan gezonde, onverzadigde vetzuren met een cholesterolverlagend effect. Daarnaast geeft tarwekiemolie je meer energie, kracht en uithoudingsvermogen door een verbeterd zuurstofrendement in de spiercellen. Het is een uitstekend tonicum voor hart en bloedvaten dat ook je stressbestendigheid verhoogt en je reflexen verscherpt.

# A.VOGEL STAAT VOOR JE KLAAR... ELKE DAG!

Elke dag weer kan je terecht bij ons met al je vragen en opmerkingen. Dat kan via mail naar [info@avogel.be](mailto:info@avogel.be), het contactformulier op de website, telefonisch op het nummer **013/35 89 40**, via **Facebook** of **Twitter**.

Ook op onze website kan je uiteraard heel wat informatie vinden. Met allerhande antwoorden op gezondheidsproblemen en -vragen, zelf-testjes, e-cursussen, tips en weetjes, ... Maar ook lekkere, gezonde receptjes vind je hier!

Daarnaast zijn we ook actief op **Pinterest, Instagram, YouTube en Google+** ... Eerder een Twitteraar dan een Facebooker? Of zeggen beelden voor jou meer dan 1000 woorden en ben je dus een echte Instagrammer of Pinterest-fan? Welke manier je ook verkiest, wij staan voor je klaar en helpen je graag.

## Facebook

Samen met 10 000 anderen kan je ons vinden op Facebook. En wat ons betreft mogen dat er uiteraard nog een pak meer

worden! Ben jij nog geen fan van A.Vogel op Facebook? Geef ons snel een duimpje om op de hoogte te blijven van de allerlaatste A.Vogel nieuwtjes, tips, weetjes, ... En je kan er terecht met al je vragen over A.Vogel, gezondheid en voeding. Bovendien organiseren we regelmatig wedstrijden op Facebook waarbij leuke prijzen te winnen vallen.



[www.facebook.com/avogelbe](http://www.facebook.com/avogelbe)



# ASSORTIMENTSOVERZICHT

Aciforce 21 g	p. 36	Echinaforce + vitamine C 45 st.	p. 11	Molkosan 500 ml	p. 40	Prostaforce capsules 30 st.	*
Aesculaforce forte 50 st.	p. 59	Echinaforce 100 ml	*	Molkosan Fruit	p. 40	Sabal complex 100 ml	*
Alchemilla + Glucosamine 90 st.	p. 43	Echinaforce 50 ml	*	Oogdruppels 10 ml	p. 32	Santasapina 100 ml	p. 22
Alchemilla complex 100 ml	*	Echinaforce forte tabletten 60 st.	p. 9	Oogdruppels Ampullen	p. 33	Santasapina keelpastilles	p. 22
Alchemilla complex 30 st.	*	Echinaforce Hot Drink 100 ml	p. 12	Oogdruppels Extra Intensief	p. 32	Solidago complex 100 ml	*
Allisan knoflookdragees 60 st.	p. 57	Echinaforce junior + Vitamine C 40 st.	p. 13	Passiflora complex 100 ml	*	Solidago complex 50 ml	*
Arnica forte gel	p. 44	Echinaforce junior 200 st.	*	Passiflora complex 50 ml	*	Solidago forte 60 st.	p. 55
Atrosan forte tabletten (2x1) 30 st.	p. 45	Echinaforce junior 80 st.	*	Passiflora complex forte 30 st.	p. 29	Symphosan 50 ml	*
Atrosan forte tabletten 60 st.	p. 45	Echinaforce Lippenbalsem 5 g	p. 65	Passiflora complex tabletten 200 st.	*	Tarwekiemolie caps. 46 g (-100.st.)	p. 72
Avena sativa complex 100 ml	*	Echinaforce tabletten 200 st.	*	Passiflora complex tabletten 80 st.	*	Tormentavena 80 st.	p. 38
Avena sativa complex 50 ml	*	Echinaforce tabletten 80 st.	*	Pollinosan 50 ml	*	Urticalcin tabl. 1000 st.	p. 14
Bambu 100 g	p. 70	Echinaforce Vitaal 30 st.	p. 14	Pollinosan forte 30 st.	p. 35	Urticalcin tabl. 200 st.	p. 14
Bambu 200 g	p. 70	Edisan 50 ml	*	Pollinosan hooikoorts oogdruppels 10 ml	p. 35	Urticalcin tabl. 500 st.	p. 14
Boldocynara 50 ml	*	Famosan 100 ml	*	Pollinosan spray 20 ml	*	Valeriaan Ø=D1 50 ml	*
Boldocynara forte 80 st.	p. 37	Famosan 200 st.	*	Pollinosan tabl. 200 st.	*	Viscum album Ø 50 ml	*
Cinuforce 80 st.	*	Famosan Overgang Totaal	p. 50				
Cinuforce mentholspray 20 ml	p. 19	Famosan Salvia 60 st.	p. 50				
Cinuforce neusspray 20 ml	*	Gastronol tabletten 200 st.	*				
Cinuforce neusspray droog neusslijmvlies	p. 17	Geriaforce 100 ml	*				
Cinuforce stoomdruppels 20 ml	p. 16	Geriaforce 200 st.	*				
Cranberry Monarda 30 st.	p. 53	Geriaforce 80 st.	*				
Crataegus complex 50 ml	*	Herbamare 125 g	p. 66				
Crataegus complex tabletten 80 st.	*	Herbamare 250 g	p. 66				
Crème Arnicaforce 30 ml	*	Herbamare 500 g	p. 66				
Crème Bioforce 30 ml	p. 62	Herbamare Aroma 85 ml	p. 66				
Crème Echinaforce 30 ml	*	Herbamare Bouillonbasis 250 g	p. 66				
Crème Haméliforce 30 ml	p. 64	Herbamare Natriumarm 125 g	p. 66				
Crème Symphytum 30 ml	p. 63	Hoestspray droge-kriebelhoest	p. 21				
Crème Symvita 30 ml	p. 63	Hoestspray vastzittende hoest	p. 21				
Dormeasan 100 ml	*	Hyperiforce forte 80 st.	p. 29				
Dormeasan 50 ml	*	Hyperisan 50 ml	*				
Dormeasan 60 st.	p. 26	Johannesolie / Hypericum oleum 50 ml	p. 64				
Dormeasan Hot Drink siroop 100 ml	p. 26	Keelspray	p. 23				
Dormeasan nachtrust forte 30 st.	p. 26	Kelpasan 200 st.	p. 36				
Drosinulasiroop 100 ml	*	Linoforce 200 g	p. 39				
Echinacea kruidenpastilles	p. 22	Molkosan 1000 ml	p. 40				
Echinaforce + vit C kauwtabletten 60 st.	p. 11	Molkosan 200 ml	p. 40				

\* Geneesmiddel. Uiteraard kan je bij je arts of apotheker meer informatie en advies krijgen over dit product. Ook kan je terecht bij onze A.Vogel gezondheidsconsulente op het nummer 013/35 89 40 voor meer informatie.





**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)

**Meer weten?** Bel de A.Vogel infolijn op 013 35 89 40, stuur een e-mail naar [avogel@biohorma.be](mailto:avogel@biohorma.be) of surf naar [www.avogel.be](http://www.avogel.be)



**Krachtig en natuurlijk**