



## Dormeasan Nachtrust

### Tabletten

#### Voedingssupplement

##### Gebruiken bij

Bevordert de nachtrust en zorgt voor een uitgerust gevoel.

Door de bijzondere combinatie van valeriana, hop, haver, passiflora en citroenmelisse bevordert Dormeasan de nachtrust om op een natuurlijke manier lekker te slapen en uitgerust wakker te worden.

##### Algemene informatie

Slapen is belangrijk. De hoeveelheid slaap die u nodig hebt, is heel persoonlijk. Ouderen slapen over het algemeen korter. Een aanwijzing geeft het antwoord op de vraag: Bent u echt fit en uitgerust als u 's morgens opstaat? Perioden van rust en voldoende slaap zijn voor ons lichaam net zoiets als het opnieuw opladen van een accu. Niet alleen het lichaam doet tijdens de slaap nieuwe energie op, ook de geest komt tot rust.

##### Gebruikswijze

Een half uur voor het slapen gaan 2 tabletten met wat water innemen.

##### Kinderdosering

Geschikt voor kinderen vanaf 6 jaar. Kinderen van 6-12 jaar: een half uur voor het slapen gaan 1 tablet met wat water innemen.

Overmatig gebruik kan een laxerend effect hebben.

##### Wat u moet weten voordat u Dormeasan gebruikt

De aangegeven dosering niet overschrijden. Voedingssupplementen kunnen niet gebruikt worden als vervanging van een gevarieerde voeding.

##### 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

Vulstof: mannitol (E421), citroenmelisse (*Melissa officinalis* L.) 7,98 mg, haver (*Avena sativa* L.) 7,49 mg, bindmiddel: acaciagom (E414), smeermiddel: magnesiumstearaat (E572), passiebloem (*Passiflora incarnata* L.) 1,99 mg, hop (*Humulus lupulus* L.) 2,78 mg, bindmiddelen: siliciumdioxide (E551), aard-

appelzetmeel, echte valeriana (*Valeriana officinalis* auct. non L.) 0,59 mg.

##### Productie en distributie

A.Vogel Dormeasan wordt geproduceerd door Biohorma B.V., Postbus 33, 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 Dormeasan is verkrijgbaar in een verpakking van 60 tabletten (15 g). 1 tablet = 250 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 groten-deels 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.



##### Tips om lekker te slapen

- Laat bijvoorbeeld het middagdutje voor wat het is en kijk vlak voor het slapen gaan niet naar spannende TV-programma's.
- Kies voor een goede matras, een rustige slaapruiimte.
- Luister voor het slapen gaan naar rustige muziek, lees een ontspannend boek of wandel nog even buiten.
- Neem niet laat op de avond nog een zware, eiwitrijke maaltijd.
- Drink 's avonds geen koffie, thee of cola. Deze dranken bevatten cafeïne, een stof die opwekkend werkt en u dus wakker kan houden.

- U kunt wel Bambu (een koffievervanger) drinken, of drink voor het naar bed gaan warme melk met honing.

##### 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](http://www.avogel.be), stuur een mailtje naar [avogel@biohorma.be](mailto:avogel@biohorma.be) of bel met de A.Vogel infolijn op het nummer 011/31.51.72.

##### Informatie

Biohorma Belgium NV  
Kolmen 1114  
3570 Alken  
011/31.51.72  
[www.avogel.be](http://www.avogel.be)  
[avogel@biohorma.be](mailto:avogel@biohorma.be)

De tekst voor deze gebruiksaanwijzing werd voor het laatst herzien in december 2007.



# A.Vogel

## Dormeasan Sommeil Réparateur

### Comprimés

### Complément alimentaire

### Usage

Favorise un meilleur sommeil et apporte une vraie sensation de repos.

La combinaison spéciale de valériane, houblon, avoine, passiflore et citronnelle de Dormeasan favorise le sommeil afin de passer une bonne nuit de repos de manière naturelle et de se réveiller pleinement reposé.

### Informations générales

Dormir est important. La quantité de sommeil dont l'être humain a besoin diffère d'un individu à l'autre. Les personnes plus âgées dorment en général moins longtemps. La réponse à la question suivante est un bon indicateur: Etes-vous en pleine forme lorsque vous vous levez le matin? Pour notre corps, des périodes de repos et un sommeil suffisant lui permettent littéralement de recharger ses batteries. Non seulement le sommeil permet au corps de régénérer son énergie mais il permet aussi à l'esprit de s'apaiser.

### Mode d'emploi

Avaler 2 comprimés avec un peu d'eau une demi-heure avant d'aller dormir.

### Dosage pour les enfants

Peut être utilisé par des enfants à partir de 6 ans.

Les enfants de 6 à 12 ans: avaler 1 comprimé avec un peu d'eau une demi-heure avant d'aller dormir.

Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs.

### Ce qu'il faut savoir avant d'utiliser Dormeasan

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

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

### Utilisation pendant la grossesse ou l'allaitement

Pour autant que connu, ce produit peut être utilisé sans problèmes dans les quantités conseillées. Il est généralement recommandé de consulter votre médecin avant d'utiliser des produits de santé pendant la grossesse ou la période au cours de laquelle vous allaitez.

### Ne pas utiliser

Si vous présentez une hypersensibilité à l'un des composants.

### Combinaison avec d'autres produits

En général, vous pouvez utiliser ce produit en même temps que d'autres. En cas de doute, il est conseillé de s'adresser à son médecin ou pharmacien.

### Tolérance

Dans les quantités recommandées, le produit est en général très bien toléré.

### Ingrédients

Charge: mannitol (E421), mélisse officinale (Melissa officinalis L.) 7,98 mg, avoine (Avena sativa L.) 7,49 mg, liant: gomme d'acacia (E414), lubrifiant: stéarate de

magnésium (E572), passiflore (Passiflora incarnata L.) 1,99 mg, houblon (Humulus lupulus L.) 2,78 mg, liants: dioxyde de silicium (E551), fécule de pomme de terre, valériane officinale (Valeriana officinalis auct. non L.) 0,59 mg.

### Production et distribution

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

### Conservation

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

Tenir hors de la portée des jeunes enfants.

### Présentation

A.Vogel Dormeasan est disponible en emballage de 60 comprimés (15 g). 1 comprimé = 250 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.



### Conseils pour bien dormir

- Laissez par exemple la petite sieste de midi pour ce qu'elle est et ne regardez

pas des programmes TV à suspens juste avant d'aller dormir.

- Choisissez un bon matelas, un environnement reposant.
- Ecoutez de la musique douce avant d'aller dormir, lisez quelques pages d'un livre délaçant ou allez vous dégourdir les jambes à l'extérieur.
- Ne consommez pas de repas lourd et riche en protéines tard dans la soirée.
- Ne buvez pas de café, thé ou colas avant d'aller dormir. Ces boissons contiennent de la caféine, une substance qui à un effet stimulant et qui peut donc vous tenir éveillé(e).
- Vous pouvez en revanche boire du Bambu (un substitut de café), ou encore boire un verre de lait chaud additionné de miel juste avant d'aller vous coucher.

### 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 vous ferons un plaisir de vous donner davantage d'informations ou un conseil personnel. Surfez sur [www.avogel.be](http://www.avogel.be), envoyez un mail à [avogel@biohorma.be](mailto:avogel@biohorma.be) ou téléphonez à la ligne info de A.Vogel en composant le numéro 011/31.51.72.

### Information

Biohorma Belgium SA  
Kolmen 1114  
3570 Alken  
011/31.51.72  
[www.avogel.be](http://www.avogel.be)  
[avogel@biohorma.be](mailto:avogel@biohorma.be)

Le texte de cette notice a été revu pour la dernière fois en décembre 2007.