

# NATUURLIJK & gezond

april | mei | juni | juli

MOOIE LENTEBENEN  
MET A.VOGEL AESCULAFORCE

SLAPEN ALS  
WONDERMIDDEL  
TEGEN STRESS

A.VOGEL HELPT  
BIJ KRIEBELS  
IN DE LUCHT  
AAMBEIEN?  
BLIJF ER NIET  
MEE ZITTEN!

A.Vogel

HemoClin

Efamol

# INHOUD

## voorjaar

- 4-5 **spijsvertering**  
Zuiver uw lichaam, bruis van energie
- 6 **speel mee en win**  
puzzelen is gezond
- 7 **aambeien**  
Blijf er niet mee zitten!
- 8 **pollen**  
Als het kriebelt, moet u slikken
- 9 **droge ogen**  
A.Vogel heeft oog voor u
- 10-11 **rustgevers**  
Uw zenuwen zijn niet van elastiek
- 12 **mooie benen**  
Haal die jurkjes uit de kast!
- 13 **BBQ**  
Kruid uw barbecue met A.Vogel Herbamare
- 14 **Weerstand**  
Fit en gezond op vakantie
- 15 **Q&A**  
Wat zegt de A.Vogel herboriste?
- 16 **GRATIS**  
Zomers bezoekje aan de A.Vogel tuinen



Volg A.Vogel op facebook  
**Vraag advies en volg onze  
nieuwsberichten via A.Vogel België**  
[www.facebook.com/avogelbe](http://www.facebook.com/avogelbe)

Dit magazine wordt u gratis aangeboden door Biohorma.  
Hebt u het helemaal uit? Maak dan iemand anders  
gelukkig met de natuurlijke tips om dit voorjaar goed voor  
uzelf te zorgen.

Verantwoordelijke uitgever: Biohorma Belgium nv,  
Greet Demeester, Center26, Bosstraat 54, 3560 Lummen

# Lente KRIEBELS



## **Eén zwaluw maakt de lente nog niet, zegt het spreekwoord.**

Maar wat dan wel? Dat wil ik op een rustige zaterdagmiddag – een zeldzaamheid in mijn drukke agenda – wel eens uitvlooiën.

Het is immers één van die twijfeldagen in maart. Een dag waarin het om het op zijn Charles Dickens te zeggen ‘al zomer lijkt in de zon, maar nog winter is in de schaduw’. De middagzon brandt aan de hemel, maar weg van de beschutting van het terras waait een gure voorjaarswind.

De hele week al ben ik elke ochtend wakker gefloten door een merel die zijn hardnekkige geloof in het begin van de lente van de

*Het gevoel dat je niet meer alleen wakker bent, dat is voor mij het begin van de lente.*

daken schreeuwt. Van mijn dak, wel te verstaan. Een betere wekker kan iemand die gewoon is voor dag en dauw op te staan, zich doorgaans niet wensen. Het gevoel dat je niet meer alleen wakker bent, dat kan tellen als begin van de lente.

Maar zijn die lentekriebels niet wat voorbarig? Ik besluit zelf de proef op de som te nemen. Gewapend met de drukproeven van dit magazine en een dampend kopje kruidenthee zoek ik een warm plekje in de zon, beschermd van de gure wind. Wanneer ik na twee bladzijden moet vaststellen dat het hete kopje afgekoeld is, net als mijn handen en ik daarom – helaas, te vroeg victorie gekraaid! – aanstalten maak om terug naar binnen te gaan, zie ik hem. Daar op nog geen 2 meter van mij, te midden van mijn gazon, paradeert parmantig een blauwe mannetjespauw. Geen idee waar hij vandaan komt, geen idee hoe hij in mijn tuin is geraakt. Maar één ding is zeker: één zwaluw mag dan misschien de lente nog niet maken. En één zingende merel ook niet. Maar als één pauw zijn nest verlaat om in mijn tuin in de zon te komen paraderen? Dan is voor mij de lente echt wel begonnen.

*Greet Demeester*

Vestigingsmanager Biohorma België nv



 ZUIVER UW

De lente is het ideale moment om het evenwicht in uw darmflora te herstellen.

# LICHAAM, BRUIS VAN energie

Lente ... da's de tijd van de grote schoonmaak. In uw huis, maar ook in uw lichaam. Begin alvast bij uw darmen: want gezonde darmen zijn het begin van een gezond lichaam. Zo begint u de lente bruisend van energie.

"Een goede spijsvertering is de basis voor het behoud van een goede gezondheid", ontdekte Alfred Vogel al in 1947. Logisch, want wist u dat maar liefst 80% van uw afweermechanisme in uw darmen plaatsvindt?

## Darmen in balans

Gezonde darmen? Dat zijn darmen in evenwicht. Van de 100.000 miljard – ruim 1 kilo (!) – micro-organismen die er leven, zijn de gunstige in de meerderheid. Ze breken uw voeding af en zetten dit om in stoffen die het lichaam kan opnemen. Zo verhinderen ze dat ongunstige soortgenoten uw lichaam binnendringen. Alleen is dat evenwicht makkelijk verstoord. Door de feestmaaltijden, stresspieken en tekort aan beweging die typisch zijn voor de eerste maanden van het jaar. Het begin van de lente is daarom het ideale moment om het evenwicht in uw darmflora te herstellen.

## 100% natuurlijke dorstlesser

Gezond eten en leven is een eerste voorwaarde voor een gezonde darmflora. Daarnaast kunt u met Molkosan van A.Vogel de gunstige organismen in uw darmen een extra boost geven. Molkosan is een 100% natuurlijke dorstlesser, bereid uit gezuiverde en geconcentreerde melkwei van verse Zwitserse alpenmelk. Nog veel meer dan yoghurt bevat het een hoge concentratie rechtsdraaiend melkzuur (L+). Dit goede melkzuur bevordert een evenwichtige darmflora, zodat voedsel beter verteert en makkelijker wordt opgenomen.

## Nieuw: nu nóg gezonder en lekkerder

Dat alles maakt Molkosan al meer dan 55 jaar een vaste waarde. Alleen – eerlijk is eerlijk – niet iedereen hield van de smaak. Precies daarom is er nu de nieuwe, verbeterde Molkosan. Met een mildere, frizzure smaak

én met nog meer rechtsdraaiend melkzuur. Bovendien is de nieuwe Molkosan ook lactosevrij, suikervrij en calorie-arm. Dat maakt het de ideale dorstlesser bij elke maaltijd. Voeg 1 à 2 eetlepels toe aan een glas mineraalwater of vermeng met vruchtensap voor een volledig neutrale smaak. Onverdund is Molkosan bovendien een goede basis voor salades en dressings. Wedden dat u straks niet meer zonder kunt?

## Molkosan van A.Vogel

- ondersteunt goede darmflora en spijsvertering
- helpt bij behoud van gezond gewicht
- lactosevrij, suikervrij en calorie-arm
- 100% biologisch en natuurlijk

NIEUW RECEPT  
VOOR BETERE SMAAK!

Extra energie nodig?

## Powerdrink met Molkosan van A.Vogel

### Boodschappenlijstje:

- 400 ml wortelsap
- 300 ml ananassap
- 200 g verse aardbeien
- 1 eetlepel Molkosan

### Klaar in 1, 2, 3:

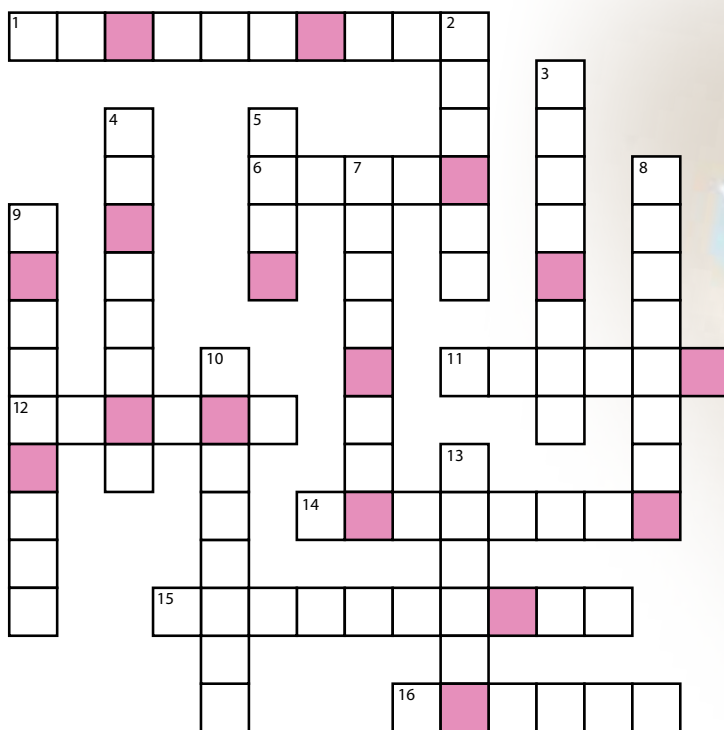
Mix alle ingrediënten flink door elkaar en serveer heerlijk fris. Werk af met een spiesje van ananas, reepjes wortel, stukjes aardbei en een muntblaadje.



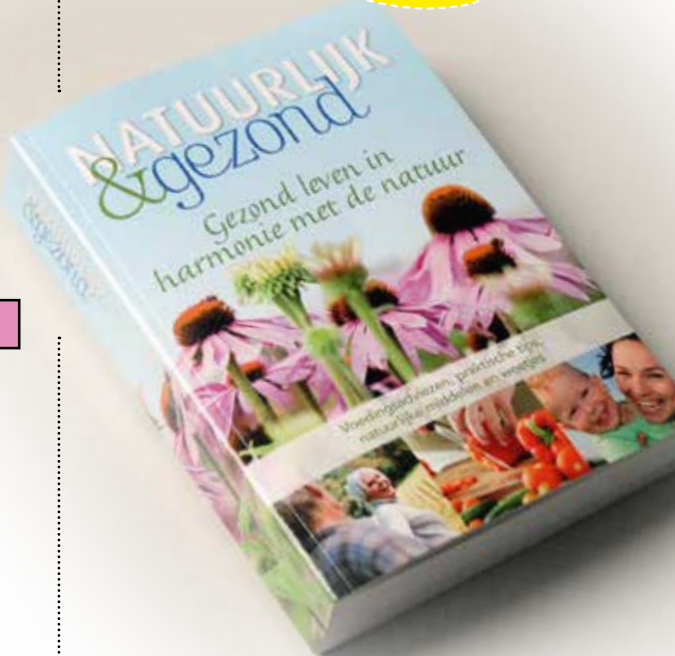


# PUZZELEN IS gezond!

Maak kans op 1 van de 50 exemplaren van het Natuurlijk & Gezond boek!



**NIEUW!**



- duidelijke uitleg over gezondheid
- meer dan 450 trefwoorden
- recentste inzichten over zelfzorg
- beproefde voedingstips
- huismiddeltjes om snel beter te worden
- 100% natuurlijke hulpmiddelen

Zet de letters uit de roze vakjes in de juiste volgorde en maak een zin.

## Horizontaal

1. typisch gevoel in de overgang
6. waar u niet openlijk over durft praten
11. doet u met uw ogen als u naar een computer- of televisiescherm kijkt
12. doet u best 6 tot 8 uur per nacht
14. brengt meteen verlichting bij aambeien
15. zonder kunstmatige toevoegingen
16. vrucht die allergische reacties kan versterken

## Verticaal

2. nefast voor uw nachtrust
3. dorstlesser bij de maaltijd waarin u Molkosan mag mengen
4. bevordert de darmflora
5. daar zit 3 tot 5 keer minder stuifmeel in de lucht
7. wordt uitgehaald van zodra het zomer wordt
8. krijgt u soms last van na zwangerschap of bevalling
9. moet u hebben om gezond te blijven
10. vroegste maand waarin het pollenseizoen soms al begint
13. veroorzaken een overgevoeligsreactie van het lichaam

**OPLOSSING:** \_\_\_\_\_

## Klaar?

Surf meteen met het juiste antwoord naar [www.avogel.be/puzzel](http://www.avogel.be/puzzel). Doe dat voor 31 mei 2012 en maak kans op 1 van de 50 vernieuwde uitgaves van Natuurlijk & Gezond van A.Vogel. Boordevol natuurlijke tips om goed voor uzelf te zorgen!

# Aambeien? BLIJF ER NIET MEE ZITTEN!

Uit onderzoek blijkt dat 1/3 van de mensen al eens te kampen had met aambeien. Toch praten we er niet graag over. Schamen we ons omdat het een probleem is op een vervelende plaats?

Eigenlijk heeft iedereen aambeien. Want dat zijn gewoon de kanalen aan het uiteinde van de darmen die zwellen om alles lucht- en lekdicht af te sluiten. Maar in de volksmond spreken we pas van aambeien als dat weefsel geïrriteerd is en zwelt. Dat komt vooral voor bij oudere mensen, zwangere of net bevallen vrouwen en mensen met overgewicht of obstipatie.

## Blijf er niet mee zitten

Meestal beginnen aambeien vrij

### Wist u dat?

- Iedereen heeft aambeien, maar niet iedereen heeft er last van.
- 1 op de 2 ouderen krijgt te maken met problemen met aambeien.
- 70% van de vrouwen krijgt tijdens de zwangerschap of na de bevalling problemen met aambeien.
- Lastige aambeien komen zowel in- als uitwendig voor.
- Problemen met aambeien zijn snel en eenvoudig te voorkomen.

onschuldig: ze veroorzaken jeuk of een branderig gevoel wanneer u naar het toilet gaat. Toch kunt u er maar best niet hopen dat het vanzelf wel zal overgaan. Want niet behandeld, worden ze steeds groter. Dat veroorzaakt last bij de stoelgang. Of erger: de aambeien gaan uitpuilen, waardoor zelfs zitten of fietsen lastig wordt. Gelukkig vindt u bij uw apotheker de gepaste oplossing: HemoClin.

## HemoClin brengt meteen verlichting

HemoClin is een natuurlijk product dat snel komaf maakt met de vervelende symptomen van aambeien. HemoClin gel bevat een 2 QR-complex van de Aloë barbadensis-plant. Dit neutraliseert onmiddellijk schadelijke bacteriën, verzorgt de huid en ondersteunt het natuurlijke genezingsproces bij inwendige aambeien. Voor uitwendige soortgenoten is er ook de HemoClin spray. Die bevat Hamameliswater voor een extra verkoelend effect.

**Tip:** omdat de meeste mensen zowel inwendige als uitwendige aambeien hebben, gebruikt u best zowel de gel als de spray. Zo bent u er het snelst weer vanaf!



## HemoClin Gel en Spray

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



**VERKRIJGBAAR BIJ  
UW APOTHEKER!**

**HemoClin**





**Wist u dat?** Pollinosan van A.Vogel werkt zeer goed preventief. U start best 14 dagen voor u de pollen verwacht. Raadpleeg de pollenkalender op [www.avogel.be](http://www.avogel.be)

# ALS HET kriebelt, MOET U SLIKKEN



Pollen? Vroeger vlogen ze vooral in de maand juni de deur uit. Maar een steeds warmer en vochtiger klimaat doet ons tegenwoordig van februari tot oktober tranen, niezen en hoesten. U bent gewaarschuwd ...

Helaas, tegen de overgevoeligheidsreacties van uw lichaam voor pollen of stuifmeel valt voornamelijk niet veel te doen. Gelukkig kunt u er wel voor zorgen dat u de pollen te slim af bent. Want eenmaal een allergische reactie is ingezet, is ze moeilijker te bestrijden dan wanneer het lichaam voorbereid is op de aanval.

## Neem uw voorzorgen

- Zorg in huis voor een luchtvochtigheid tussen 40 en 60%. Dit houdt het neusslijmvlies vochtig.
- Houd op warme, winderige dagen deuren en ramen gesloten. Verlucht bij voorkeur vroeg in de ochtend wanneer het buiten nog vochtig is.
- Plaats horren voor ramen en deuren.
- Draag buiten een zonnebril om de ogen tegen stuifmeel te beschermen.
- Droog wasgoed liever niet buiten.
- Houd in de auto de ramen dicht en zet de airco uit. Rond drukke autowegen zweeft meer stuifmeel in de lucht.
- Vermijd vakantiebestemmingen op het platteland. Kies liever voor de zee of hoog in de bergen.
- Ga wandelen of sporten na een regenbui of 's morgens vroeg.
- Vermijd voedingsmiddelen die een allergische reactie kunnen uitlokken of versterken zoals ananas, vlees en verse eieren.

## Download nu de GRATIS pollenapp!

Deze handige applicatie verwittigt u op voorhand wanneer er te veel pollen in de lucht zijn. Beschikbaar voor iPhone of Android: gratis in uw App Store of via [www.avogel.be](http://www.avogel.be), te raadplegen tijdens het pollenseizoen vanaf 1 maart tot 1 oktober.



A.Vogel Pollinosan:  
natuurlijk hulpmiddel tegen pollen

- **100% natuurlijk**
- **zowel preventief als bij plotse klachten**
- **geschikt voor langdurig gebruik en maken niet moe!**
- **in handige tabletten of neusspray**
- **de Pollinosan neusspray geeft direct verlichting**







**A.VOGEL  
HEEFT OOG  
VOOR U**

Ogen zijn een complex en vernuftig zintuig. Het netvlies bevat maar liefst 137 miljoen cellen. Daarmee kan het oog tot 1,5 miljoen signalen tegelijk verwerken. Logisch toch dat ze af en toe eens oververmoeid raken, of niet?

Droge, vermoeide ogen komen bij maar liefst 1 op 4 Belgen regelmatig voor. Bij lenzdragers is dat zelfs 1 op 2. Komt het doordat u teveel leest, te lang autorijdt of te kleine lettertjes leest? Nee! De ogen hard laten werken, put ze niet zo uit als bij andere spieren. Wat dan wel?

### **De oorzaken in het vizier**

Als uw ogen droog en vermoeid worden, is dat vaak door spanning van de oogspieren. Dat komt door te lang staren naar een computerscherm of televisie. Dan knippert u immers minder dan normaal – zo'n 20 keer per minuut (!) – waardoor er minder ontsmettend traanvocht over het oog wordt verspreid. Bovendien staart u altijd maar naar eenzelfde punt dichtbij.

### **Zelf doen bij vermoeide ogen**

Af en toe de blik op oneindig richten, ontspant de oogspieren. Doe regelmatig de ogen even dicht of knipper een paar keer. Ook kort de huid rond de ogen masseren, doet deugd. Wrijf wel niet in uw ogen, want dat maakt het branderige gevoel erger. Bij zeer vermoeide ogen helpt het om er een koud kompres tegenaan te leggen.

### **A.Vogel Oogdruppels:**

- **effectief bij droge, branderige en vermoeide ogen**
- **100% natuurlijk**
- **langer houdbaar: tot 3 maanden na opening**
- **handig doseersysteem, dus geen geknoei**



**OOK GESCHIKT  
VOOR DRAGERS  
VAN  
CONTACTLENZEN**



## **Zijn je ogen in topvorm?**

*Zoek de speld in de hooiberg en bekijfs het!*

Ga naar [www.facebook.com/avogelbe](http://www.facebook.com/avogelbe) en verdien een kortingsbon van - 2 € op A.Vogel Oogdruppels.



# UW zenuwen ZIJN NIET VAN ELASTIEK

 Goed slapen is een wondermiddel tegen stress. 's Nachts verwerken de hersenen het teveel aan prikkels die u overdag niet verwerkt kreeg. Maar wat als u door al die stress de slaap niet kunt vatten? 

Slapen doen we ongeveer 1/3 van ons leven. Tijdverlies? Zeker niet. Want tijdens de slaap rusten we uit, verwerken we ervaringen van de vorige dag en laden we ons op voor de volgende. Een goede nachtrust bestaat uit snel inslapen, 6 tot 8 uur ongestoord doorslapen en met een uitgerust gevoel wakker worden.

## Signalen herkennen

Slapen is dus belangrijk. Toch gebeurt het dat we in de malmolen van elke dag 's avonds niet meer tot rust komen. Bijvoorbeeld wanneer we aan het studeren zijn voor een examen of na een stresserende dag op het werk. De hersenen hebben immers geen schakelaar die u zomaar op uit kunt zetten.

Het gevolg? U begint te piekeren: 'Als ik nu niet slaap, ben ik morgen niets waard'. En dat heeft natuurlijk het

tegenovergestelde effect. Nochtans is het nergens voor nodig: want als u 1 nachtje wat minder slaapt, is dat de wereld nog niet. Zelfs niet in de examenperiode. Maar het is wel een belangrijk signaal.

## Actief bewegen

Wie 's nachts de slaap niet kan vatten, moet overdag al ingrijpen. Daarvoor hoeft u nog niet meteen al uw activiteiten te schrappen – want wie kan dat (?) – gewoon sporten kan ook al helpen. Dan maakt uw lichaam immers endorfine aan en dat zorgt voor een tevreden en rustiger gevoel.

Ook uw eetgewoontes zijn belangrijk: haal extra antioxidanten en vitamines B via groenten, fruit, eieren, noten, zaden en volkorenproducten. Eet desnoods in kleinere porties als u door de stress een blok in uw maag hebt.





*Als u overdag minder drukte ervaart,  
helpt dat om goed te slapen.  
En als u goed slaapt, bent u  
minder stressgevoelig.*

### Natuurlijke rustgevers

Is dat nog niet voldoende? Dan kunnen rustgevers een handje helpen. Het voordeel van natuurlijke rustgevers zoals Passiflora en Dormeasan van A.Vogel is dat u ze makkelijk naast elkaar kunt gebruiken. Passiflora helpt u om overdag de stress de baas te kunnen, zonder dat u er suf van wordt. U blijft fris en alert doorwerken. 's Nachts laat Dormeasan u lekker in- en doorslapen zonder verslavend effect. Beide producten combineren, is zelfs beter om sneller de vicieuze cirkel van stress en slecht slapen te doorbreken. Waardoor uw zenuwen niet meer voortdurend op springen staan.

### A.Vogel Passiflora complex forte

- helpt ontspannen in tijden van innerlijke onrust en spanning
- veroorzaakt geen suf gevoel, u blijft fris en alert
- werkt onmiddellijk bij kortstondige stress
- 100% natuurlijk, sterk geconcentreerd
- ook geschikt voor kinderen

Ideaal voor tijdens de examenperiode!



### A.Vogel Dormeasan Forte

- bij in- en doorslaapproblemen
- om fris en helder wakker te worden
- houdt het natuurlijke slaaproces intact
- 100% natuurlijk, extra krachtige formule
- zonder risico op verslaving



# HAAL DIE jurkjes UIT DE KAST!

MOOIE BENEN

Een echte vrouw herkent u aan ... haar benen! En dus draaien de scheermesjes en hydraterende crèmes deze dagen overuren. Maar het echte geheim van een paar onweerstaanbare stappers? U leest het hier.

Niets zo vervelend als een hele kast vol zomerjurkjes en u die er geen enkel durft aan te trekken. Want met die ontsierde benen ... Gelukkig bestaat er een eenvoudig wondermiddel uit de natuur: de wilde paardenkastanje!

## Elasticiteit

Zware, vermoeide of ontsierde benen zijn het gevolg van een verminderde doorbloeding in de wanden van de bloedvaten. Die moeten immers veel werk tegen de zwaartekracht verrichten, wat vermoeiend is. Aescine, een stof uit de wilde paardenkastanje, helpt daarom om de elasticiteit in de wanden van de bloedvaten te stimuleren. Lichaamsvocht hoopt zich daardoor minder op en stroomt beter door uw lichaam. En uw benen!

## Mooie benen

Aesculaforce forte van A.Vogel bevat maar liefst 50 mg aescine per tablet. Daardoor voelt u vrijwel meteen resultaat. Neem dus gerust een tablet voor een lange wandeling of een hele namiddag shoppen. Dat voorkomt heel wat leed. Wie een staand beroep uitoefent of vaak last heeft van vermoeide benen, mag tot 2 maal daags een onderhoudsdosering nemen. Goed voor een stel vitale benen die mogen worden gezien. Een hele lente en zomer lang!

A.Vogel  
Aesculaforce forte

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



## Vermoeide voeten?

Verwen uw voeten met deugddoend wisselbad: 3 minuten in warm water, 3 seconden in koud water, enz.

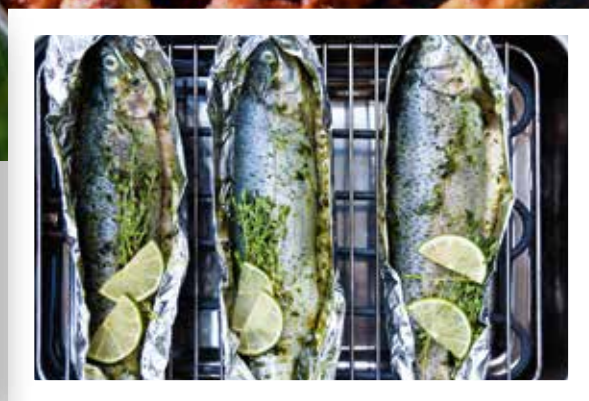




# KRUID UW barbecue MET A.VOGEL HERBAMARE

BBQ

Wat is zomers en lekker gezond? Barbecue! Zeker met Herbamare kruidenzout van A.Vogel op basis van ambachtelijk gewonnen zeezout, kelp en 14 andere biologische groenten, kruiden en specerijen. Heerlijk!



## Mmmarinade voor grillgerechten

### Boodschappenlijstje:

- enkele eetlepels olijfolie
- peper uit de molen
- paprikapoeder
- rozemarijn
- tijm
- Herbamare Original

### Klaar in 1, 2, 3:

Meng alle ingrediënten in een slakom. Doe zoveel kruiden erbij tot de smaak naar uw zin is. Bestrijk de grillgerechten met deze marinade en laat enkele uren trekken. Zo laat u de kruiden echt in het vlees dringen zodat ze extra pittig en lekker worden. Kies bij voorkeur voor mager vlees zoals kip, varkenshaasje, biefstuk, entrecote of runderlapjes.



## Lekkere forel op de barbecue

### Boodschappenlijstje: (voor 4 personen)

- 4 schoongemaakte middelgrote forellen (filets)
- 1 citroen
- verse dille
- Herbamare Original

### Klaar in 1, 2, 3:

Snij vier stukken aluminiumpapier en 4 stukken bakpapier zodanig dat in elk stuk een forelfilet past en het papier kan worden dicht geplooid. Leg op elk stuk aluminiumpapier een stuk bakpapier. Leg op het bakpapier schijfjes citroen en daarop de forelfilet. Kruid met Herbamare Original en verse dille. Sluit het papier in papillot vorm.

Bak de papillotjes op middelmatig vuur op de barbecue gedurende 7 à 10 minuten, naargelang de dikte van de vis. Dien op.



**VAKANTIETIP**

Neem Echinaforce mee op vakantie. Dan nemen ook de virussen in het buitenland u niet te grazen.

# FIT EN GEZOND OP vakantie

“Het is ieder jaar hetzelfde”, vertelt Astrid uit Leuven. “Na een jaar hard werken, ben ik echt aan vakantie toe. Maar de eerste dagen worden altijd verpest door een vervelende verkoudheid.” Klinkt u bekend in de oren?

Veel mensen beginnen vermoeid aan hun vakantie en zijn daardoor extra vatbaar voor allerlei virussen. Airco op kantoor of in het vliegtuig maken het alleen maar erger. De slijmvliezen worden droger en virussen kunnen zich makkelijker verspreiden: de perfecte ingrediënten om de zomermaanden te beginnen met een dipje.

**Boost uw weerstand**

Reden te meer om zowel voor als tijdens uw vakantie aan uw weerstand te werken. Een gezond lichaam met een goede weerstand zorgt er immers voor dat virussen zich niet kunnen vermenigvuldigen. Dat is niet alleen belangrijk om een verkoudheid te vermijden.

Ook typische zomerkwaaltjes als pollenallergie of een broeierige blaas houdt u zo onder controle. Met Echinaforce van A.Vogel mag u op beide oren slapen. De heilzame werking van de Echinacea plant doet haar werk, vanaf de eerste minuut van uw vakantie.

**A.Vogel Echinaforce forte**

- voor extra weerstand
- stimuleert het immuunsysteem
- slechts 1 tablet per dag
- 100% natuurlijk



**A.Vogel Echinaforce kauwtabletten**

- ijzersterke weerstand én sneller weer op de been na een mindere periode
- 1 kauwtablet per dag
- zonder water in te nemen op elk moment van de dag
- lekkere frambozen-smaak
- bevat 50% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C



**A.Vogel Echinaforce Hot Drink**

- krachtige formule van Echinaforce met vlierbes
- om snel beter te worden
- 100% natuurlijke siroop aan te lengen met warm of koud water



OM SNEL WEER BETER TE WORDEN!



# WAT ZEGT DE A.VOGEL HERBORISTE?

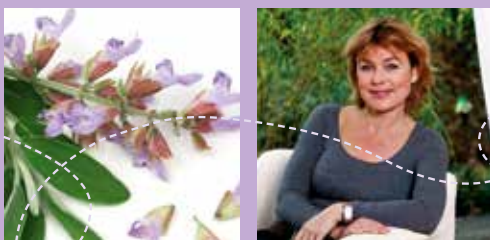


Q&A

## Dag opvliegers!

Ik ben 47 jaar en zit volop in de overgang. Mag ik stoppen met Famosan Salvia van A.Vogel nu de opvliegers verminderen? (Nadia, Waregem)

Fijn dat Famosan Salvia u zo goed helpt. Nu stoppen is daarom niet aan te raden. Zolang u in de overgang zit, kunnen de opvliegers immers terug komen. Wilt u weten wanneer de overgang gedaan is? Kijk dan naar de leeftijd die uw moeder had wanneer zij ervan af was. Veel kans dat het bij u net hetzelfde zal zijn.



## Knellende schoenen, dikke vingers

Opeens gaat uw ring niet meer af of zitten uw zomerse sandaaltjes niet meer lekker. Herkenbaar? Dat komt omdat in de zomer veel mensen vocht vast houden.

De beste oplossing is Solidago forte van A.Vogel.

Het is een 100% natuurlijk product dat een goede nierfunctie ondersteunt en de vochthuishouding stimuleert. Op reis of niet: zo bent u snel weer de oude.



## Baas over uw blaas

Mijn dochters zijn echte waterratten, niet van het zwembad weg te slaan. Maar die natte bikinibroekjes zijn niet echt bevorderlijk voor de blaas. Met alle pijnlijke gevolgen van dien. Is dit te voorkomen? (Sabine, Rumst)

Regelmatig een nat badpak of bikini dragen is inderdaad een uitdaging voor uw blaas.

Met Cranberry Monarda van A.Vogel helpt u de urine extra zuur te maken, zodat micro-organismen geen kans hebben en de blaas schoon blijft.

Daarnaast kunt u ook de algehele weerstand verhogen met Echinaforce van A.Vogel.



Hebt u zelf een vraag voor de A.Vogel herboriste?

Bel dan 013 35 89 40 of mail naar [info@avogel.be](mailto:info@avogel.be) voor een natuurlijk antwoord op al uw zomerkwaaltjes.



### GRATIS toegang!

- elke dag open
- gezonde landgoedwinkel
- tal van leuke activiteiten

# Zomers **BEZOEKJE AAN** **DE A.VOGEL** tuinen

Een 16 ha groot park vol rode zonnehoeden, passiebloemen, wilde kroos ...  
Dat zijn de A.Vogel tuinen, de gezondste plek van Nederland. Goed voor een  
fleurige lentewandeling van april tot september. Waar wacht u nog op?

Eet u een appel of broccoli gedroogd?  
Nee, natuurlijk. Daarom worden ook  
alle bloemen, planten, wortels ... uit de  
producten van A.Vogel vers gekweekt  
en verwerkt. Bovendien op ecologische,  
biologische wijze. Zo bevatten ze bij  
oogst de hoogste concentratie werkzame  
stoffen. En om die versheid te behouden,  
worden ze binnen de 2 uur vers verwerkt  
in de A.Vogel fabriek, 2 kilometer  
verderop.

### Erst zien dan geloven?

Dat kan! Want de A.Vogel tuinen zijn elke  
dag van zonsopgang tot zonsondergang  
geopend voor het publiek. Zo ziet u met  
eigen ogen de Echinaceaplanten bloeien  
die in uw producten verwerkt zitten.  
Bovendien worden er tal van activiteiten  
voor de hele familie georganiseerd,  
waar u nog veel meer natuurlijke tips en  
weetjes opsteekt.

- ✓ natuurlijke speeltuin voor kids tot 12  
jaar: klimmen, klauteren, balanceren,  
zwieren, zwaaien ...
- ✓ werk aan uw gezondheid op de  
natuurlijke, sportieve trimbaan
- ✓ leerrijke zoektocht voor nieuwsgierige  
speurneuzen
- ✓ workshops bloemschikken en  
huifkarrentochten
- ✓ tips om uw eigen tuin aan te leggen
- ✓ ideeën opdoen bij de culinaire tuin
- ✓ ...

### Maak kennis met de unieke werking van de natuur!

**Bezoek de gezondste plek van Nederland** op het Landgoed Zwaluwenburg, Eperweg 3-5, 8084 RB 't Harde, tussen 't Harde  
en Elburg (Gelderland). **De afslag naar de A.Vogel tuinen staat met borden aangegeven.**

**Toegang en parkeren is gratis.** Voor meer info en openingsuren: [www.avogel.be](http://www.avogel.be)

