



## Famosan® Salvia Overgang\*

Opvliegers\*  
Nachtelijk transpireren\*

### Tabletten

#### Voedingssupplement

##### Gebruiken bij

\*Salie helpt in periodes van opvliegers en (nachtelijk) transpireren, bijvoorbeeld tijdens de menopauze.

##### Menopauze

Rond het 47ste levensjaar begint het lichaam van een vrouw zich voor te bereiden op het beëindigen van de vruchtbare periode. De eieren zijn dan bijna op, waardoor de eierstokken minder oestrogeen aanmaken. Dit is merkbaar aan de menstruatie die achterwege blijft. Deze wordt onregelmatiger en stopt gemiddeld helemaal rond het 52ste levensjaar. Vaak gaat de overgang gepaard met menopauzale klachten. Veel voorkomend zijn opvliegers en (nachtelijk) transpireren. Speciaal voor deze verschijnselen heeft A.Vogel Famosan Salvia ontwikkeld.

##### Salvia officinalis

A.Vogel Famosan Salvia bevat een extract van de heilzame plant Salvia officinalis. Deze plant komt oorspronkelijk uit de landen in de Balkan en rond de Middellandse Zee. Voor A.Vogel Famosan Salvia wordt de plant biologisch geteeld. De naam Salvia, afkomstig van het Latijnse woord salvere, betekent "heilzaam kruid". De plant staat van oudsher bekend om zijn positieve invloed op opvliegers en (nachtelijk) transpireren.

##### Gebruikswijze

2x per dag 1 tablet voor de maaltijd met wat water innemen.

Bij klachten is het verstandig een arts te raadplegen.

##### Wat u moet weten voordat u A.Vogel Famosan Salvia gebruikt

De dagelijkse aanbevolen dosering niet overschrijden.

Een voedingssupplement mag niet als vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding van een gezonde levensstijl worden gebruikt.

Bij klachten is het verstandig een arts te raadplegen.

##### Gebruik tijdens zwangerschap of borstvoeding

Bij gebruik van voedingssupplementen tijdens de zwangerschap en de periode waarin borstvoeding wordt gegeven, verdient het in het algemeen de aanbeveling eerst uw arts te raadplegen.

 Dit voedingssupplement mag niet gebruikt worden door zwangere vrouwen

 Dit voedingssupplement mag niet gebruikt worden door vrouwen die borstvoeding geven.

##### 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

Plantenextract: echte salie (Salvia officinalis) 1000 mg; vulstof (cellulose); glansmiddel (mono- en diglyceriden van vetzuren); emulgator (sucroselauraat).

 Geschikt voor personen met lactose intolerantie.

 Geschikt voor personen met gluten-intolerantie.

 Geschikt voor diabetici.

##### Productie en distributie

A.Vogel Famosan Salvia wordt geproduceerd door A.Vogel B.V., J.P. Broekhovenstraat 16, NL-8081 HC Elburg en gedistribueerd door A.Vogel N.V., Bosstraat 54, B-3560 Lummen.

##### 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 en zicht van jonge kinderen.

##### Verpakking

A.Vogel Famosan Salvia 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. 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.

##### A.Vogeltuinen: EKO-keurmerk

De planten die we nodig hebben voor de A.Vogel producten telen we grotendeels zelf op ecologische wijze in onze eigen tuinen (EKO-keurmerk). Er komen dus geen kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen aan te pas. We oogsten de planten op het moment dat ze de hoogste concentratie aan werkzame bestanddelen bevatten waarna ze vers verwerkt worden in onze producten.

##### 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

- Japanse vrouwen hebben minder last van de overgang. In Japan staan dagelijks soja-producten op het menu zoals tofu en tempoh.
- Uw stofwisseling wordt langzamer. Eet dus ook wat minder. Ongeveer tweederde van wat u gewend bent.
- Uw botten worden tijdens en na de overgang brozer. Zorg daarom dat u voldoende vitamine D en calcium en andere mineralen binnenkrijgt.
- Voldoende drinken is belangrijk voor een goede stoelgang en voor het afvoeren van afvalstoffen. Drink minimaal 1,5 à 2 liter vocht per dag, met name tussen of na de maaltijd. Vermijd daarbij koffie en alcoholische dranken. Goed om te drinken zijn water, ongezoet vruchtensap, Bamboe koffievervanger en (gevarieerde) kruidenthee. In plaats van suikerhoudende frisdranken kunt u kiezen voor mineraalwater, verdunde Molkosan (1 à 2 eetlepels in een glas niet-bruisend bronwater) of groentesap.
- Blijf in beweging. Het is goed voor sterke botten, maar ook voor uw geest. Bewegen helpt bij somberheid en stressgevoelens.

##### Voedingsadvies

- Eet volkorenproducten in plaats van geraffineerde producten (van wit meel en witte suiker).
- Kies voor zilvervliesrijst, aardappelen, gierst, boekweit, mais of soja-producten.
- Eet dagelijks een verscheidenheid aan rauwkost, kort gestoofde groenten (bloemkool, broccoli, spruitjes) en fruit.
- Eet geregeld zure magere zuivelproducten en dan vooral producten zoals kwark, yoghurt, karnemelk of gebruik Molkosan.

##### 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 e-mail naar [info@avogel.be](mailto:info@avogel.be) of bel met de A.Vogel info-lijn op het nummer +32 (0) 13 35 89 40

##### Informatie

A.Vogel N.V.  
Bosstraat 54  
B-3560 Lummen  
+32 (0) 13 35 89 40  
[www.avogel.be](http://www.avogel.be)  
[info@avogel.be](mailto:info@avogel.be)

De tekst voor deze gebruiksaanwijzing werd voor het laatst herzien in maart 2021.



Famosan® Salvia  
**Ménopause\***  
 Bouffées de chaleur\*  
 Transpiration  
 nocturne\*

### Comprimés

#### Complément alimentaire

#### Usage

\* La sauge aide en cas de bouffées de chaleur et de transpiration (nocturne), par exemple pendant la ménopause.

#### Ménopause

Vers l'âge de 47 ans, le corps de la femme se prépare à la fin de sa période de fertilité. La réserve d'ovules est presque épuisée, les ovaires produisent donc moins d'oestrogènes. La femme remarque ce changement par l'absence de menstruations. Les règles deviennent irrégulières, puis s'arrêtent complètement vers 52 ans environ. Ce passage est souvent lié à des plaintes liées à la ménopause. Les bouffées de chaleur et les sueurs (nocturnes) sont courantes. A.Vogel a développé A.Vogel Famosan Salvia spécialement pour ces problèmes.

#### Salvia officinalis

A.Vogel Famosan Salvia contient un extrait de la plante Salvia officinalis (sauge officinale). Cette plante provient à l'origine des pays des Balkans et de la mer Méditerranée. Nous cultivons cette plante de manière biologique pour A.Vogel Famosan Salvia. Le nom Salvia, vient du nom latin salvere, qui signifie "plante salutaire". Cette plante est connue depuis toujours pour son influence positive sur les bouffées de chaleur et les sueurs (nocturnes).

#### Mode d'emploi

Prendre 2x par jour 1 comprimé avec un peu d'eau avant le repas.

#### Ce qu'il faut savoir avant d'utiliser A.Vogel Famosan Salvia


Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.


Un complément alimentaire ne peut pas être utilisé comme substitut d'un régime alimentaire varié et équilibré et d'un mode de vie sain.

En cas de problème, veuillez consulter un médecin.

#### Utilisation pendant la grossesse ou l'allaitement

Il est recommandé de consulter votre médecin avant l'utilisation de compléments alimentaires pendant la grossesse et l'allaitement.

 Ce complément alimentaire ne peut pas être utilisé par les femmes enceintes

 Ce complément alimentaire ne peut pas être utilisé pendant l'allaitement.

#### Ne pas utiliser

Si vous êtes hypersensible 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


Le produit est généralement bien toléré lorsqu'il est utilisé dans les quantités conseillées.

#### Ingédients

Extrait de plantes : sauge officinale (Salvia officinalis) 1000 mg ; agent de charge (cellulose) ; agents d'enrobage (mono- et diglycérides d'acides gras) ; émulsifiant (laurate de sucrose).

 Convient en cas d'intolérance au lactose.

 Convient en cas d'intolérance au gluten.

 Convient aux personnes atteintes de diabète.

#### Production et distribution

A.Vogel Famosan Salvia est produit par A.Vogel B.V., J.P. Broekhovenstraat 16, NL-8081 HC Elburg et distribué par A.Vogel N.V., Bosstraat 54, B-3560 Lummen.

#### Conservation

À conserver au sec, à l'abri de la lumière et à une température inférieure à 25°C.

À utiliser de préférence avant la fin du mois mentionné sur l'emballage.

Tenir hors de portée et de la vue des jeunes enfants.

#### Présentation

Famosan Salvia de A.Vogel est présenté 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. 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

La majorité des plantes dont nous avons besoin pour les produits A.Vogel pousse dans nos propres jardins. Il va de soi que ces cultures sont écologiques (label EKO). 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 fraîche et en faire un produit naturel A.Vogel.

#### Les jardins A.Vogel : EKO-labellisés

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 (label-ECO). 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 et 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 possible 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 santé

- Les femmes japonaises sont moins impactées par la ménopause. Au Japon, les produits à base de soja comme le tofu et le tempesh sont quotidiennement au menu.
- Votre métabolisme se ralentit. Mangez donc moins. Environ deux tiers de la quantité habituelle.
- Vos os se fragilisent pendant et après la ménopause. Assurez-vous donc que votre corps reçoive suffisamment de vitamine D, de calcium ainsi que d'autres minéraux.
- Boire suffisamment est important pour bien aller à selles et pour éliminer les déchets. Buvez au moins 1,5 à 2 litres par jour, principalement entre les repas. Evitez le café et les boissons alcoolisées. Les boissons idéales sont l'eau, les jus de fruits sans sucre ajouté, le substitut de café Bambu et les tisanes (variées). Au lieu des boissons rafraichissantes contenant du sucre, optez pour de l'eau minérale, du Molkosan dilué (1 à 2 cuillères dans un verre d'eau de source non pétillante) ou des jus de légumes.

- Restez en mouvement. C'est bon pour vos os, mais aussi pour votre esprit. L'exercice physique aide à lutter contre la déprime et le stress.

#### Conseils alimentaires

- Mangez des produits complets au lieu de produits raffinés (farine blanche et sucre blanc).
- Optez pour du riz complet, des pommes de terre, du sarrasin, du maïs ou des produits à base de soja.
- Mangez tous les jours différentes crudités, des légumes brièvement cuits (chou-fleur, brocoli, choux de Bruxelles) et des fruits.
- Mangez régulièrement des produits laitiers acides et maigres, principalement des produits comme du fromage blanc, du yaourt, du babeurre ou utilisez du Molkosan.

#### 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 aider avec un produit de santé naturel pour ainsi donner 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. Surfer sur [www.avogel.be](http://www.avogel.be), envoyez un e-mail à [info@avogel.be](mailto:info@avogel.be) ou contactez nos conseillers au +32 (0) 13 35 89 40

#### Information

A.Vogel N.V.  
 Bosstraat 54  
 B-3560 Lummen  
 +32 (0) 13 35 89 40  
[www.avogel.be](http://www.avogel.be)  
[info@avogel.be](mailto:info@avogel.be)

Le texte de cette notice a été revu pour la dernière fois en mars 2021.

