



Alchemilla



+ Glucosamine

Smering gewrichten Opbouw kraakbeen

Tabletten

Voedingssupplement

Gebruiken bij

Voor smering van de gewrichten, voor opbouw van kraakbeen, voor soepele gewrichten en behoud van veerkracht. Onderhoud gewrichten.

100% plantaardige glucosamine

Glucosamine wordt door het lichaam zelf aangemaakt, onder meer als bestanddeel voor gewrichtsvloeistof; het smeermiddel tussen de gewrichten. Daarnaast is glucosamine, als één van de bouwstoffen van kraakbeen, nauw betrokken bij de opbouw van gezond kraakbeen. Echter, naarmate we ouder worden, verandert de opbouw van het kraakbeen. Om de gewrichten toch soepel te houden, wordt aanbevolen de extra glucosaminebehoefte aan te vullen. Tot nu toe wordt glucosamine veelal verkregen uit afvalgrondstoffen van schaaldieren, zoals garnalen en krab. Door wisselende verwerkingsomstandigheden kan de kwaliteit van dit dierlijke glucosamine variëren. In Alchemilla + Glucosamine wordt op een unieke wijze 100% plantaardige glucosamine verwerkt in een hoge concentratie van 1500 mg per dagdosering. De enige bron dus van glucosamine die niet verkregen is van schaaldieren, dus ook geschikt voor vegetariërs en mensen met een allergie voor schaaldieren!

De functie van kraakbeen in gewrichten

Gewrichten vormen de bewegende verbinding tussen twee botdelen. De botdelen bewegen

over elkaar heen. Daarom zijn ze bekleed met kraakbeen. Dit kraakbeen zorgt ervoor dat de gewrichtsoveroppervlakten precies op elkaar passen en de druk op de gewrichten goed wordt verdeeld. Een goede conditie van het smeermiddel tussen de gewrichten is nodig om het kraakbeen gezond te houden. Het smeermiddel zorgt er ook voor dat de in het gewricht gevormde afvalstoffen afgevoerd worden. Het smeermiddel tussen de gewrichten is dus belangrijk voor het behoud van soepele gewrichten.

Gebruikswijze

3x daags 1 tablet voor de maaltijd met wat water innemen.

Wat u moet weten voordat u Alchemilla + Glucosamine gebruikt

De aangegeven dosering niet overschrijden.

Een voedingssupplement mag niet als vervanging voor een gevarieerde voeding worden gebruikt.

Bij klachten is het verstandig een arts te raadplegen.

Gebruik tijdens zwangerschap of borstvoeding

Voor zover bekend kan dit product zonder bezwaar in overeenstemming met de aanbevolen dosering worden gebruikt. Het verdient in het algemeen aanbeveling bij gebruik van voedingssupplementen tijdens de zwangerschap en de periode waarin borstvoeding wordt gegeven, eerst uw arts te raadplegen.

Niet gebruiken bij

Indien er een overgevoeligheid is voor één van de componenten.

Combinatie met andere producten

U kunt dit product in het algemeen gelijktijdig met andere producten gebruiken. Het is raadzaam om bij twijfel overleg te plegen met een arts of apotheker.

Verdraagzaamheid

In de aanbevolen hoeveelheden wordt het product over het algemeen prima verdragen.

Ingrediënten

Glucosamine hydrochloride 601,88 mg, verdikingsmiddel: microkristallijne cellulose (E460), vulmiddel: dicalciumfosfaat dihydraat (E341), smalle weegbree (Plantago lanceolata L.) 31,26 mg, ratelpopulier (Populus tremuloides Michx.) 17,32 mg, smeermiddel: magnesiumstearaat, film coating: hydroxypropylmethylcellulose (E464), spitslobbige vrouwenmantel (Alchemilla vulgaris L.) 12,81 mg, kleurstof coating: titaandioxide (E171), smeermiddel coating: talk (E553b), absorbeermiddel: silica (E551), PEG-150.

Alchemilla + Glucosamine van A.Vogel is sterk geconcentreerd.

Een dagdosering (3 tabletten) bevat 537 mg Alchemilla complex concentraat en 1500 mg zuivere glucosamine van plantaardige oorsprong.

Productie en distributie

A.Vogel Alchemilla + Glucosamine wordt geproduceerd door Biohorma B.V., Postbus 33 NL-8080 AA Elburg en gedistribueerd door Biohorma Belgium N.V., Kolmen 1114, B-3570 Alken.

Bewaren

Droog, donker, niet bewaren boven 25°C. Ten minste houdbaar tot het eind van de maand vermeld op de bovenzijde van de verpakking.

Bewaren buiten het bereik van jonge kinderen.

Verpakking

A.Vogel Alchemilla + Glucosamine is verkrijgbaar in een verpakking van 90 tabletten (92,25 g).
1 tablet = 1.025 mg

Gezondheid

"Gezondheid is leven in harmonie met de natuur." Dat is wat Alfred Vogel altijd zei. En dat is precies waar we bij A.Vogel voor staan. Wij helpen u op een natuurlijke manier gezond te blijven. Met natuurlijke gezondheidsproducten, ontwikkeld volgens de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Daarbij volgen wij onze visie, die uitgaat van de kracht van de natuur, het zelfherstellende vermogen van het lichaam en het evenwicht tussen lichaam en geest.

Alfred Vogel, een wereldreiziger gefascineerd door de natuur

Op jonge leeftijd reisde Alfred Vogel naar Afrika, Azië en Amerika. De inheemse bevolking toonde hem het verband tussen voeding, leefwijze en gezondheid. Na elke reis bracht hij een schat aan planten mee die hij verwerkte tot natuurlijke gezondheidsproducten. Producten die vandaag de dag miljoenen tevreden gebruikers over de gehele wereld helpen. Producten waarmee wij ook u graag helpen gezond te worden of te blijven.

A.Vogeltuinen: EKO-keurmerk

De planten die we nodig hebben voor de A.Vogel producten kweken we grotendeels in eigen tuinen. Vanzelfsprekend op ecologische wijze (EKO-keur). Er komen dus geen kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen aan te pas. We oogsten op het moment dat de plant de hoogste concentratie aan werkstoffen bevat. Om de plant vervolgens direct vers te verwerken tot een natuurlijk A.Vogel product.

Zorg voor het milieu

A.Vogel streeft ernaar het milieu zo min mogelijk te belasten. Daarom maken we zoveel mogelijk gebruik van milieuvriendelijk geproduceerde verpakkingsmaterialen. Deze materialen hebben bij verbranding geen schadelijke effecten op het milieu of zijn geschikt voor recycling.



Het verband tussen voeding, leefwijze en gezondheid

- Zorg dagelijks voor beweging om het bewegingsapparaat soepel te houden. Het liefst in de frisse buitenlucht om de zuurstoftoevoer en de inwendige circulatie te stimuleren. Lichte bewegingsvormen zoals zwemmen, fietsen, tai chi of yoga ontzien de gewrichten en werken ontspannend.
- Warmte (bijvoorbeeld een douche of (kruide)bad, een kruik of de sauna) stimuleert de inwendige circulatie, helpt afvalstoffen af te voeren en het lichaam soepel te houden. Zorg in huis voor een aangename temperatuur. Koop het liefst kleren van natuurlijke stoffen, behaaglijk warm.

- Vermijd sterk suikerhoudende producten zoals koek en snoep, maar ook koffie en alcoholische dranken. Als alternatief voor koffie kunt u A.Vogel Bamboe eens proberen. In plaats van suikerhoudende frisdranken kunt u kiezen voor mineraalwater, verdunde Molkosan (2 à 3 eetlepels in een glas niet-bruisend bronwater), Molkosan Vitality of groentesap.
- Wees matig met vlees, vis, kaas, gewone melk en eieren. Kies voor plantaardige eiwitten.
- Let op uw gewicht. Overgewicht belast de gewrichten extra.

Voedingsadvies

- zilvervliesrijst, aardappelen, gierst, boekweit, maïs of sojaproducten, zoals sojabonen en tahoe
- volop rauwkost en kort gestoofde groenten
- veel fruit
- noten, zoals amandelen en cashewnoten (rijk aan magnesium)
- zure melkproducten, zoals kwark, yoghurt of karnemelk

Persoonlijk advies

We kennen allemaal de bouwstenen voor een gezond leven: gevarieerde en gezonde voeding, verantwoord bewegen en voldoende afwisseling in werk en ontspanning. Als het nodig is, helpt A.Vogel met een natuurlijk gezondheidsproduct. Om daarmee het zelfherstellende vermogen van het lichaam extra te ondersteunen. Wij geven u hierover graag meer informatie of een persoonlijk advies. Kijk op www.avogel.be, stuur een mailtje naar avogel@biohorma.be of bel met de A.Vogel infolijn op het nummer 011/31.51.72.

Informatie

Biohorma Belgium N.V.
Kolmen 1114
3570 Alken
011/31.51.72
www.avogel.be
avogel@biohorma.be

De tekst voor deze gebruiksaanwijzing werd voor het laatst herzien in maart 2008.



A.Vogel

Alchemilla

**+ Glucosamine**

Lubrification des articulations

Construction du cartilage

Comprimés

Complément alimentaire

Usage

Pour la lubrification des articulations, pour la construction du cartilage, pour avoir des articulations souples et pour maintenir l'élasticité. Entretien articulations.

La glucosamine 100% végétale

La glucosamine est produite par le corps, entre autres comme composante pour le liquide synovial; le lubrifiant entre les articulations. En outre, la glucosamine, étant un des matériaux du cartilage, est fort impliquée dans la construction d'un cartilage sain. Cependant, en vieillissant, la structure du cartilage change. Afin de maintenir la souplesse des articulations, il est recommandé de combler ce besoin de glucosamine. Jusqu'ici, on a surtout obtenu la glucosamine à partir de déchets de crustacés, comme les crevettes et le crabe. A cause des circonstances de traitement changeantes, la qualité de cette glucosamine animale peut varier. Alchemilla + Glucosamine contient uniquement de la glucosamine 100% végétale dans une concentration élevée de 1500 mg par dosage quotidien. La seule source donc de glucosamine qui n'a pas été obtenue à partir de crustacés de sorte que ce produit est apte aux végétariens et aux gens qui souffrent d'une allergie aux crustacés!

La fonction du cartilage dans les articulations

Les articulations constituent la jointure entre deux extrémités d'os. Les extrémités d'os bou-

gent l'un au-dessus de l'autre. C'est pourquoi elles sont recouvertes de cartilage. Ce cartilage assure que les deux surfaces d'articulation s'emboîtent et que la pression sur les articulations est bien répartie. Afin de maintenir un cartilage sain, il est nécessaire que le lubrifiant entre les articulations soit en bonne condition. Ce lubrifiant assure également que les déchets produits dans les articulations sont évacués. Le lubrifiant entre les articulations est donc indispensable pour le maintien des articulations souples.

Mode d'emploi

Prendre 3x par jour 1 comprimé avant le repas avec un peu d'eau.

Ce qu'il faut savoir avant d'utiliser

Alchemilla + Glucosamine

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Un complément alimentaire ne peut pas être pris pour remplacer une nourriture variée.

En cas de problèmes, il est conseillé de consulter un médecin.

Utilisation pendant la grossesse ou l'allaitement

En l'état actuel des études, ce produit peut être utilisé sans objection si l'on suit le dosage prescrit. Il est généralement recommandé de consulter d'abord votre médecin en cas d'utilisation de produits de santé pendant la grossesse et la période d'allaitement.

Ne pas utiliser

Si vous êtes hypersensible à un des composants.

Combinaison avec d'autres produits

Vous pouvez généralement employer ce produit en combinaison avec d'autres produits. En cas de doute, il est conseillé de vous référer à votre médecin ou pharmacien.

Tolérance

En général, ce produit est bien toléré si l'on suit le dosage prescrit.

Ingrédients

Chlorhydrate de glucosamine 601,88 mg, épais-

sissant: cellulose microcristalline (E460), agent de charge: hydrogénophosphate de calcium dihydraté (E341), plantain lancéolé (Plantago lanceolata L.) 31,26 mg, peuplier faux-tremble (Populus tremuloides Michx.) 17,32 mg, lubrifiant: stéarate de magnésium, film coating: hydroxypropylméthylcellulose (E464), alchemilla à lobes aigus (Alchemilla vulgaris L.) 12,81 mg, colorant coating: dioxyde de titane (E171), lubrifiant coating: talc (E553b), agent absorbant: silice (E551), PEG-150.

Alchemilla + Glucosamine de A.Vogel

est fortement concentré.

Un dosage quotidien (3 comprimés) contient 537 mg de concentré d'Alchemilla complex et 1500 mg de glucosamine pure d'origine végétale.

Production et distribution

A.Vogel Alchemilla + Glucosamine est produit par Biohorma B.V., Postbus 33, NL-8080 AA Elburg et distribué par S.A. Biohorma Belgium, Kolmen 1114, B-3570 Alken.

Conservation

Sec, à l'abri de la lumière, conserver à une température ne dépassant pas 25°C. À utiliser de préférence avant la fin du mois mentionné en dessus de l'emballage.

Tenir hors de la portée des jeunes enfants.

Présentation

Alchemilla + Glucosamine de A.Vogel est disponible en emballage de 90 comprimés (92,25 g).
1 comprimé = 1.025 mg

Santé

Comme Alfred Vogel avait coutume de dire, "la santé, c'est vivre en harmonie avec la nature". Et c'est précisément la philosophie que défend aujourd'hui A.Vogel. Vous aider à rester en bonne santé de manière tout à fait naturelle. Avec des produits de santé naturels développés selon les avancées scientifiques les plus récentes. Et à chaque fois, nous suivons notre vision qui repose sur la force de la nature, le pouvoir autorégénérateur du corps et l'équilibre entre le corps et l'esprit.

Alfred Vogel, un globe-trotter fasciné par la nature

Très jeune déjà, Alfred Vogel a voyagé en

Afrique, en Asie et en Amérique. Les populations indigènes lui ont fait découvrir le lien qui existe entre la nourriture, le mode de vie et la santé. Lors de chaque voyage, il a ramené un trésor de plantes qu'il a transformées en produits naturels pour la santé. Des produits qui aident aujourd'hui des millions d'utilisateurs satisfaits aux quatre coins du monde. Des produits avec lesquels nous nous ferons également un plaisir de vous aider à rester en bonne santé.

Jardins de A.Vogel: EKO-labellisé

Les plantes dont nous avons besoin pour les produits A.Vogel poussent pour la majorité d'entre elles dans nos propres jardins. Il va de soi que ces cultures sont écologiques (EKO-label). Nous n'utilisons donc aucun engrais chimique ni aucun pesticide, herbicide ou insecticide chimique. Nous récoltons au moment où la plante possède la plus forte concentration en substances actives. Pour ensuite traiter directement la plante alors qu'elle est fraîche pour en faire un produit naturel A.Vogel.

Protégez l'environnement

A.Vogel a pour philosophie de peser le moins possible sur l'environnement. C'est pourquoi nous favorisons autant que nous pouvons l'utilisation de matériaux d'emballage fabriqués selon des procédés qui ne nuisent pas à l'environnement. Ces matériaux n'ont aucun effet nocif sur l'environnement en cas d'incinération et sont tout à fait recyclables.



Le rapport entre l'alimentation, le mode de vie et la préservation de la santé

- Faites de l'exercice physique chaque jour afin de maintenir la souplesse de l'appareil locomoteur, de préférence en plein air de sorte que l'oxygénation et la circulation interne sont stimulées. Les formes d'exercice légères comme la natation, le cyclisme, le tai chi ou le yoga ménagent les articulations et ont un effet relaxant.
- La chaleur (par exemple une douche ou un bain (aux herbes), une bouillotte ou le sauna) stimule la circulation interne, aide à évacuer les déchets et à maintenir la souplesse du corps. Maintenez dans votre maison une tem-

pérature agréable. Achetez de préférence des vêtements en matières naturelles qui donnent une sensation agréable de chaleur.

- Évitez les produits sucrés comme les biscuits et les friandises mais également le café et les boissons alcoolisées. Vous pouvez remplacer le café par Bambu de A.Vogel. Au lieu de boissons rafraîchissantes sucrées, vous pouvez choisir de l'eau minérale, Molkosan diluée (2 à 3 cuillères à soupe dans un verre d'eau minérale nonpétillante), Molkosan Vitality ou du jus de légumes.
- Modérez la consommation de viande, de poisson, de fromage, de lait normal et d'œufs. Choisissez des protéines végétales.
- Attention à la prise de poids. L'excès pondéral surcharge les articulations.

Conseils alimentaires

- du riz complet, des pommes de terre, du millet, du sarrasin, du maïs ou des produits de soja, comme les fèves de soja et la pâte de soja.
- beaucoup de crudités et de légumes brièvement mijotés
- beaucoup de fruits
- des noix, comme les amandes et les noix de cajou (riche en magnésium)
- des produits laitiers acides comme le fromage blanc, le yaourt et le babeurre

Conseil personnel

Nous savons tous qu'une vie saine repose sur une alimentation saine et variée, suffisamment d'exercice et une alternance suffisante entre travail et détente. Si nécessaire, A.Vogel peut vous y aider avec un produit naturel pour la santé. Pour donner ainsi un coup de pouce au pouvoir autorégénérateur de votre corps. Nous nous ferons un plaisir de vous donner davantage d'informations ou un conseil personnel. Surfez sur www.avogel.be, envoyez un mail à avogel@biohorma.be ou téléphonez à la ligne info de A.Vogel en composant le numéro 011/31.51.72.

Information

S.A. Biohorma Belgium
Kolmen 1114
3570 Alken
011/31.51.72
www.avogel.be
avogel@biohorma.be

Le texte de cette notice a été revu pour la dernière fois en mars 2008.