

GUIDE PRODUITS

A.Vogel

Nouvelle édition



Efficace et naturel

Table des matières

- L'histoire d'A.Vogel _____ p. 3
- Une vie en harmonie avec la nature _____ p. 4
- Une approche naturelle globale _____ p. 5
- Le spécialiste de l'hiver _____ p. 6
- Sommeil _____ p. 24
- Détente & humeur _____ p. 28
- Yeux **nouveaux produits** _____ p. 30
- Allergie _____ p. 34
- Digestion _____ p. 36
- Muscles & articulations _____ p. 42
- Femme **nouveau produit** _____ p. 46
- Confort urinaire _____ p. 52
- Circulation sanguine _____ p. 56
- Peau _____ p. 60
- Alimentation _____ p. 66
- Contact _____ p. 73
- Aperçu de l'assortiment _____ p. 74

Légende:

-  Autorisé durant la grossesse
-  Autorisé durant l'allaitement
-  Age
-  Convient aux diabétiques
-  Exempt de lactose
-  Exempt de gluten
-  Biologique

En règle générale, il est recommandé de consulter préalablement votre médecin traitant concernant l'utilisation de compléments alimentaires pendant la grossesse et la période d'allaitement.

Respect de la nature
 A.Vogel est respectueux de la nature. Pour cette raison, cette brochure a été imprimée sur du papier recyclé.
 Meilleur pour la nature, meilleur pour nous.



FSC
www.fsc.org
RECYCLÉ
Papier fait à partir de matériaux recyclés
FSC® C003224

L'HISTOIRE D'A.Vogel



Les racines d'A.Vogel se situent en Suisse, où naquit Alfred Vogel en 1902. Très jeune déjà, son père et ses grands-parents l'initient aux secrets des plantes médicinales et à leur action. La médecine naturelle et le désir d'aider son prochain ont constitué le fil rouge de son existence. Dans les années 30, il quitte Bâle pour Teufen, dans la région de l'Appenzell. Il y approfondit ses connaissances en médecine naturelle et perfectionne ses préparations. C'est ainsi qu'il découvre que les plantes fraîches sont nettement plus efficaces que les plantes séchées. Une découverte qui, aujourd'hui encore, s'avère déterminante pour la marque A.Vogel.

Elburg

Biohorma BV est fondée à Elburg, aux Pays-Bas, en 1955, à l'occasion d'un contact étroit entre les deux fondateurs

La vie fascinante d'Alfred Vogel fut ponctuée de nombreuses découvertes sur le mécanisme de fonctionnement de la nature, d'innombrables voyages aux quatre coins du monde et d'une foule de publications dont « Le Petit Docteur ».

néerlandais et Alfred Vogel. Biohorma fabrique les produits de santé naturels d'A.Vogel. C'est aussi à Elburg que se trouvent les jardins d'A.Vogel. Les herbes et les plantes qui y sont cultivées de façon écologique sont destinées à divers produits d'A.Vogel.

Roggwil

En 1963, Bioforce AG est fondée à Roggwil, en Suisse. Bioforce fabrique également les produits de santé naturels et produits alimentaires sains d'A.Vogel, destinés à la Suisse et à 14 autres pays dans le monde.

L'héritage d'Alfred Vogel

En 1996, Alfred Vogel décède à l'âge de 94 ans. Voyageur enthousiaste tout au long de sa vie, il s'est intéressé aux herbes et plantes du

monde entier. Jusqu'à un âge avancé, il s'est passionné pour la médecine naturelle et s'est investi pour aider son prochain.

Aujourd'hui, Biohorma et Bioforce poursuivent son œuvre, dans le respect de sa vision : aider son prochain et le guider sur le chemin d'une vie plus saine. Telle est la mission d'A.Vogel.



A.Vogel : UNE VIE EN HARMONIE AVEC la nature

Agir de façon méticuleuse vis-à-vis de la nature et de ses ressources est d'un intérêt capital pour A.Vogel. Nos produits de santé naturels respirent la fraîcheur de la nature elle-même. Pour garantir une concentration optimale en substances actives, les plantes sont traitées au plus tard 24 heures après avoir été récoltées.

Aujourd'hui, la marque A.Vogel représente un vaste assortiment de compléments alimentaires et de produits de santé 100 % naturels, utilisés par des personnes jeunes ou plus âgées. Pour chaque plainte, A.Vogel propose un produit renfermant la puissance de la nature. Et vous le sentez !

De la plante au consommateur

Voilà la grande force et la fierté d'A.Vogel. Tout commence dans la terre des jardins d'A.Vogel, pour se poursuivre dans les halls de découpe et de production, avant de se terminer lors de la distribution dans les points de vente. Tout repose entre les mains d'A.Vogel. Par souci de qualité aux différents niveaux, tous les produits répondent à des normes de qualité élevées. Cela ne fait aucun doute : ce petit flacon dans l'armoire n'est pas un simple flacon!

UNE APPROCHE naturelle globale

Chez A.Vogel, nous croyons fermement en l'approche naturelle globale, qui aborde non seulement les symptômes, mais également leur cause. Elle se caractérise par l'initiative du traitement prise par le patient lui-même.



1 Mode de vie

Notre façon de vivre a une grande influence sur notre santé. Pensez simplement à la qualité de votre environnement (qualité de l'air, de l'eau et du sol), à votre rythme de vie, aux exigences que vous vous posez, à la mesure dans laquelle vous prenez soin de vous, etc.

2 Attitude

Votre regard sur votre environnement, vos proches et vous-même influencent fortement votre santé physique, mentale

et spirituelle. Une attitude positive engendre un ressenti plus positif de la vie. Notre capacité à relativiser et à poser des priorités est également un facteur souvent sous-estimé en matière de santé.

3 Alimentation

Une alimentation saine et de qualité est indispensable à (la préservation d') une bonne santé. On est ce qu'on mange ! Adoptez autant que possible une alimentation bio, fraîche et naturelle : c'est délicieux et sain !

4 Activité physique

L'activité physique a un effet positif sur le corps et l'esprit. C'est la raison pour laquelle il est recommandé de bouger au moins 30 minutes par jour au grand air !

5 Médication naturelle

Alfred Vogel s'intéressait tout particulièrement à la médication naturelle à base de plantes médicinales. Contrairement à beaucoup d'autres qui préfèrent utiliser des plantes séchées, chez A.Vogel, nous travaillons avec des plantes fraîches.



A.VOGEL

le spécialiste de l'hiver



Gorge douloureuse, nez bouché, toux... La chute des températures s'accompagne également d'une baisse de votre résistance et vous êtes moins bien protégé(e) contre les agressions extérieures. Les maux de l'hiver n'ont rien d'une partie de plaisir. Ils troublent votre sommeil et vous empêchent de vous sentir en forme. Il est important de se débarrasser aussi vite que possible de ces petits maux typiques de l'hiver, avant qu'ils n'engendrent d'autres problèmes.



Facile à dire, mais comment ? Un rhume est provoqué par des virus. En parlant, en toussant ou en éternuant, ces derniers sont facilement propagés. La cohabitation avec d'autres personnes, davantage concentrée à l'intérieur de l'habitation ainsi qu'une résistance moins active

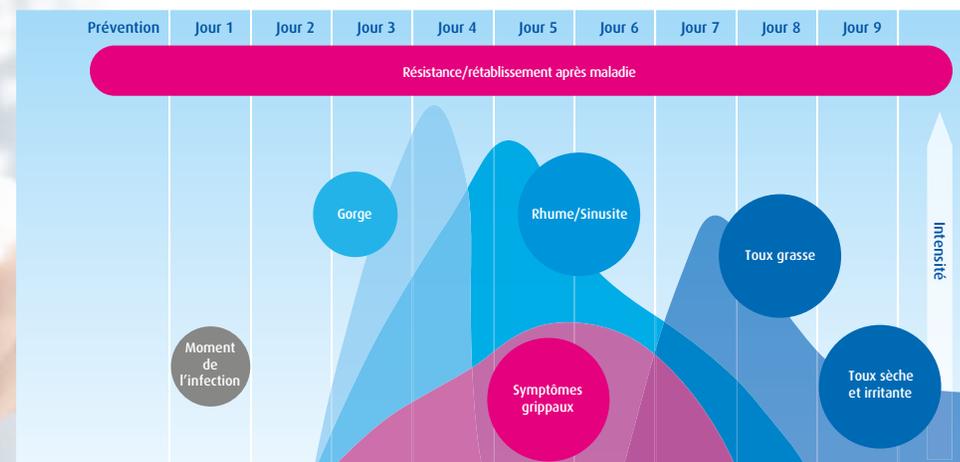
nous rendent, durant l'arrière-saison, plus vulnérables aux maux de l'hiver.

La pharmacie d'hiver d'A.Vogel

A.Vogel a une solution naturelle aux maux propres à l'hiver. Nos produits vous aident à reprendre

rapidement le dessus. Avec force, mais de façon naturelle. D'une part, nous vous proposons des produits qui renforcent la résistance et réduisent dès lors le risque de maladie. D'autre part, nous disposons de toute une série de solutions qui vous permettent de venir rapidement à bout d'un rhume.

LE RHUME, JOUR APRÈS JOUR



Ce graphique indique clairement le déroulement d'un rhume. Une fois le sujet infecté, il faut deux jours environ avant que les premiers symptômes n'apparaissent. Les autres symptômes suivent rapidement, tandis que le rhume s'aggrave de plus en plus.



L'IMPORTANCE D'UNE BONNE RÉSISTANCE

La résistance est une protection naturelle face aux agressions extérieures indésirables. C'est votre système de défense. Plus ce système de défense est solide, plus le risque que des bactéries et virus affectent votre organisme est faible. En outre, une bonne résistance favorise également un plus prompt rétablissement si des germes pathogènes vous infectent malgré tout.

Testez votre résistance !

Respirez-vous habituellement librement par le nez ?	Oui	Non
Dormez-vous généralement bien ?	Oui	Non
Je ne prends pratiquement jamais de médicaments.	Oui	Non
Je pratique une activité physique régulière.	Oui	Non
Je passe régulièrement du temps au grand air.	Oui	Non
Je ne suis pas sensible aux boutons labiaux.	Oui	Non
Je m'éveille généralement reposé(e).	Oui	Non
Je n'ai plus été malade depuis longtemps.	Oui	Non
Je me sens généralement détendu(e).	Oui	Non
J'ai une alimentation saine et variée.	Oui	Non
Je ne fume pas.	Oui	Non
Je ne suis presque jamais stressé(e).	Oui	Non

Vous avez répondu oui à (presque) toutes les questions ? Alors vous n'avez aucun souci à vous faire : votre résistance est probablement excellente.

Vous avez autant de « oui » que de « non » ?

Alors votre résistance est probablement bonne, mais il n'y a aucun mal à lui donner un petit coup de pouce !

Vous avez répondu non à (presque) toutes les questions ? Il est grand temps d'agir pour renforcer votre résistance. Une alimentation saine, une activité physique régulière, ainsi qu'un repos et un sommeil en suffisance sont les premiers pas dans la bonne direction.

ECHINACEA PURPUREA

L'Echinacea purpurea est un « immunomodulateur ». Cela signifie que cette plante améliore la qualité de la résistance en stimulant le système de défense. Alfred Vogel a découvert l'échinacée pourpre chez les Indiens Oglala Lakota, en Amérique du Nord. Il a vu que les indiens faisaient une bouillie en mâchant les feuilles de cette plante et la déposaient sur les blessures pour favoriser la guérison. De retour en Suisse, il a développé un produit à base d'échinacée excellent pour la résistance.

Grâce à ces connaissances, toute une gamme Echinaforce a été développée au fil des ans.



ECHINAFORCE FORTE

Echinaforce forte est une variante naturelle et encore plus puissante d'Echinaforce qui soutient parfaitement la résistance. Avec un seul comprimé par jour, vous renforcez votre résistance contre les influences extérieures. En outre, vous favoriserez un rétablissement rapide, étant donné qu'une bonne résistance accélère également le processus de guérison.

- Pour une meilleure résistance
- Stimule le système immunitaire
- Un rétablissement rapide
- 1 comprimé par jour suffit
- 100 % naturel



LA COMPOSITION UNIQUE D'Echinaforce

Une étude révèle que Echinaforce diminue non seulement l'importance des symptômes (-62,7 %), mais réduit également la durée des symptômes de la grippe et du rhume (-1,5 jour) !

Durant l'arrière-saison, Internet et les médias consacrent régulièrement des articles à l'échinacée et à ses vertus, articles qui concluent bien souvent à l'inefficacité de l'échinacée. Une nuance est toutefois nécessaire. Car la composition du produit s'avère décisive en la matière.

Parties de plante fraîche ou plante séchée ?

Une nouvelle étude menée par la University of British Columbia indique que des extraits préparés à partir d'Echinacea purpurea fraîchement traitée présentent une action antivirale 10 fois supérieure à celle des extraits de plantes séchées. Les substances antivirales de l'Echinacea sont en effet extrêmement sensibles à la température et peuvent être anéanties en cas de traitement intensif.

Une composition déterminante pour l'efficacité

Cette même étude montre clairement que la combinaison

spécifique de parties vertes de l'Echinacea (tiges, feuilles), fraîches et de sa racine est la plus efficace afin d'accroître la résistance et contient la majorité des composants antiviraux et anti-inflammatoires. Seules les parties vertes

de la plante contiennent des substances antivirales actives. La racine contient des substances qui freinent la réaction inflammatoire en cas d'infections virales des voies respiratoires, ce qui vous permet de récupérer plus rapidement.



* 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.

COMMENT ABRÉGER LES MAUX DE L'HIVER ? Vitamine C!

Lorsque vous souffrez de maux propres à l'hiver, vous ne souhaitez qu'une seule chose : vous en débarrasser au plus vite. La vitamine C vous y aide. Chez les adultes qui prennent régulièrement un complément en vitamine C, la durée des troubles est de 8 % moins longue. Chez les enfants, cela correspond même à une diminution de 18 % !

La vitamine C présente dans Echinaforce provient des fruits de l'acérola. Ce fruit contient 80 fois plus de vitamine C qu'une orange.

En Amérique du Sud, où poussent ces fruits, l'acérola est souvent consommé frais ou en confiture, en particulier les fruits verts et non mûrs, qui contiennent presque deux fois plus de vitamine C qu'à maturité et sont connus comme l'une des sources naturelles les plus riches en vitamine C.

Cueillis à la main au Brésil, ces fruits qui ne sont pas encore mûrs sont utilisés dans la fabrication des comprimés naturels à base de vitamine C Echinaforce d'A.Vogel.

Echinaforce + vitamine C et **Echinaforce comprimés à croquer + vitamine C** soutiennent le système immunitaire et vous aident à retrouver rapidement la forme après une période plus difficile.

- Pour une résistance en béton
- Favorise un rétablissement rapide
- 100 % naturel



Au délicieux goût de framboise



ECHINAFORCE HOT DRINK

Echinaforce Hot Drink d'A.Vogel est une délicieuse boisson chaude qui stimule le système immunitaire, favorisant ainsi un rétablissement rapide.

Elle se distingue par sa concentration élevée en échinacée pourpre enrichie de jus de sureau concentré qui renferme beaucoup d'antioxydants naturels. Totalement naturel, ce sirop Hot Drink se dilue dans de l'eau chaude. La combinaison puissante d'échinacée pourpre et de baies de sureau stimule le système immunitaire.

- Formule puissante d'Echinacea aux baies de sureau
- Une résistance renforcée et un rétablissement plus rapide
- Un sirop 100 % naturel



Le sirop peut également être utilisé avec de l'eau froide !

Saviez-vous que ... ?

La recherche scientifique a démontré que...

- ... la prise d'Echinacea réduit de 58 % le risque de maux propres à l'hiver.*
- ... la durée des symptômes est réduite de 1 à 4 jours grâce à l'Echinacea.*
- ... associé à la vitamine C, le risque de maux propres à l'hiver diminue de 86 %.*

* Source : The Lancet Infectious Disease.

ECHINAFORCE: AUSSI POUR les enfants

Le rhume et les autres maux de l'hiver sont les affections les plus fréquentes chez les enfants, qui tombent plus souvent malades que les adultes. En raison de leur jeune âge, ils n'ont en effet pas encore été fréquemment en contact avec le virus du rhume. Votre système de défense parvient à lutter plus facilement contre des virus connus, alors qu'il ne parvient généralement pas à combattre les virus inconnus.



Une résistance optimale

Tout comme chez les adultes, une résistance en béton constitue la meilleure arme dans la lutte contre les virus et bactéries.

Echinaforce junior + vitamine C est un produit 100 % naturel pour l'entretien de la résistance des enfants à partir de 2 ans. Ces comprimés à mâcher au délicieux goût de framboise ne contiennent aucun conservateur. Ils contiennent également de Vitamine C (50 % des doses recommandées quotidiennement) pour un coup de pouce supplémentaire.

- Hautement dosé pour une résistance en béton
- Un rétablissement rapide après une période plus difficile
- Naturellement enrichi en vitamine C
- Délicieux goût de framboise
- Sans sucre
- 100 % naturel



Info

6 à 12 fois par an ! C'est la fréquence à laquelle les enfants souffrent d'un rhume. Chez les adultes, cette affection survient beaucoup moins souvent : 2 à 3 fois par an.

ECHINAFORCE VITAL

Les maux de l'hiver entraînent souvent non seulement un sentiment de mal-être, mais également de la fatigue. Rien d'étonnant à cela : quintes de toux et maux de gorge perturbent le sommeil, ce qui vous empêche de vous réveiller frais et dispos le matin. Mais même si vous n'êtes pas malade, vous pouvez avoir besoin d'un peu d'énergie et de vitalité en plus. La vie moderne est plus mouvementée que jamais.

Echinaforce Vital soutient la résistance et confère davantage d'énergie et de vitalité. La spécificité de cette variante d'Echinaforce réside dans l'ajout de spiruline et de ginseng de Sibérie, qui ensemble offrent soutien, énergie et vitalité.

- Résistance, énergie et vitalité
- Un comprimé par jour
- 100 % naturel



URTICALCIN

Urticalcin est un produit 100 % naturel qui stimule l'absorption alimentaire de minéraux essentiels par l'organisme, en particulier le calcium. Urticalcin favorise également une meilleure absorption des composants actifs présents dans les compléments alimentaires. C'est la raison pour laquelle Urticalcin est vivement recommandé en combinaison avec Echinaforce !



DÉBARRASSEZ-VOUS RAPIDEMENT DES MAUX DE L'HIVER GRÂCE À A.VOGEL

Toux, reniflement, mal de gorge, frissons... Ces maux de l'hiver sont en fait les signaux d'alarme de votre organisme. Ils vous indiquent que vous êtes attaqué par des virus et/ou bactéries. Il est important de se débarrasser aussi vite que possible de ces petits maux typiques de l'hiver, avant qu'ils n'engendrent d'autres problèmes.

Non traité, un simple rhume peut rapidement dégénérer en état grippal. Dès lors, veillez à prendre des mesures efficaces. Voici d'ores et déjà quelques conseils à prendre en considération.

• Antibiotiques

Ne vous faites jamais prescrire d'antibiotiques pour un simple rhume. Ils agissent uniquement sur les bactéries, non sur le virus du rhume, et sont donc inutiles en cas de rhume.

• Sommeil

Lorsque vous ne vous sentez pas bien, il est essentiel de vous reposer suffisamment. En permettant simplement à votre organisme de se reposer suffisamment, il est en mesure de combattre les germes pathogènes.

• Boire

Boire suffisamment est essentiel en cas de rhume. Si vous buvez trop peu, votre corps se déshydrate et les maux de l'hiver persistent plus longtemps.

• Transpirer pour éliminer les germes pathogènes

Si vous avez l'habitude de faire du sport, vous pouvez continuer même si vous vous sentez moins bien. Revoyez simplement le niveau à la baisse.

Nez BOUCHÉ ?

Votre nez purifie, humidifie et réchauffe l'air inhalé. En outre, il a également une fonction protectrice. Les mucosités du nez capturent les agents pathogènes et les acheminent ensuite via la gorge vers l'estomac, où ils ne peuvent survivre en raison de l'acide chlorhydrique présent. Toutefois, il arrive que ce processus fasse défaut. S'ensuivent alors renflements et nez bouché.

Un rhume non traité peut entraîner une sinusite. Les sinus sont des cavités situées dans le crâne. Ils se trouvent derrière le nez, au niveau de la mâchoire supérieure et du front. Il y en a quatre de chaque côté du crâne. Ils sont recouverts d'une muqueuse, tout comme dans

le nez. Ils sont également reliés au nez via les canaux de drainage. Lorsque vous souffrez d'un rhume, la muqueuse se dilate et obstrue les canaux d'évacuation. Dès lors, les particules de poussière, les mucosités et les micro-organismes étrangers ne

peuvent plus être éliminés et demeurent dans ces cavités où ils vont engendrer des problèmes. Afin de prévenir une sinusite, il est essentiel de traiter un simple rhume sans tarder afin qu'il ne puisse évoluer défavorablement.

Cinuforce gouttes d'inhalation

Avec **Cinuforce gouttes d'inhalation + menthol**, vous pouvez à nouveau respirer librement, d'une façon agréable et 100 % naturelle. Vous le remarquerez... cela libère rapidement votre nez et vos voies respiratoires.



Astuce! Emportez Cinuforce gouttes d'inhalation au sauna. Une petite goutte dans l'eau que vous versez sur les pierres brûlantes et la cabine embaume la fraîcheur du menthol. Cela fonctionne naturellement selon le même principe que l'inhalation, pour votre nez et vos voies respiratoires.

IMPORTANCE D'UNE MUQUEUSE NASALE HYDRATÉE

Votre nez purifie, humidifie et réchauffe l'air inhalé. C'est la raison pour laquelle l'intérieur du nez est revêtu d'une muqueuse couverte de glandes qui produisent des mucosités. Ces mucosités filtrent l'air inhalé. Une personne souffrant d'une muqueuse nasale desséchée n'est par conséquent pas assez protégée contre les bactéries et les virus, une raison suffisante pour traiter rapidement une muqueuse nasale sèche !

Une muqueuse nasale desséchée diminue non seulement la protection contre les bactéries et les virus, mais elle entraîne également une sensation de sécheresse et de tiraillement dans le nez. En outre, elle favorise l'apparition de croûtes. Le dessèchement peut être dû à un air sec (climatisation ou chauffage), à des allergies, à la consommation de médicaments, à un rhume, etc. A.Vogel **Cinuforce spray nasal Nez sec** remédie efficacement au problème!

- **Hydratation longue durée des narines**
- **Ramollit les croûtes et fluidifie les mucosités**
- **Egalement en cas de saignements de nez dus à une muqueuse nasale endommagée**
- **Utilisation longue durée sans danger**
- **Sans conservateurs**
- **Convient aux femmes enceintes et allaitantes**
- **100 % naturel**



ESCLAVE DE VOTRE NEZ ?

Finissez-en avec les sprays nasaux nocifs grâce au schéma de désaccoutumance progressive A.Vogel !

Chaque année, quelque 6 600 000 sprays nasaux sont vendus en Belgique. Une bonne partie d'entre eux sont achetés par des personnes souffrant d'accoutumance aux sprays nasaux chimiques à base de xylométazoline.

Xylométa quoi ?

La xylométazoline est une substance nocive présente dans la plupart des sprays nasaux chimiques. Elle décongestionne les muqueuses, ce qui vous permet de respirer, mais entraîne une accoutumance rapide, et ce, en raison de l'effet rebond : en cas d'utilisation supérieure à 3 à 5 jours, la muqueuse nasale gonfle plus qu'avant le traitement. Par conséquent, vous vous sentez encore plus oppressé(e) que pendant un rhume normal et vous devez à nouveau utiliser le spray.

Test : Esclave de votre nez ?

Pensez-vous être dépendant d'un spray nasal ?
Faites vite le test !

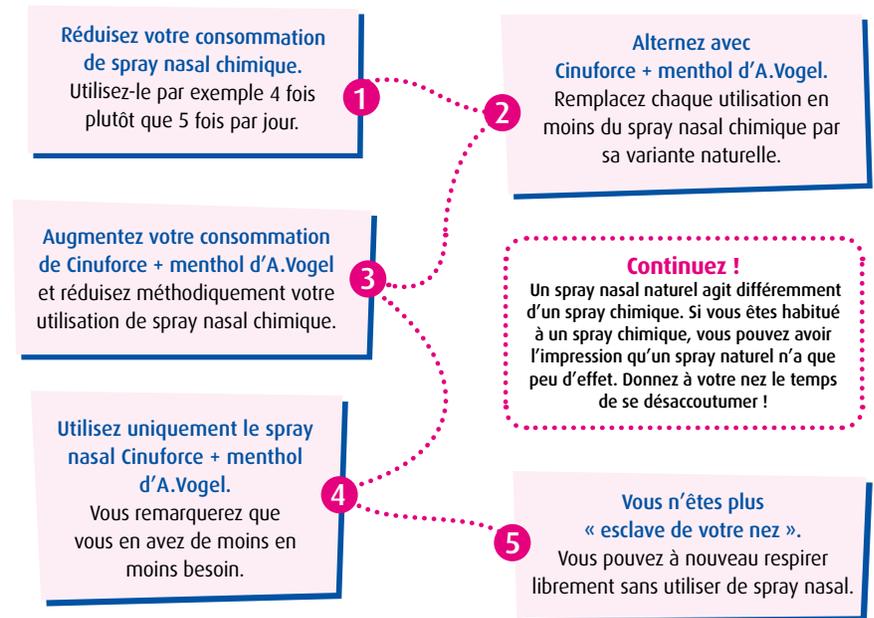
Je ne sors jamais de la maison sans mon spray nasal en poche.	Oui	Non
Sommeil et spray nasal vont de pair.	Oui	Non
Je veille à toujours disposer d'un spray nasal de réserve (dans mon sac à main, dans la voiture, dans mon sac à dos, au travail, etc.).	Oui	Non
J'utilise un spray nasal tous les jours.	Oui	Non

Vous avez répondu oui à (presque) toutes les questions ?

Il est grand temps de vous débarrasser de votre accoutumance aux sprays nasaux ! Comment ? Consultez vite la page suivante.

SCHÉMA DE DÉSACCOUUMANCE PROGRESSIVE A.VOGEL

Si vous êtes dépendant(e) d'un spray nasal, il semble impossible de vous en passer un seul jour. Vous vous sentez oppressé(e), vous ne parvenez pas à respirer, à dormir, etc. Où que vous soyez, vous avez toujours un flacon de spray nasal avec vous. Ce n'est pas facile, mais il est possible de vous débarrasser de votre accoutumance. Le schéma étape par étape ci-dessous vous explique comment faire. La durée du schéma de désaccoutumance varie d'une personne à l'autre, en fonction de votre consommation.



Cinuforce + menthol d'A.Vogel

Nez bouché ? Utilisez le spray nasal naturel A.Vogel **Cinuforce + menthol**. Vous pouvez l'utiliser de manière prolongée en toute sécurité, sans risque d'accoutumance et il est 100 % naturel.

- Action décongestionnante rapide des voies nasales
- Doux pour la muqueuse nasale
- Utilisation prolongée sans danger
- Sans accoutumance
- 100 % naturel

PREND SOIN DE VOTRE NEZ



LES SPRAYS CONTRE LA TOUX D'A.VOGEL : RAPIDES ET EFFICACES, OÙ QUE VOUS SOYEZ !

Une quinte de toux n'arrive jamais au bon moment. Durant une chouette conversation avec des collègues, un coup de fil important, un voyage en bus ou en train, un délicieux repas... A.Vogel a développé une méthode nouvelle et efficace qui traite la toux de façon rapide et pratique : les Sprays contre la toux d'A.Vogel.

Saviez-vous que ?

- Les sprays contre la toux d'A.Vogel conviennent aux diabétiques ? 1 dose ne contient en effet pas plus de sucre qu'un dixième de pomme !
- 1 flacon de spray contre la toux permet 150 pulvérisations !

Toux sèche ou irritante

Le **Spray contre la toux sèche et irritante** d'A.Vogel dépose une couche protectrice dans la gorge. Le spray apaise rapidement la toux. Les plantes actives, bouillon blanc et guimauve, contiennent de nombreux mucilages qui ont un effet adoucissant immédiat sur une gorge irritée et qui la protègent. Les irritations diminuent dès lors considérablement. Le spray contient 0,3 g de sucre pour 3 pulvérisations.



- **Agit rapidement et efficacement**
- **Facile à emporter**
- **N'entraîne ni accoutumance, ni somnolence**
- **Formule concentrée**
- **Permet 150 pulvérisations**
- **100 % naturel**

Protège les muqueuses contre les (nouvelles) irritations



Toux grasse

Le **Spray contre la toux grasse** d'A.Vogel fluidifie les glaires pour faciliter leur expectoration, et ce, grâce à l'extrait de lierre et de thym. Le thym désinfecte et tue les bactéries, tandis que le lierre facilite l'expectoration des mucosités. Le spray contient 0,53 g de sucre pour 3 pulvérisations.



Libère les mucosités



En cas de toux sèche et irritante

- Essayez de respirer par le nez. Respirer par la bouche accentue le dessèchement des muqueuses de la gorge.
- Arrêtez de fumer et évitez les espaces enfumés. La fumée dessèche la gorge, ce qui accroît encore davantage l'irritation.
- Veillez à toujours avoir un verre ou une bouteille d'eau à portée de main.

En cas de toux grasse

- Utilisez un oreiller supplémentaire pour dormir, afin que votre tête soit surélevée. Cette position permet une meilleure évacuation des mucosités.
- Buvez au moins 1,5 litre d'eau ou de thé chaud par jour. Cela aide à fluidifier les mucosités et apaise les voies respiratoires.
- Évitez les produits laitiers sucrés. En stimulant la production de glaires, ils aggravent la toux.

SANTASAPINA SIROP

Malgré la facilité d'emploi des sprays contre la toux d'A.Vogel, certaines personnes préfèrent un sirop. Dans ce cas, il y a le **sirop Santasapina**. Le sirop Santasapina est un produit naturel à base de substances bénéfiques présentes dans les bourgeons d'épicéa (Picea abies). Celles-ci sont riches en huile essentielle et exercent, comme le jus de poire et le miel, une action adoucissante sur la gorge et les voies respiratoires.

· **Adoucit la gorge et les voies respiratoires** :



· **Goût agréable**

· **100 % naturel**

D'autres aiment sucer une pastille lorsqu'ils souffrent de quintes de toux. Les chatouillements dans la gorge disparaissent rapidement avec

Santasapina pastilles adoucissantes pour la gorge

d'A.Vogel, fourrées à l'extrait de pin sylvestre, au miel et au menthol. Bénéfiques pour la gorge et le pharynx, elles adoucissent les voies respiratoires.



ECHINACEA PASTILLES AUX HERBES

Il y a des moments où la gorge et les voies respiratoires ont beaucoup à endurer. Les origines peuvent être diverses, par exemple le tabagisme, le fait de respirer par la bouche, de parler, de crier, ou une résistance affaiblie. **Echinacea pastilles aux herbes** d'A.Vogel protègent la gorge, aident à l'adoucir et ont une action apaisante sur les voies respiratoires. Elles contiennent des extraits d'échinacée, une plante qui a une influence positive sur la résistance. En outre, elles contiennent du miel qui adoucit et apaise les picotements dans la gorge.

· **Adoucit la gorge**

· **À l'extrait d'échinacée et au miel**

· **La nature à l'état pur**



Le miel : un remède sain aux nombreuses vertus !

Difficile de croire qu'une substance aussi délicieusement sucrée puisse être aussi saine ! C'est fou, mais le miel peut être utilisé pour traiter certains maux. C'est ainsi ! Saine, cette douceur dorée est utilisée depuis des milliers d'années pour traiter de petits maux. Le miel est uniquement déconseillé chez les enfants de moins de 12 mois. Le miel peut en effet contenir des traces d'impuretés auxquelles les bébés sont extrêmement sensibles.



Gorge DOULOUREUSE

Une déglutition douloureuse, la voix enrouée, la gorge sèche... Une fois que l'infection a atteint vos fosses nasales, elle peut se propager jusqu'à votre pharynx. L'inflammation s'accompagne alors d'une gorge douloureuse. Si vous souffrez d'un mal de gorge, vous souhaitez le soulager rapidement. Un spray ou une pastille pour la gorge contient un agent anesthésiant local permettant d'apaiser la douleur. En outre, un spray pour la gorge humidifie les muqueuses et réduit par conséquent l'irritation.

Le **Spray pour la gorge** A.Vogel offre un soulagement rapide en cas de gorge douloureuse. Le spray doseur très pratique vaporise le liquide directement à l'endroit nécessaire, c'est-à-dire le pharynx. Il n'est alors pas nécessaire de déglutir.

· **Doseur pratique**

· **Aide à apaiser rapidement la gorge**

· **Stimule les défenses naturelles**

· **Puissant et naturel**

· **Produit convenant également aux enfants (dosage adapté)**

· **100 % naturel**



Info

Un spray agit plus rapidement qu'un comprimé pour la gorge car il se dépose directement là où cela fait mal.

L'IMPORTANCE D'UN BON SOMMEIL



Pas moins d'un Belge sur deux souffre de troubles du sommeil. Insomnies, difficultés à s'endormir, réveils fréquents ou éveil aux aurores... La grande majorité des personnes souffrant de troubles du sommeil ne se soignent pas, de peur de devenir dépendant à un somnifère. Pourtant, un bon sommeil est indispensable à une bonne santé.

Le premier besoin vital

Nous passons environ un tiers de notre vie à dormir. C'est le moment où notre corps et notre esprit se mettent au repos afin que les muscles puissent se détendre, tandis que notre rythme cardiaque et

notre respiration ralentissent. Durant le sommeil, l'organisme a l'opportunité d'assimiler tous les événements de la journée et de faire le plein d'énergie pour le lendemain. Nous ne pouvons pas vivre sans sommeil. Même si vous

essayez à tout prix de rester éveillé, vous tomberez endormi tôt ou tard. Le sommeil est un premier besoin vital, tout comme l'alimentation.

Troubles du sommeil ?

Si vous restez fréquemment éveillé sans pouvoir vous endormir, si vous ne vous endormez pas rapidement (dans le quart d'heure) ou si vous vous éveillez régulièrement la nuit et rencontrez alors des difficultés pour vous rendormir, vous êtes probablement confronté à un trouble du sommeil. Il vous rend irritable, vous manquez d'entrain et êtes de mauvaise humeur, mais il provoque également des problèmes de concentration et de mémoire. Vous êtes dès lors également plus sensible aux agressions extérieures telles que le stress et les germes pathogènes, et vous vous rétablissez moins vite après une maladie.



Dormez-VOUS BIEN ? FAITES LE TEST !

Dormez-vous comme une rose, un tournesol ou une orchidée ?
Faites le test ici !

	Oui	Non
Je dors en moyenne 8 heures par nuit.	0	1
Je vais souvent dormir après minuit.	1	0
Je suis moins efficace lorsque j'ai mal dormi.	1	0
Je me sens reposé(e) au réveil.	0	1
Je m'endors dans les 20 minutes.	0	1
Je me réveille parfois la nuit.	1	0
Je souffre du changement d'heure.	1	0

Comptez le nombre de points obtenus.

0-2 points : Vous dormez comme une rose !

Vous n'avez aucune difficulté à vous endormir le soir et à vous éveiller frais et dispos le matin. Même un bon dormeur peut avoir des problèmes s'il néglige son sommeil. C'est la raison pour laquelle il est important de préserver un rythme de vie et de sommeil sain !

3-4 points : Vous dormez comme un tournesol !

Le tournesol recherche le soleil tout au long de la journée. Il tourne et tourne, afin de pouvoir profiter aussi longtemps que possible de la chaleur. Tout comme le tournesol, vous êtes occupé du matin au soir et rencontrez des difficultés à vous reposer. Cela devient un peu trop ? Vous êtes à la traîne. Veillez à consacrer suffisamment de temps à votre détente, cela s'avérera bénéfique pour votre sommeil.

5-7 points : Vous dormez comme une orchidée !

Une orchidée ne se ferme jamais. Pour elle, le jour n'a pas de fin. On pourrait dire la même chose de vous. Vous prenez à peine le temps de fermer les yeux et de profiter d'un bon sommeil. Rompez le cercle vicieux du manque de sommeil.



UNE AIDE NATURELLE POUR VOTRE SOMMEIL

DORMEASAN (FORTE)

Dormeasan apaise le corps et l'esprit et vous aide à bien dormir. L'association d'ingrédients 100 % naturels (passiflore, valériane, mélisse, avoine et houblon) favorise un sommeil sain. Vous dormirez sur vos deux oreilles et vous vous réveillerez frais et dispos le matin. La variante allégée convient également aux enfants à partir de 6 ans.



La variante allégée ne vous suffit pas pour vous endormir ? Optez plutôt pour A.Vogel **Dormeasan forte**. Il favorise fortement le sommeil et contribue de façon optimale à une sensation de repos et de fraîcheur pendant la journée. Dormeasan forte vous aide également à vous endormir lors de périodes agitées, de périodes stressantes ou en cas de traumatisme.



DORMEASAN HOT DRINK

Les personnes qui ne parviennent pas à dormir boivent parfois du lait chaud avec du miel. Il n'y a rien d'étonnant à cela : prises avant le coucher, les boissons chaudes (non stimulantes) favorisent le sommeil. Il en va de même pour Dormeasan Hot Drink d'A.Vogel : une boisson chaude et délicieuse au sirop de sureau. Idéale pour apaiser le corps et l'esprit ! **Dormeasan Hot Drink** se compose de 5 plantes calmantes : valériane, passiflore, avoine, houblon et mélisse. Cette boisson chaude favorise un sommeil sain et vous aide à vous éveiller frais et reposé. En période de stress ou lors d'événements traumatisants, Dormeasan Hot Drink peut également vous aider à trouver le calme nécessaire au moment d'aller dormir.



Sans accoutumance ! Dormeasan est 100 % naturel et n'entraîne dès lors que de rares effets indésirables, contrairement aux somnifères chimiques. Dormeasan préserve le sommeil naturel et vous pouvez arrêter quand vous voulez. Vous pouvez donc dormir sur vos deux oreilles !

EFFETS INDÉSIRABLES DES SOMNIFÈRES CHIMIQUES

Si vous souffrez de troubles du sommeil, vous souhaitez vous en débarrasser au plus vite. Vous vous sentez épuisé(e), fatigué(e), maussade, apathique, etc. Certains cherchent une solution dans un somnifère chimique et pensent que leurs ennuis sont finis. Malheureusement, ce n'est généralement que le début des problèmes.

Effets indésirables

Les somnifères chimiques ont de nombreux effets indésirables. Ils entraînent notamment une diminution de l'attention, des pertes de mémoire, une fébrilité et de la dépendance. Bien que vous preniez ces médicaments pour être plus efficace pendant la journée et ne plus vous sentir fatigué(e), les effets indésirables provoquent souvent l'effet inverse.

Accoutumance

La plupart des somnifères

chimiques contiennent des benzodiazépines, des barbituriques, du chlorhydrate de diphénylhydramine ou de la mélatonine. En raison de l'accoutumance et de l'effet perturbateur sur le sommeil paradoxal qu'ils provoquent, il n'est pas simple d'arrêter la prise de somnifères chimiques. Si vous n'en avez utilisé que pendant quelques jours ou semaines, vous pouvez en arrêter progressivement la prise. Si vous utilisez ce type de somnifère depuis

plus longtemps, vous devez déterminer avec votre médecin traitant comment arrêter. Un arrêt brutal est toujours déconseillé !

Des somnifères naturels

Ces effets indésirables ne surviennent pas avec des somnifères naturels tels que Dormeasan d'A.Vogel. Vous pouvez en arrêter la prise à tout moment. En outre, ils ne vous rendent pas apathiques et le sommeil naturel demeure intact.



BESOIN DE détente

Aujourd'hui, lorsque l'on demande à quelqu'un comment il va, la réponse évoque souvent le manque de temps. Un emploi du temps très chargé et des journées bien remplies. Les heures, les jours et les semaines filent et, avant que l'on ait le temps de s'en rendre compte, un an de plus s'est écoulé. Nous nous sentons en permanence dans l'obligation d'en faire davantage, d'être sur tous les fronts.

Rien de nocif en soi, pour autant que la charge n'excède pas les capacités de l'organisme. Nous devons consacrer suffisamment

de temps à la détente. Mais quand la pression augmente, il peut s'avérer difficile de trouver la détente nécessaire et de

conserver l'équilibre. Dans de telles situations, il est bon de donner un petit coup de pouce à la nature.

Astuce : Passiflora complex forte peut vous aider à garder votre calme lors d'une visite chez le dentiste ou lors d'un examen de conduite.

PASSIFLORA COMPLEX FORTE

Passiflora forte d'A.Vogel est un produit naturel et puissant qui aide en cas de stress passager, de nervosité intérieure et de tension. Passiflora forte vous donne un petit coup de pouce pour combattre les situations d'angoisse et le manque de résistance au stress. Il agit rapidement et vous aide à garder le corps et l'esprit vifs et alertes, et ce, grâce aux plantes apaisantes comme la mélisse (apaise les crampes abdominales), la passiflore (relaxante) et la valériane (contre les tremblements et la nervosité).

- Favorise la détente en cas de stress temporaire, de nervosité intérieure et de tension
- Idéal en période d'examens
- Très concentré
- Convient également aux enfants
- 100 % naturel



DÉPRESSION ESTIVALE OU BLUES HIVERNAL ?

Tout le monde se doit d'être joyeux et heureux, toujours et en tous lieux : telle est l'idée qui règne en maître dans notre société. Mais c'est tout simplement impossible. Il arrive parfois que l'on se sente simplement moins bien dans sa peau et d'humeur un peu plus maussade.

Lorsque les jours raccourcissent et que les soirées deviennent plus longues, certaines personnes souffrent par exemple de blues hivernal. Elles se sentent temporairement d'humeur maussade et déprimée, elles manquent d'entrain. Une telle dépression est parfaitement normale et, ici aussi, la nature peut vous donner un petit coup de pouce.

HYPERIFORCE FORTE

100 % naturel, **Hyperiforce forte** vous aide en cas de manque d'entrain, de morosité ou d'abattement. Le millepertuis (*Hypericum perforatum*) est également surnommé le « soleil de l'esprit ». Une plante qui porte bien son nom, puisqu'elle favorise la bonne humeur et aide à mieux supporter la pression de la vie quotidienne.

- En cas de morosité ou d'abattement
- Pour un coup de fouet au moral
- 100 % naturel



Le millepertuis aide en cas de déprime passagère.

SÉCHERESSE, FATIGUE ET ROUGEURS Oculaires

De plus en plus de personnes rencontrent ce genre de problèmes suite à un usage prolongé de l'ordinateur ou de la télévision, à cause de la climatisation, du chauffage, du port de lentilles de contact, ou encore de la vieillesse. Sécheresse, fatigue et rougeurs oculaires. Le résultat ? Vous vous sentez fatigué et votre vue est imprécise. Beaucoup souffrent également de maux de tête.

La sécheresse, la fatigue et les rougeurs oculaires peuvent heureusement être évitées en tenant compte de certains éléments. Voici quelques conseils :

- Portez des lunettes de soleil afin de prévenir toute irritation due à la lumière.
- Rendez-vous régulièrement

chez l'ophtalmologue, y compris si vous ne portez pas de lunettes ou de lentilles de contact. Ce spécialiste est en mesure de déceler divers troubles visuels fréquents à un stade précoce.

- Arrêtez de fumer.
- Laissez vos yeux se reposer. Essayez donc de regarder au loin pendant environ

trente secondes, et répétez l'exercice toutes les vingt minutes.

- Évitez la climatisation ou le chauffage excessifs : ils favorisent la sécheresse oculaire.
- Ne portez pas vos lentilles de contact tous les jours, mais alternez avec vos lunettes.

4 EXERCICES POUR SOULAGER LES YEUX SECS

Le liquide lacrymal est une couche de protection indispensable à la surface de vos yeux. Il protège vos yeux de la poussière, mais aussi des bactéries et des virus. Vous souffrez régulièrement de sécheresse oculaire ? Faites alors les exercices suivants : ils sont très efficaces !

Exercice 1 :

Posez vos mains sur vos yeux fermés, et gardez cette position pendant 3 minutes. La chaleur de vos mains et l'obscurité ont un effet relaxant sur vos yeux.

Exercice 2 :

Placez votre pouce à 15 cm de votre nez, et l'autre pouce 15 cm derrière le premier. Tour à tour, concentrez-vous sur le premier pouce, puis sur le deuxième. Vous faites ainsi travailler les muscles de vos yeux.

Exercice 3 :

Fermez fort les yeux trois fois de suite, puis ouvrez-les grand. Cela permet de contracter et de décontracter les muscles autour des yeux. Le liquide lacrymal se répartit ainsi mieux sur votre globe oculaire.

Exercice 4 :

Fermez les yeux. Durant une minute, faites tourner lentement vos globes oculaires dans le sens des aiguilles d'une montre. Tournez ensuite dans le sens inverse pendant une minute. Cet exercice améliore également la répartition du liquide lacrymal sur vos yeux.

A.VOGEL COLLYRE

Le **Collyre** A.Vogel contient deux ingrédients 100 % naturels : l'Euphrasia officinalis et l'acide hyaluronique. Ceux-ci hydratent rapidement et durablement les yeux secs, fatigués ou rouges. Une goutte suffit pour rafraîchir les yeux, et vous permettez de conserver un niveau suffisant de liquide lacrymal dans l'œil. Les gouttes ophtalmiques sont faciles à doser grâce à un système compte-gouttes pratique. Les personnes qui portent des lentilles peuvent aussi utiliser ce produit.

- **Hydratation rapide et durable des yeux secs**
- **Contribue au maintien du film lacrymal**
- **Facile à doser grâce à un système goutte-à-goutte pratique**
- **Convient également aux porteurs de lentilles de contact**
- **Se conserve 6 mois après ouverture**

• **100 % naturel**



AMPOULES A.VOGEL

Certaines personnes préfèrent utiliser des ampoules plutôt qu'un flacon pour leurs gouttes ophtalmiques. En déplacement, une ampoule refermable est en effet plus pratique qu'un flacon. Les ampoules sont très faciles à utiliser.

Le **Collyre en Ampoules** d'A.Vogel hydrate, soulage et rafraîchit rapidement et durablement les yeux secs et fatigués. Il aide à maintenir un niveau suffisant de liquide lacrymal dans l'œil. Les ampoules sont refermables. Vous pouvez donc sans problème les rouvrir plus tard et les terminer dans les 12 heures.



**NOUVEAU
DANS NOTRE
ASSORTIMENT**

- **Rafraîchit et hydrate**
- **Sans conservateurs**
- **Ampoules pratiques, stériles et refermables**
- **Convient aussi aux porteurs de lentilles**
- **100 % naturel**



COLLYRE A.VOGEL EXTRA INTENSIF



La sensation d'yeux secs, irrités ou fatigués peut parfois se manifester. Par exemple à cause de l'utilisation prolongée de l'ordinateur, du chauffage, de la climatisation, du vieillissement, de la ménopause, du port de lentilles de contact, du syndrome de Sjögren, ou après une opération. **Le Collyre A.Vogel Extra Intensif** a une concentration en acide hyaluronique 2x plus élevée que le Collyre A.Vogel « classique », ce qui le rend beaucoup plus efficace. Ce collyre vous aide à maintenir un niveau suffisant de liquide lacrymal, et assure une hydratation et un rafraîchissement rapides, intensifs et durables de l'œil.



**NOUVEAU
DANS NOTRE
ASSORTIMENT**

Un acide qui adoucit les yeux ?

L'acide hyaluronique est une substance naturelle présente dans l'organisme partout où sont stockés des fluides (dans l'œil, le liquide lacrymal et dans les articulations, par exemple, le liquide synovial). Cet acide dépose un film souple et humide sur l'œil sans affecter la vision. Il procure instantanément un rafraîchissement et un confort au niveau des yeux et prévient (durablement) l'évaporation du liquide lacrymal.

S.O.S. Rhume des foins ! ET SI LE POLLEN PASSAIT INAPERÇU ?

Au printemps et en été, le soleil est au rendez-vous. Les températures grimpent, les oiseaux chantent et les fleurs ondulent au rythme du vent. Tout le monde est content ! Ah non ? Les personnes qui souffrent du rhume des foins rêvent secrètement de journées moins belles. Car toutes ces fleurs, ces plantes et ces arbres à nouveau en fleurs sont responsables d'yeux larmoyants, de démangeaisons oculaires, de nez qui coule, de maux de tête, etc. Bref : du rhume des foins !

La saison du pollen bat son plein ? Grâce aux conseils ci-dessous, le pollen passera inaperçu.

Mieux vaut prévenir que guérir

- À l'aide d'un aspirateur, éliminez le pollen présent sur les sols et les tapis;
- Changez de vêtements après être allé(e) à l'extérieur;
- Étalez une fine couche de crème Bioforce sous votre nez : les pollens y resteront collés et ne pénétreront pas dans votre nez;
- Prenez régulièrement une douche;
- Ne laissez pas le linge sécher à l'extérieur.

L'heure de pointe

N'allez pas vous promener, courir ou jardiner entre 5 h et 10 h du matin. C'est en effet l'heure de pointe pour le pollen.

COLLYRE POLLINOSAN

Le **Collyre Pollinosan Rhume des foins** d'A.Vogel est 100 % naturel. Il rafraîchit et soulage rapidement les rougeurs, démangeaisons et irritations oculaires. L'un des symptômes les plus gênants du rhume des foins. Il convient aussi aux porteurs de lentilles.

- **Rafraîchit et soulage rapidement les rougeurs, démangeaisons et irritations oculaires**
- **Réduit la concentration de pollen allergène dans le liquide lacrymal**
- **Système compte-gouttes unique**
- **Sans conservateur, convient également aux porteurs de lentilles**
- **Utilisation prolongée sans danger**
- **Se conserve 6 mois après ouverture**
- **100 % naturel**



Outre le Collyre Pollinosan, nous vous proposons également **Pollinosan forte**. Un outil encore plus puissant contre le pollen. Il apaise les voies respiratoires. Peut être utilisé à long terme en cas de besoin.





CELA GRONDE ENTRE VOS intestins ET VOUS ?

Une digestion saine s'avère essentielle pour assurer le bon fonctionnement de notre organisme. Elle est d'une telle importance que nous devons en prendre soin. La digestion assure la transformation des aliments que vous mangez en substances indispensables à votre organisme. Néanmoins, une digestion fluide n'est pas toujours acquise. La nervosité, le manque de temps, le stress, etc. sont autant de facteurs qui ont un effet négatif sur votre digestion.

Quelques problèmes digestifs fréquents :

Carence en bactéries actives

Après une période plus difficile, vous pouvez souffrir d'une carence en « bactéries actives » dans votre flore intestinale. Ces bactéries contribuent à renforcer la flore intestinale et en améliorent la fonction intestinale. **Aciforce** d'A.Vogel renferme des micro-organismes utiles. Les trois milliards de micro-

organismes actifs contenus dans chaque dose d'Aciforce améliorent votre flore intestinale. Par exemple après une cure d'antibiotiques.



Trouble du métabolisme

Le métabolisme est un élément de base de la digestion. Un métabolisme adéquat s'avère

donc essentiel pour assurer le bon fonctionnement de votre digestion et de votre organisme.

Kelpasan d'A.Vogel stimule le métabolisme.

Il contient notamment de l'iode, une substance essentielle au fonctionnement optimal de la glande thyroïde. Kelpasan est un produit 100 % naturel.



Sensation DE BALLONNEMENT

Une sensation de ballonnement est un problème digestif parfaitement reconnaissable. Le repas est tellement délicieux que vous continuez à manger, même si vous n'avez plus faim. Ou, par manque de temps, vous vous rabattez sur un snack rapide et gras. Après un repas gras ou prolongé, beaucoup de personnes souffrent d'une sensation de ballonnement dans la région de l'estomac. Dans ce cas, les fonctions hépatique et biliaire peuvent avoir besoin d'un petit coup de pouce.

Boldocynara forte d'A.Vogel est un produit 100 % naturel qui soutient le fonctionnement du foie et de la vésicule biliaire. Le produit stimule la digestion des graisses et élimine la sensation de ballonnement après le repas. En effet, Boldocynara forte est hautement concentré en artichaut, une plante connue pour favoriser la digestion.

- Soutient les fonctions hépatique et biliaire
- Favorise la digestion des graisses
- Soulage la sensation de ballonnement
- 100 % naturel



Les bienfaits de l'artichaut

Le *Cynara scolymus* (artichaut) aide les voies digestives après un repas trop gras. Les extraits de cette plante réduisent la sensation de ballonnement en améliorant la fonction hépatique et soutiennent également la fonction biliaire lors de la digestion de graisses.



DIARRHÉE

Tout le monde en souffre à un moment ou à un autre. Lorsque les selles sont trop liquides et surviennent plus souvent qu'à l'habitude, il est question de diarrhée. En soi, cette affection ne semble pas bien grave, car elle disparaît le plus souvent après un jour. Toutefois, les selles survenant plus fréquemment, l'intestin n'a pas suffisamment l'occasion de prélever du liquide à partir de l'alimentation.

Tormentavena d'A.Vogel est un produit naturel contre la diarrhée. Son action bénéfique sur la fonction intestinale est essentiellement due aux principes actifs de la racine de la tormentille (*Potentilla erecta*). Tormentavena a une fonction astringente et favorise l'épaississement des selles.

- Contribue à une bonne digestion
- Aide à épaissir les selles
- 100 % naturel



En vacances?

N'oubliez pas d'emporter Tormentavena ! Si vous n'avez pas de chance, vos intestins peuvent être mis à rude épreuve par la cuisine exotique. Un changement soudain du régime alimentaire peut entraîner de nombreux problèmes, avec au final des selles plus liquides. C'est en particulier dans les pays chauds, où l'hygiène laisse parfois à désirer et où l'eau potable est peu fiable, qu'il est judicieux d'emporter Tormentavena d'A.Vogel.

CONSTIPATION

Tout le monde ne bénéficie pas d'un transit régulier. L'une des nombreuses causes de constipation est notre alimentation. En Occident, nous consommons actuellement de plus en plus « raffiné » : c'est-à-dire une alimentation sans fibres. Or, ces fibres, essentiellement présentes dans les légumes, les fruits et les aliments complets, jouent un rôle majeur dans le transit intestinal. D'autres causes sont une hydratation ou une activité physique insuffisante ainsi qu'une alimentation irrégulière.

Linoforce d'A.Vogel est un produit naturel qui favorise un transit régulier. L'ingrédient principal de Linoforce est la graine de lin.

- Pour un transit régulier
- Aide à assouplir les selles
- 100 % naturel



Conseils alimentaires en cas de constipation

Vous souffrez régulièrement de constipation ? Tenez compte des conseils alimentaires ci-dessous et vous remarquerez que votre digestion s'améliore.

- Prenez votre temps pour manger et mâchez bien.
- Adoptez une alimentation riche en fibres, par exemple des céréales et des produits complets, du riz complet, du muesli, des légumes (y compris des crudités) et des fruits, des prunes, du raisin, des kiwis, des framboises, des figues, des noix, des graines de sésame, des graines de lin, des flocons d'avoine.
- Buvez suffisamment d'eau chaque jour.
- Buvez deux verres d'eau tiède le matin à jeun. Cela active le fonctionnement de l'intestin.



MOLKOSAN: PRENEZ SOIN DE VOUS

Lactosérum suisse

Il y a 80 ans environ, en collaboration avec quelques scientifiques suisses, Alfred Vogel a développé Molkosan, le concentré en lactosérum. Le lactosérum, ou petit-lait, utilisé pour Molkosan provient du lait de vaches qui paissent dans les plus hauts alpages de l'Appenzellerland suisse. Le lait et le fromage en sont

dès lors excellents, mais le produit dérivé, à savoir le lactosérum, est également d'une qualité exceptionnelle. Ce lactosérum, purifié est quatre fois concentré, c'est Molkosan !

Une boisson rafraîchissante saine Molkosan d'A.Vogel est un produit 100 % naturel qui est

préparé avec du lactosérum purifié et concentré issu du lait frais des alpages suisses. Molkosan contient 95 % d'acide lactique dextrogyre (L+). Molkosan peut être utilisé pendant une période prolongée en toute sécurité. Après dix jours déjà, vous remarquez la différence.

Depuis peu, nous avons également commercialisé **Molkosan Fruit**. Cette boisson pauvre en calories à base de petit-lait contient du calcium, ce qui contribue à une bonne digestion. La combinaison de petit-lait, de grenade, de baies d'aronia et de stevia confère à Molkosan Fruit un goût frais, légèrement aigre-doux. Molkosan Fruit ne contient pas de lactose. Molkosan Fruit peut également être utilisé pendant une période prolongée en toute sécurité.

- Exempt de lactose
- Pauvre en calories
- Sans sucre
- Haute concentration en acide (L+)
- 100 % naturel



Délicieux SMOOTHIE AUX FRUITS MOLKOSAN

Il n'y a pas à discuter sur le goût de Molkosan : on aime ou on n'aime pas. Mais vous n'êtes pas obligé de le boire pur ! « Let's shake things up a little », diraient les Anglais.

Et qui pense « shake » pense immédiatement à un délicieux smoothie. Un smoothie aux fruits Molkosan !

Difficile ? Pas du tout ! Prenez un récipient gradué (1 litre), un mixeur et quelques fruits et légumes de saison. Mettez tout dans le récipient, mixez et c'est prêt !



Ingrédients

- 100 grammes de myrtilles, de framboises ou de fruits des bois (également disponible au rayon surgelés)
- 150 ml de lait de coco
- 250 ml de yaourt entier
- une belle poignée de feuilles d'épinard ou deux branches de céleri
- 20 ml de Molkosan Fruit

Et mixez !

Un changement de régime fait manger !

Variez simplement avec des myrtilles, des groseilles, des framboises, des fraises, des kiwis, des mûres, de la grenade, du raisin noir ou des légumes comme des épinards, des pousses de navets, du chou frisé, du gingembre, de la betterave rouge, de la chicorée, des carottes, du concombre, de la courgette, du chou blanc, du chou rouge, du céleri en branches, des tomates, du brocoli, de la salade et du pak choï. (chou chinois)



Vous n'êtes pas fan de smoothies ou vous avez envie d'autre chose ? Aucun problème.

- Ajoutez un peu de miel ou de jus citron à votre verre de Molkosan;
- Diluez Molkosan avec une boisson fraîche aux fruits, du jus de pomme, du jus d'orange ou du thé;
- Ajoutez un peu de Molkosan à un bol de yaourt et de muesli (bio).

L'IMPORTANCE DE LA SOUPLESSE MUSCULAIRE ET ARTICULAIRE

Des muscles et articulations souples ne font généralement pas parler d'eux. Mais qui n'a jamais constaté qu'il en allait autrement après une pratique sportive intensive, de longues heures de jardinage ou toute autre activité physique exigeante. Après un coup ou une chute également, vos muscles et articulations peuvent s'avérer douloureux. Vous êtes alors gêné(e) par des muscles raides ou engourdis.

Le mouvement demande de l'énergie, mais en fournit également. Si vous affichez une bonne condition physique, tout fonctionne mieux. La digestion est plus efficace, les muscles sont plus souples, le cœur est plus puissant et la circulation est plus fluide. Pour votre bien-être général, il est

donc d'une importance cruciale de pratiquer minimum 30 minutes d'activité physique par jour, de préférence au grand air.

Si vos muscles et articulations sont raides et douloureux, il est tentant de bouger moins. Pourtant, il est essentiel de

continuer à bouger, afin de préserver autant que possible la souplesse et la mobilité. A.Vogel propose une gamme de produits naturels qui vous aident à couper court aux douleurs musculaires et articulaires. Ils soulagent rapidement la douleur et vous retrouvez le plaisir de bouger.



ALCHEMILLA + GLUCOSAMINE

La Glucosamine est produite par l'organisme, notamment comme composant de la synovie (le lubrifiant présent entre les articulations). De plus, elle est étroitement impliquée dans la production de cartilage sain puisqu'elle en est l'un des éléments constitutifs.

Si la qualité du cartilage d'une articulation se dégrade, les extrémités des os ne peuvent plus bouger avec souplesse. Le cartilage risque dès lors de se déformer et se fissurer. Des excroissances osseuses se forment, ce qui entraîne une perte de fonction. Dans le langage courant, on parle d'« usure ». Vous le ressentez particulièrement après une période de repos, par exemple le matin au lever. Afin de conserver la souplesse des

articulations, il peut s'avérer nécessaire de prendre un complément de glucosamine.

Alchemilla + Glucosamine d'A.Vogel est un produit naturel composé de glucosamine végétale à 100 %. Trois comprimés de ce produit contiennent la quantité quotidienne appropriée de glucosamine pure : 1 500 mg (500 mg de glucosamine par comprimé). Cela favorise

la production de cartilage entre les articulations et la lubrification des cartilages. De plus, Alchemilla + Glucosamine contient trois autres extraits végétaux bienfaisants (Alchémille Commune, Plantain et Tremble) qui garantissent la souplesse des articulations et la santé du cartilage. Une combinaison puissante pour continuer à bouger en souplesse.



- Lubrification des articulations et fabrication de cartilage
- Des articulations souples et une élasticité préservée
- Convient aux végétariens et aux personnes allergiques aux fruits de mer
- Glucosamine 100 % végétale contrairement à d'autres préparations à base de glucosamine d'origine animale



ARNICA FORTE GEL

Il arrive que nos muscles et articulations aient besoin d'un coup de pouce supplémentaire. Après avoir fait du sport, par exemple, après avoir jardiné ou s'être adonné à d'autres loisirs intenses. Ou simplement en raison de l'âge avancé. Mais aussi après un coup ou une chute.

L'Arnica est un mystère de la nature qui permet de prendre soin des muscles et articulations.

L'Arnica Montana, ou herbe aux chutes, stimule la circulation sanguine. Cela favorise la bonne élimination des toxines. L'effet de l'Arnica est optimal à forte concentration. L'**Arnica forte gel** contient une concentration d'Arnica tellement élevée qu'il suffit de l'appliquer deux fois par jour pour conserver ou rendre leur souplesse aux muscles et articulations. Afin d'en intensifier l'effet, le gel peut être associé à des comprimés d'Atrosan forte.



Saviez-vous que ?

Au fil des ans, de plus en plus de gens ont découvert les bienfaits de l'Arnica montana lors du traitement des bosses après une chute.

- Pour des muscles et des articulations souples
- En cas de muscles raides ou engourdis
- Concentration élevée en Arnica (50 % !)
- Pénètre facilement



ATROSAN FORTE

En vieillissant ou après une sollicitation importante, les muscles et articulations peuvent nécessiter une attention supplémentaire. De nombreuses personnes reconnaissent ces symptômes : raideur musculaire matinale, muscles engourdis, muscles raides.

Autant de symptômes qui peuvent vous inciter à bouger moins. Or, les mouvements sont justement importants pour conserver autant que possible la souplesse et la mobilité, ainsi que pour garantir le bon fonctionnement des muscles et articulations.

Atrosan forte s'impose spécifiquement quand vous

avez besoin de ce coup de pouce supplémentaire. Ce produit aide à préserver la souplesse articulaire. Il soulage également les

muscles engourdis après une sollicitation importante, par exemple. Vous pouvez continuer ainsi à vous déplacer aisément.

5 conseils en cas de raideur musculaire et articulaire

- Veillez à bénéficier d'un sommeil suffisant.
- Soyez attentif à votre posture : une bonne posture est la garantie de muscles et articulations souples.
- Choisissez des vêtements et chaussures confortables.
- Continuez à bouger, mais de façon responsable et sans forcer. Le yoga et la natation sont deux sports qui sollicitent peu vos muscles et articulations.
- Adaptez votre alimentation : limitez la quantité de protéines (viande, poisson, fromage) et mangez plutôt beaucoup de fruits et légumes.

- Pour des articulations souples
- Très concentré
- 2 comprimés par jour seulement
- 100 % naturel



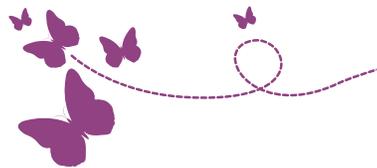
La ménopause UNE PÉRIODE DE TRANSITION

Vers l'âge de 45 ans, la production d'œstrogènes commence à diminuer et vous entrez dans la ménopause. Celle-ci ne survient pas du jour au lendemain : il s'agit d'une transition, d'un processus qui apparaît progressivement.

Le terme « ménopause » est souvent utilisé pour désigner la « périménopause », comme s'il s'agissait de synonymes. Rien n'est moins vrai.

Le processus de périménopause se compose de trois phases qui se succèdent à un rythme différent selon les femmes. Durant la première phase, la pré-ménopause, la quantité d'hormones féminines (œstrogènes et progestérone) diminue lentement dans l'organisme. Les menstruations changent et peuvent dans

un premier temps être plus fréquentes et plus abondantes. Puis, l'intervalle entre les règles s'allonge de plus en plus, jusqu'à ce qu'elles disparaissent totalement. La ménopause (deuxième phase) apparaît alors. Cette phase ne dure qu'un jour, celui de vos dernières règles. On parle ensuite de post-ménopause. Vos ovaires ne contiennent plus d'ovules et l'organisme ne produit presque plus d'œstrogènes et de progestagènes (progestérone). Vous n'êtes plus féconde.



Oestro-quoi ?

Les œstrogènes sont des hormones qui jouent un rôle important dans le développement des caractères sexuels féminins, la régulation du cycle menstruel et lors de la grossesse.

TRAITER VOS TROUBLES DE LA MÉNopause

La ménopause est une période caractérisée par le changement. C'est le début d'une toute nouvelle phase de votre vie. Les réactions émotionnelles que ces changements amènent sont souvent accompagnées de nombreux troubles physiques. Environ 2/3 des femmes en période de ménopause souffrent de troubles. Bien que la ménopause soit un processus naturel, ces troubles, eux, ne le sont pas. De nombreuses femmes sont donc à la recherche d'un moyen pour les soulager.

La durée de la ménopause diffère d'une femme à l'autre. En moyenne, elle commence aux environs de 48 ans, et dure 4 à 5 ans. Mais il y a bien évidemment des exceptions. L'intensité des troubles varie également. Ceux-ci sont généralement plus prononcés chez les femmes qui ne possèdent pas un régime de vie suffisamment sain. Pour les soulager, de nombreuses femmes cherchent un traitement approprié.

Traitement hormonal de substitution vs solutions naturelles

Pour traiter vos troubles de la ménopause, diverses options s'offrent à vous. L'une d'elles est le traitement hormonal de substitution. Des études ont démontré que sur le long terme, le traitement hormonal en cas de troubles

de la ménopause présente plus d'inconvénients que d'avantages. Ainsi, il augmente le risque de crises cardiaques, d'hémorragies cérébrales, de caillots sanguins, de cancer du sein, et de cancer de l'endomètre. Pour toutes ces raisons, les experts déconseillent de suivre un traitement hormonal de plus d'un à deux ans (sauf dans des cas spécifiques, par ex. pour prévenir l'ostéoporose chez les patientes à risque). Heureusement, il existe de nombreuses méthodes

naturelles pour soulager les troubles de la ménopause. Celles-ci ont pour avantage de maintenir le processus intact. Il arrive toutefois que les effets mettent un peu de temps à se faire sentir ; la nature a besoin de temps. Dans tous les cas, prévenez toujours votre médecin de tous les traitements (naturels) que vous suivez.



FEMME EST-CE LA MÉNOPAUSE ? Faites le test!

Au fil des ans, des centaines de troubles ont été attribués à la ménopause. Et ce parfois à tort. Vous vous demandez si vos troubles sont une conséquence de la périménopause ? Faites le test ici !

Avez-vous plus de 45 ans ?	Oui	Non
Souffrez-vous d'insomnie ou de sueurs nocturnes ?	Oui	Non
Vos menstruations ont-elles changé ? Sont-elles plus ou moins abondantes ? Plus longues ou plus courtes ?	Oui	Non
Vos cycles sont-ils moins réguliers qu'auparavant ?	Oui	Non
Avez-vous pris du poids sans pour autant avoir changé quoi que ce soit à votre alimentation ou votre activité physique ?	Oui	Non
Transpirez-vous plus souvent qu'auparavant ?	Oui	Non
Souffrez-vous de maux de tête ou de sensibilité au niveau de la poitrine ?	Oui	Non
Souffrez-vous de sautes d'humeur ?	Oui	Non
Êtes-vous irritable ou vous fâchez-vous plus rapidement ?	Oui	Non
Souffrez-vous de bouffées de chaleur ?	Oui	Non

Vous avez répondu oui à la plupart des questions ?

Vous êtes probablement dans la périménopause.

Vous avez autant de « oui » que de « non » ?

Il est possible que la périménopause ait commencé. Vous pouvez obtenir auprès de votre pharmacien un test qui vous renseignera davantage.

Vous avez répondu non à la plupart des questions ?

Il n'est pas certain que vos troubles soient liés à la périménopause. Vous pouvez obtenir auprès de votre pharmacien un test qui vous renseignera davantage.

Top 10 des troubles de la périménopause

1. Bouffées de chaleur	89 %
2. Sueurs (nocturnes)	80 %
3. Sautes d'humeur	56 %
4. Sommeil réduit	56 %
5. Irritabilité	50 %
6. Nervosité intérieure	48 %
7. Perte de libido	42 %
8. Abattement	37 %
9. Déprime	36 %
10. Peau fine et sèche	32 %

TROUBLES DE LA MÉNOPAUSE ? Soulagez-les !

DÉPART!

DIS-MOI CE QUE TU MANGES ET JE TE DIRAI QUI TU ES

Les femmes asiatiques ont peu de bouffées de chaleur. Cela est vraisemblablement dû à leur alimentation riche en phytoestrogènes. Votre alimentation a donc un impact sur vos troubles. Mangez suffisamment de légumineuses, de graines, de légumes, de fruits, d'ail, de noix, de miel et de poisson. Évitez de consommer trop de conservateurs, de caféine, de théine, de sucre, d'alcool et d'épices piquantes.



1, 2, 3 ... C'EST PARTI !

Bouger est extrêmement important lors de la ménopause. Les femmes qui font régulièrement des exercices ont moins de bouffées de chaleur, et la durée de ces dernières est plus courte.



TOTALEMENT ZEN...

Agitation intérieure, caractère irritable, susceptibilité accrue, sautes d'humeur, etc. Lors de la ménopause, les femmes peuvent avoir des réactions émotionnelles inattendues. Des exercices de relaxation (comme le yoga) peuvent ramener le calme dans votre esprit.



4

Compter les moutons, boire un verre de lait avec du miel, etc. Souffrir d'insomnies est normal lors de la ménopause. Adopter une routine de sommeil (par ex. se lever et aller dormir tous les jours à la même heure) peut se révéler très bénéfique.

5

DES TROUBLES ? SOULAGEZ-LES !

- Portez plusieurs couches de vêtements (de préférence en matières naturelles) afin de pouvoir enlever si le besoin se fait sentir ;
- Des bouffées de chaleur ? Couvrez l'intérieur de vos coudes ou de vos poignets, ou votre nuque d'un drap frais et humide ;
- Parlez-en à votre entourage afin qu'il soit au courant de ce que vous traversez. Une peine partagée est une peine allégée.

FEMME FAMOSAN SALVIA

Si les conseils ci-dessus ne vous apportent pas une aide suffisante ou si vous souhaitez un petit coup de pouce supplémentaire pour des troubles spécifiques comme les sueurs (nocturnes) ou les bouffées de chaleur, la nature vous réserve une fois de plus une surprise. La Sauge (Salvia officinalis), une plante aux vertus

bénéfiques, provient des pays des Balkans situés autour de la Méditerranée. La plante est réputée pour son effet bénéfique lors de bouffées de chaleur et de sueurs (nocturnes).

Famosan Salvia

d'A.Vogel est un produit puissant et naturel destiné aux femmes en période de périménopause et

qui offre une solution spécifique aux bouffées de chaleur et sueurs nocturnes. Le produit contient un extrait de sauge hautement concentré qui soutient l'organisme de manière 100 % naturelle. Cela signifie que le processus naturel de périménopause est respecté.

- Aide en cas de bouffées de chaleur et de sueurs nocturnes
- Pour les femmes en période de périménopause
- Très concentré
- 100 % naturel



Qu'est-ce qu'une bouffée de chaleur ?

Une bouffée de chaleur désigne la sensation soudaine de chaleur intense qui se développe dans la poitrine, qui se diffuse vers le cou et la tête, et parfois dans tout le corps. Il s'agit du symptôme le plus caractéristique de la périménopause et il s'accompagne de plusieurs réactions corporelles. Elle commence généralement par une accélération du rythme cardiaque, ce qui fait monter plus rapidement le sang à la tête. Finalement, le cou et la tête sont rouges et la sueur perle. À la fin d'une bouffée de chaleur, une sensation de froid et de calme vous envahit. Les bouffées de chaleur sont gênantes, mais sans danger. Elles surviennent aussi souvent pendant la nuit (sueurs nocturnes).

FEMME FAMOSAN MÉNopause TOTALE

Pour les femmes qui souffrent de troubles de la ménopause plus généraux, il existe **Famosan Ménopause Totale**. Ce produit est constitué d'un mélange 100 % naturel d'extraits de plantes et de minéraux, qui soulage considérablement les troubles de la ménopause sans

perturber ce processus naturel. Il contient du Cimicifuga qui soulage énormément les symptômes de la ménopause. Il réduit ainsi les bouffées de chaleur, les sueurs (nocturnes) et les sautes d'humeur. Le zinc contribue à une régulation hormonale et à un métabolisme (des lipides)

normaux, et préserve la santé de la peau, des cheveux et des ongles. Grâce au magnésium, vous vous sentez belle et dynamique tout au long de la ménopause. Enfin, la baie d'argousier prévient la sécheresse de la peau et des muqueuses.

- Une solution globale aux troubles généraux de la ménopause
- Peut être utilisé en toute sécurité pendant une période prolongée
- Aucun effet indésirable
- 100 % naturel



NOUVEAU
DANS NOTRE
ASSORTIMENT



Association autorisée

Vous pouvez sans problème combiner Famosan Salvia et Famosan Ménopause Totale, tout en respectant le dosage recommandé. Vous souffrez de bouffées de chaleur et d'autres troubles généraux de la ménopause ? Alors l'association de ces deux produits de la gamme Famosan est recommandée dans votre cas !

TROUBLES DE LA MICTION et de la vessie?

Tout le monde dispose d'un « bassin de collecte » temporaire pour l'urine. L'urine s'écoule goutte à goutte depuis les voies urinaires supérieures vers le bas, avant d'être ensuite évacuée vers l'extérieur via l'urètre. Sans cet organe de collecte pratique qu'est la vessie, nous devrions nous rendre aux toilettes environ trois fois par minute.

Lorsque les voies urinaires ne sont pas en bonne santé, les symptômes suivants surviennent : visites fréquentes aux toilettes pour quelques gouttes seulement, urine trouble et sensation gênante lors de la miction. Les troubles de la miction sont

plus fréquents chez les femmes que chez les hommes. En effet, les femmes ont un urètre plus court que les hommes et sa sortie se situe beaucoup plus près de l'anus. Des micro-organismes peuvent pénétrer beaucoup plus facilement dans l'urètre. Des troubles de la

miction apparaissent également plus vite lorsque la résistance n'est pas optimale. Une cystite est un problème gênant dont beaucoup souffrent et qui a tendance à récidiver. C'est pourquoi il est préférable de prendre quelques mesures de précaution.

- Pour une résistance optimale, reposez-vous et détendez-vous suffisamment. Ne fumez pas.
- Si vous devez uriner, ne vous retenez pas, mais allez à la toilette dès que vous en ressentez le besoin.
- Buvez suffisamment pour garantir un rinçage permanent de la vessie.
- Prévenez les mictions inutiles dues à des stimuli extérieurs (par exemple la consommation de boissons froides et les pieds froids).
- Portez des vêtements chauds : le bas du corps et les pieds en particulier doivent demeurer chauds.
- Évitez les collants et sous-vêtements moulants en nylon et ne portez pas de pantalons serrants.
- Soyez attentif/attentive à votre hygiène.
- N'utilisez pas de savon et de soin cosmétique desséchant pour la toilette intime.

CRANBERRY MONARDA



Parfois, les voies urinaires doivent être soulagées. Quatre ingrédients naturels sont connus depuis la nuit des temps pour offrir une solution : la canneberge, la capucine, le raifort et la verge d'or.

A.Vogel a combiné ces ingrédients dans Cranberry Monarda et propose une formule puissante « trois en un » :

1 Un environnement sain dans les voies urinaires :

Les canneberges sont des baies rouges qui augmentent le taux d'acidité de l'urine. Les bactéries n'y résistent pas. Cranberry Monarda contient 7 500 mg de canneberges composées à 35 % d'acides organiques et contribue à assurer un environnement sain dans les voies urinaires.

2 soutient le système de défense naturel :

La capucine (*Tropaeolum*) et le raifort (*Armoracia*) sont connus pour leur action favorable pour les voies urinaires. Ils renforcent notamment le système immunitaire naturel et augmentent la résistance.

3 Fonction purifiante :

La verge d'or (*Solidago*) favorise un fonctionnement sain des voies urinaires. Cette plante aide à les drainer et contribue à leur fonctionnement normal.

Cranberry Monarda d'A.Vogel est une formule 3-en-1 puissante pour un confort mictionnel optimal. Cette plante aide rapidement à conserver des voies urinaires saines et contribue à leur fonctionnement normal.

- Pour un confort urinaire optimal
- Contribue au fonctionnement sain des voies urinaires
- Aide à conserver des voies urinaires saines
- Convient également aux enfants
- 100 % naturel



Astuce!

Pensez à emmener votre Cranberry Monarda en vacances ! En effet, les séjours à la piscine ou dans la mer, ainsi que le port prolongé d'un maillot humide augmente le risque de cystite.

RÉTENTION d'eau

Lorsque le mercure grimpe, beaucoup sont confrontés aux maux de l'été. Gênants, mais généralement sans danger. Ainsi, on transpire plus lorsqu'il fait chaud, on présente davantage de lésions cutanées durant l'été, on souffre plus souvent de ballonnements, etc. Notre équilibre hydrique est également mis à mal par temps chaud.

Notre organisme se compose d'environ 60 % d'eau nécessaire à toutes sortes de processus dans notre corps. Un équilibre hydrique s'avère donc essentiel pour assurer le bon fonctionnement de notre organisme. Par temps chaud, vous pouvez faire de la rétention d'eau, laquelle s'accumule essentiellement dans vos pieds et vos jambes. Ce phénomène est lié à l'équilibre hydrique. Vous souffrez dès lors de jambes, mains et pieds gonflés. Un phénomène extrêmement gênant, d'autant plus maintenant que vous souhaitez porter vos vêtements d'été !

Saviez-vous que ?

Heureusement, vous pouvez prévenir ces maux de l'été de différentes façons.

- Bougez suffisamment;
- Dans votre lit, veillez à ce que vos jambes soient légèrement surélevées par rapport au reste du corps;
- Buvez suffisamment d'eau. Cela peut

sembler contradictoire si vous faites de la rétention d'eau, mais boire de l'eau favorise une meilleure balance hydrique;

- Consommez du sel avec modération. Herbamare Pauvre en sodium d'A.Vogel est une bonne alternative pour assaisonner vos plats.

SOLIDAGO FORTE

Solidago forte d'A.Vogel favorise la fonction rénale et l'équilibre hydrique, afin que vous souffriez moins de rétention d'eau. Également pendant les voyages ou par temps chaud. Deux comprimés par jour suffisent à une bonne balance hydrique. En outre, Solidago forte a une action d'épargne potassique :

- Pour un bon équilibre hydrique
- Soutient la fonction rénale
- Épargneur de potassium
- Effet drainant
- 100 % naturel



Verge d'or

La nature vous offre une herbe unique pour vous aider à conserver un bon équilibre hydrique. Cette herbe porte le nom de « verge d'or » (Solidago virgaurea) et est connue depuis la nuit des temps pour favoriser la bonne balance hydrique de l'organisme. La plupart des diurétiques ne sont pas des épargneurs de potassium, ce qui doit particulièrement être évité en cas de problèmes cardiaques. La verge d'or ne présente pas cet inconvénient.

L'IMPORTANCE D'UNE BONNE circulation sanguine

Plus notre système cardiovasculaire est en bonne santé, mieux l'organisme fonctionne. Pour les organes, les muscles et les articulations, une bonne irrigation sanguine est vitale. Le sang achemine l'oxygène et les substances nutritives jusqu'aux cellules de l'organisme. Au retour, il emporte les toxines jusqu'au foie et aux reins, afin que celles-ci puissent être éliminées via l'urine et les selles. En cas de mauvaise irrigation sanguine, les vaisseaux capillaires perdent leur élasticité et les graisses se déposent sur la paroi vasculaire, ce qui rétrécit le passage pour le sang.

En cas de tension plus élevée, le cœur et les vaisseaux sanguins sont affectés, ce dont le patient n'a souvent pas conscience. Chez les personnes en bonne santé, la tension artérielle varie. Ainsi, elle est souvent plus basse le matin et le soir qu'à midi. La tension augmente par exemple lorsque l'on parle ou bouge. L'humeur a également une influence sur la tension. Les émotions telles

que la colère et l'angoisse font monter la tension. Il en va de même pour le stress. Une tension plus élevée ne se remarque pas toujours. Vous pouvez avoir une tension trop élevée sans le savoir. C'est pourquoi il est judicieux de faire contrôler régulièrement votre tension par votre médecin traitant. La tension variant, plusieurs mesures sont généralement nécessaires pour

la déterminer avec précision. Pour une tension normale et saine, un mode de vie sain est important, ce qui signifie :

- Arrêt du tabagisme
- Poids sain
- Alimentation saine
- Activité physique régulière
- Vie aussi décontractée que possible

ALLISAN

Allisan d'A.Vogel est une préparation fortement concentrée à base d'ail qui ne laisse aucune odeur d'ail. Elle est bonne pour la santé et a une influence favorable sur le cholestérol. Deux dragées par jour suffisent pour assurer l'apport d'ail journalier recommandé de 4 000 mg.

- Bon pour le cœur et les vaisseaux
- Bénéfique pour la tension
- Pour un taux de cholestérol équilibré
- Aucune odeur d'ail
- Dosage extrêmement puissant
- 100 % naturel



Ail

Depuis des siècles, l'ail est réputé comme « ingrédient » bénéfique pour la santé. Il est inclus dans un régime destiné à réduire le taux de cholestérol et est bénéfique pour la tension. Une dose quotidienne minimale de 4 000 mg d'ail est recommandée pour obtenir un effet optimal. Le principal désavantage de l'ail dans sa forme naturelle réside dans le fait qu'il provoque une mauvaise haleine et une odeur corporelle désagréable, surtout dans cette quantité. Allisan d'A.Vogel présente le principal avantage qu'il ne « laisse » aucune odeur d'ail.



Une composition unique

Une caractéristique unique d'Allisan est que les deux principales substances actives de l'ail, à savoir l'alliinase et l'alliine, sont disposées séparément dans la dragée. Ces substances ne se mélangent que dans les intestins, puis elles sont converties en allicine. L'effet des dragées Allisan est donc plusieurs fois plus puissant que des préparations à base d'ail dans lesquelles cette séparation n'est pas réalisée. Le contrôle de la tension et du cholestérol est donc meilleur. En outre, le produit ne laisse aucune odeur d'ail.

Jambes LOURDES ET FATIGUÉES

Les veines ont pour rôle de distribuer le sang à travers l'organisme. Ce liquide rouge clair, chargé en oxygène, est utilisé par les différentes parties du corps pour bien fonctionner. Après usage, le sang (entretemps appauvri en oxygène) est renvoyé vers le cœur par les veines.

Dans les veines des jambes se trouvent des « valves » qui veillent à ce que le sang ne puisse affluer que dans une seule direction vers le cœur, c'est-à-dire vers le haut. Ces valves sont distantes l'une de l'autre de dix centimètres au plus. Ainsi, la colonne de liquide qui exerce une pression sur une valve ne dépasse jamais les dix centimètres de haut. Cela décharge les veines d'une trop grande pression.

Des veines affaiblies

En cas de jambes lourdes, les veines sont affaiblies et dilatées. Elles deviennent alors plus visibles, bleues, généralement sinueuses, tandis que leur forme et leur épaisseur peuvent varier. Les plus petites veines sont les plus nombreuses. Elles ne

sont pas belles, mais n'entraînent généralement aucun problème. Les veines moyennes font quelques millimètres d'épaisseur et parfois plusieurs centimètres de long. Les grandes veines sont visibles telles des « câbles » épais et sinueux. Les parois des vaisseaux étant plus perméables, un oedème apparaît également dans les jambes. Tout cela entraîne une sensation de jambes lourdes.

Conseils en cas de jambes lourdes

Vous souffrez régulièrement de jambes lourdes et fatiguées ? Lisez les conseils suivants.

- Évitez de rester assis(e) ou debout durant une période prolongée. Si votre profession exige que vous demeuriez debout, restez en mouvement et étirez régulièrement les muscles de vos mollets. Si votre profession exige une position assise, levez-vous régulièrement et faites quelques pas;
- Évitez les vêtements serrants;
- Portez des chaussures confortables (avec des talons de 5 cm maximum) ou marchez pieds nus quand vous le pouvez;
- Surélevez légèrement vos jambes;
- Après la douche ou le bain, rincez vos pieds et vos jambes à l'eau froide. Rincez toujours du bas vers le haut ;
- Ne croisez pas les jambes l'une sur l'autre lorsque vous êtes assis. Ce faisant, vous coincez vos veines et entravez dès lors l'irrigation sanguine.



AESCULAFORCE FORTE

Aesculaforce forte est un produit puissant et naturel qui soulage les jambes lourdes. Il garantit une bonne circulation dans les jambes.

- En cas de jambes lourdes et fatiguées
- En cas de jambes einlaidies
- Veinotonique
- Fortement concentré
- 100 % naturel



Des CV en plus pour vos jambes

Le marronnier (*Aesculus hippocastanum*) est connu pour son influence positive sur les vaisseaux sanguins. Il soulage dès lors les jambes lourdes et fatiguées. Des chevaux-vapeur pour vos jambes !

Saviez-vous que ?

Les comprimés Aesculaforce forte d'A.Vogel sont enrobés? Leur prise n'entraîne aucun problème gastrique. Un phénomène qui survient fréquemment avec des comprimés non enrobés.



La peau L'ORGANE LE PLUS ÉTENDU

La peau est l'organe le plus étendu du corps humain. Pourtant, nous ne lui accordons que peu d'attention. Généralement, elle n'en nécessite pas non plus. À part un bouton ou une blessure, peu de problèmes surviennent et nous avons à peine conscience de cet organe, et encore moins de ses fonctions. Pourtant, la peau est l'un des organes les plus essentiels.

La peau remplit quatre fonctions importantes : protéger, réguler la température du corps, sentir et produire de la vitamine D. La peau nous protège avant tout contre les « intrus ». Grâce à la couche externe, l'épiderme, les virus et bactéries ont peu de chances de pénétrer dans notre organisme. La peau nous protège également contre le rayonnement ultraviolet.

En outre, la peau régule la température et l'humidité de notre corps grâce à l'émission de transpiration. Nous « sentons » aussi avec notre peau. La peau est dotée d'un système nerveux complexe qui nous rend sensibles au froid, à la chaleur, à la douleur, aux démangeaisons et aux contacts. La peau nous dit si quelque chose est chaud ou froid, agréable ou non.

En outre, la peau fabrique la vitamine D. Lorsque nous nous exposons au soleil, la peau utilise la lumière du soleil pour activer la vitamine D. Cette dernière nous est, entre autres, indispensable pour bénéficier d'os sains. Étant donné que notre peau remplit tant de fonctions essentielles, il est extrêmement important que nous en prenions soin afin qu'elle demeure saine.

DIFFÉRENTS TYPES DE PEAU

Il existe différents types de peau. Certains sont extrêmement sensibles et réagissent à la moindre irritation, d'autres sont extrêmement sèches. Une chose est vraie pour tous : chaque type de peau a ses propres caractéristiques et a besoin d'un traitement spécifique pour rester dans une condition optimale.

Nous énumérons ci-dessous plusieurs types de peau et leurs caractéristiques. Sur cette base, vous pourrez aisément déterminer votre type de peau.

1 Peau sensible

La peau sensible est mince, présente une structure fine et est, en raison de sa sensibilité excessive, extrêmement vulnérable.

2 Peau vieillissante

La peau devient moins élastique, plus fine, et les premières rides apparaissent. La peau peut aussi être sèche et présenter des gerçures ou des

squames. Il est important de nourrir et de renforcer la peau vieillissante.

3 Peau sèche

La peau semble tirée ou sèche, elle semble irritée ou rouge et présente des rides de sécheresse ou des squames.

4 Peau sèche et irritée

La peau irritée est sèche, présente des plaques rugueuses et localement des plaques rouges. Le contact est généralement sensible.

5 Peau rugueuse ou brûlée

La peau présente temporairement des plaques rugueuses ou écorchées, ou a été brûlée par le soleil (ou par une autre source de chaleur).

A. Vogel a un soin adapté à chacun de ces types de peau.



CRÈME BIOFORCE

La **Crème Bioforce** est une crème grasse naturelle à base de lanoline intégrant différentes plantes bénéfiques comme l'arnica, le souci, l'hamamélis, la sauge et le sanicle. La crème favorise une peau saine. Elle en préserve également la souplesse, aussi bien dans le cas d'une peau rêche et rugueuse que dans le cas d'une peau sèche et sensible. La Crème Bioforce peut également être utile en cas d'érythème fessier et de sensibilité des mamelons pendant l'allaitement.

Son vaste champ d'application fait de la Crème Bioforce d'A.Vogel une excellente solution pour divers types de problèmes cutanés.

Les personnes ayant une peau de type 1 (peau sensible) ou 5 (peau rugueuse ou brûlée) peuvent utiliser cette crème de façon optimale. Les composants soignants de cette crème apaisent la peau.

- Pour une peau saine
- Action adoucissante
- Garde la peau souple
- Aide lors de diverses formes de problèmes cutanés
- 100 % naturel



Un ingrédient en or

Le souci (*Calendula officinalis*) a une action purifiante, adoucissante et cicatrisante sur la peau. La peau devient souple et plus douce.

CRÈME SYMVITA

Vous rêvez d'une peau plus saine, sur laquelle les rides ont moins de prise ? La crème antirides non grasse et 100 % naturelle **Symvita** exerce un effet raffermissant et tonifiant sur la peau. Appliquer en couches fines plusieurs fois par jour pour garder une peau nette et améliorer l'état de la peau mature. C'est à cela que la crème doit son effet antirides.

Personne n'a envie de vieillir. Avec une crème antirides telle que Symvita, vous pouvez ralentir le processus de vieillissement de la peau. La Crème Symvita est la crème de jour idéale, parfaite pour les personnes ayant une peau de type 2. Pour la nuit, vous pouvez utiliser la crème Symphytum.

- Effet antirides
- Tonifie et raffermit la peau
- Favorise la pureté de la peau et améliore la condition des peaux matures
- Non grasse
- 100 % naturelle



CRÈME SYMPHYTUM

Symphytum est une crème 100 % naturelle à utiliser comme soin quotidien de la peau. Appliquer plusieurs fois par jour de fines couches de Crème Symphytum pour nourrir la peau et préserver son élasticité. Il s'agit d'une crème grasse qui est dès lors parfaitement adaptée aux peaux sèches et rugueuses. Il est recommandé aux personnes ayant une peau de type 3 d'opter pour cette crème.

L'odeur agréable de la crème provient d'un parfum naturel de fleurs de tilleul. En bref, elle lui donne un parfum agréable sans en affecter les propriétés naturelles. Cette crème peut être utilisée comme crème de nuit.

- Nourrit la peau sèche et rugueuse
- Préserve l'élasticité de la peau
- Convient pour un usage quotidien
- Contient de la lanoline
- 100 % naturelle



HYPERICUM OLEUM

Si vous souffrez souvent de plaques d'irritation, de peau sèche et de rougeurs locales, vous trouverez votre bonheur avec une huile telle que **Hypericum oleum**. Ce produit est particulièrement recommandé aux personnes ayant une peau de type 4 et présentant des problèmes cutanés de façon locale et temporaire.

Hypericum oleum est une huile à base de millepertuis. Cette jolie huile rouge-orangée est particulièrement adaptée au soin des plaques sèches, de la peau brûlée par le soleil et de toutes sortes de problèmes cutanés tels que des plaques rouges, une peau squameuse et des éraflures.

- Pour une peau saine
- Action adoucissante
- Aide pour divers problèmes cutanés
- Renforce les capacités réparatrices de la peau
- Une huile à base de millepertuis commun 100 % naturelle



Usage externe



CRÈME HAMÉLIFORCE

La **Crème Haméliforce** d'A.Vogel soulage rapidement et efficacement les problèmes cutanés après des selles difficiles. Le produit contient des ingrédients d'origine strictement végétale qui, ensemble, contrent les conséquences gênantes. Elle favorise en outre une peau saine et participe à la régénération de la peau.

Elle contient des extraits de trois plantes aux vertus bénéfiques ayant chacune des effets positifs sur ces symptômes intimes :

- **Aqua Hamamelidis**: a un effet astringent, apaise et favorise la formation de nouvelle peau
- **Echinacea purpurea**: protège la peau et aide à retrouver une peau saine
- **Hypericum perforatum**: a un effet astringent et régénère la peau

- En cas de problèmes cutanés après des selles difficiles
- Favorise rapidement une peau saine
- 100 % naturelle



ECHINAFORCE BAUME POUR LES LÈVRES

La peau de vos lèvres demande également du soin. **Echinaforce Baume pour les lèvres** soigne et protège. Ce baume est adapté pour adoucir les lèvres rêches et rugueuses et pour soigner les boutons labiaux. Il contient également un filtre solaire naturel assurant une protection adéquate contre les rayons UV. Grâce à sa composition soigneusement étudiée, le baume reste facile à étendre à des températures allant de -20 à +40 °C. Convient à la fois pour les vacances au soleil et les sports d'hiver. Le baume pour lèvres Echinaforce protège longtemps, hydrate de manière agréable et convient aux enfants. Outre un concentré d'échinacée qui protège la peau, le baume contient trois autres extraits végétaux : de la mélisse, du souci et de l'huile de camomille. La mélisse est notamment connue pour son effet calmant et apaisant. Le souci et la camomille sont renommés pour leurs propriétés adoucissantes.

- Pour une protection optimale des lèvres
- Pour le soin des boutons labiaux
- En cas de gerçures
- Avec un facteur de protection UV 19
- Facile à étendre même sous des températures extrêmes (-20 à +40 degrés)



Embrassez sain

Un baiser est tellement agréable. Mais saviez-vous que c'était également bon pour la santé ? Une raison de plus pour préserver la douceur de vos lèvres !

1. Embrasser pour une dentition plus belle

Cela n'a rien de très sexy, mais un baiser stimule la production de salive, laquelle aide à contrer les bactéries nocives et réduit l'accumulation de la plaque dentaire.

2. Embrasser pour évacuer le stress

Un baiser stimule la production d'ocytocine, l'hormone du bonheur, et freine la production de cortisol, l'hormone du stress.

3. Booster ma résistance

Lors d'un baiser, un échange de bactéries se produit. Par conséquent, un baiser booste la résistance.

4. Burn baby burn!

Les petits ruisseaux font les grandes rivières, n'est-ce pas ? Un baiser de 1 minute permet de brûler 2 à 6 calories.

5. Un bisou par-ci, un bisou par-là

Embrasser est simplement agréable ! Détendez-vous et profitez de l'instant. Tout le monde a droit à son petit plaisir de temps en temps !



L'ALIMENTATION SAINE D' A.VOGEL



Une alimentation saine et un mode de vie sain vont de pair. L'expression « on est ce qu'on mange » le résume bien. Dans un monde bourré d'additifs artificiels, trouver des aliments sains revient presque à chercher une aiguille dans une botte de foin. A.Vogel se fait un plaisir de vous assister dans votre quête d'une alimentation saine avec des conseils, des astuces, des recettes saines... et bien d'autres choses encore.

Herbamare Sel aux herbes - Assaisonnez tous vos plats en un tour de main

Herbamare Original

d'A.Vogel est un assaisonnement 100 % naturel pour tous vos plats ! Le goût unique d'Herbamare Original trouve son origine dans le mode de préparation traditionnel et dans les ingrédients frais et bio qui sont utilisés. En cela, Herbamare Original d'A.Vogel se distingue de tous les autres sels aux herbes. Herbamare se compose

de sel marin, de varech et de quatorze sortes différentes de légumes, d'herbes aromatiques et d'épices fraîchement cueillis issus de l'agriculture biologique. Herbamare est riche en vitamines et minéraux. Il est donc non seulement délicieux, mais également plus sain que tout autre sel (aux herbes) !

- 100 % végétal
- Sans gluten
- Sans exhausteur de goût artificiel



Autres variétés d'Herbamare

Outre Herbamare Original, nous proposons également 3 autres variantes d'Herbamare dans notre assortiment.

Herbamare Arôme est un délicieux aromatisant pour vos soupes, légumes, salades, plats de pâtes ou de riz !

Herbamare Base de bouillon est une base sans gluten et purement végétale pour un délicieux bouillon.

Herbamare Pauvre en sodium se compose de sel de potassium et de 14 sortes différentes de légumes, d'herbes aromatiques et d'épices fraîchement cueillis issus de l'agriculture biologique et est adapté à un régime sans gluten.

UN PROCESSUS DE PRODUCTION UNIQUE

L'ensemble du processus de production est soumis à des contrôles de qualité rigoureux. Nous pouvons ainsi garantir le délicieux goût et la qualité optimale d'Herbamare.



C'est en Camargue, sur la côte du sud de la France, que l'un des principaux ingrédients d'Herbamare Sel aux herbes est récolté : le sel marin. Cette côte offre les conditions idéales pour la récolte artisanale du sel marin. Des contrôles réguliers en laboratoire afin de déceler d'éventuelles substances nocives vous garantissent une

qualité élevée. Quant aux autres ingrédients d'Herbamare, ils sont récoltés au cœur de l'Alsace, dans les régions agricoles à proximité de Colmar : des herbes et des légumes frais issus de l'agriculture biologique. C'est à Colmar même que se trouve l'usine d'A.Vogel où le sel marin, les herbes et les légumes sont assemblés en un délicieux sel

aux herbes, selon la recette traditionnelle d'Alfred Vogel. Au plus tard 8 heures après la récolte, les herbes et les légumes frais sont livrés dans l'usine d'A.Vogel à Colmar. Cette méthode permet de conserver au maximum les précieuses substances nutritives et de préserver toutes les saveurs.

Lasagne

AVEC HERBAMARE



Ingrédients

(pour 1 personne) :

- 1 aubergine
- Herbamare Sel aux herbes d'A.Vogel à votre convenance
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 100 grammes de haché de bœuf (bio)*
- 2 petites boîtes de purée de tomates
- ½ poivron rouge
- ½ courgette
- 1 boule de mozzarella

Préparation :

Coupez l'aubergine en tranches d'env. 1,5 cm d'épaisseur dans le sens de la longueur. Saupoudrez les deux côtés de chaque tranche avec du sel Herbamare. Réservez pendant une demi-heure.

Préchauffez le four à 175 °C. Faites chauffer une poêle à griller et saisissez-y l'aubergine. Dans une poêle, faites revenir l'oignon et l'ail dans un filet d'huile d'olive, ajoutez le haché et faites-le dorer. Mixez 2 boîtes de concentré de tomates avec

de l'eau en quantité égale, le demi-poivron rouge et la demi-courgette à l'aide d'un mixeur. Incorporez cette préparation au haché. Beurrez un plat de cuisson et disposez une tranche d'aubergine dans le fond. Recouvrez d'une épaisse couche de sauce et déposez une tranche d'aubergine par-dessus. Poursuivez en alternant sauce et tranches d'aubergine. Terminez par une couche de sauce recouverte de tranches de mozzarella. Enfouissez pendant une demi-heure. C'est prêt !

Conseil : Éliminez les extrémités de l'aubergine, qui sont trop dures pour permettre une découpe facile de la lasagne.

*Si vous êtes végétarien, remplacez la viande par du seitan haché par ex.

OMELETTE On the go

AVEC HERBAMARE



Ingrédients

(pour 1 personne):

- 3 œufs
- 2 poignées de roquette (env. 25 g)
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Poivre et sel aux herbes Herbamare A.Vogel

Préparation :

Dans un saladier, battez les œufs avec du poivre et du sel Herbamare. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites dorer l'omelette des

deux côtés. Disposez ensuite la roquette d'un côté de l'omelette et arrosez d'huile d'olive. Refermez l'omelette. Bon appétit !



BAMBU

L'une des premières choses que font la plupart des gens le matin est de boire une tasse de café. Une source d'énergie pour démarrer la journée en forme. Ou pas ? Comme beaucoup le savent, le café n'est pas particulièrement sain. Mais ce que l'on sait moins, c'est que la caféine présente dans le café accentue la fatigue.

Le café a plusieurs inconvénients pour la santé. La caféine dérègle votre taux de glycémie et peut entraîner du stress et un sentiment d'angoisse, etc. Le café vous rend également encore plus fatigué que vous ne l'étiez déjà, et ce, parce

que la caféine stimule l'activité cérébrale et perturbe votre rythme de sommeil.

Bambu, une alternative saine

A.Vogel **Bambu** est un succédané de café 100 % naturel à base de chicorée, de

figes turques, de froment, d'orge malté et de glands grecs. Délicieux et sain, à consommer à tout moment. Vous pouvez boire A.Vogel Bambu l'esprit tranquille avant d'aller dormir : Bambu ne contenant pas de caféine, il n'affecte pas le sommeil.



- Sans caféine
- Délicieux et sain, à tout moment de la journée
- Un succédané de café 100 % naturel



Conseil de préparation!

Vous pouvez préparer Bambu de façon classique : il suffit de diluer une cuillerée à café de Bambu dans une tasse d'eau chaude. Mais Bambu est encore plus délicieux si vous le préparez avec du lait chaud. Il vous suffit de diluer une cuillerée à café de Bambu dans une tasse avec un tiers d'eau chaude et deux tiers de lait chaud.

Un délicieux GOÛTER : LE CAKE AU BAMBU !

Qu'y a-t-il de meilleur qu'un morceau de cake avec une tasse de Bambu? Un cake au Bambu bien sûr ! Un savoureux cake léger, parfait pour le goûter. Délicieusement addictif !



Ingédients (pour 1 cake):

- 5 œufs
- 250 g de sucre semoule
- 4 cuillerées à soupe rases de Bambu
- 250 g de farine fermentante
- 250 g de beurre

Préparation :

1. Préchauffez le four à 140 degrés.
2. Séparez les blancs des jaunes

et versez les jaunes dans un bol. Ajoutez le sucre semoule et le Bambu aux jaunes d'œufs. Fouettez le tout pour obtenir une masse homogène (de préférence « au bain-marie »).

3. Entretiens, faites fondre le beurre. Mélangez immédiatement le beurre fondu et chaud avec la pâte.
4. Ajoutez la farine fermentante et incorporez-la à la pâte à l'aide d'une spatule. Incorporez

enfin les blancs battus en neige et répartissez dans un moule.

5. Faites cuire 30 minutes à 140 °C. Augmentez ensuite le four à 170 °C et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes (avec ou sans bol d'eau pour humidifier).
6. Retirez le cake du four et démoulez-le précautionneusement. Laissez-le refroidir deux heures sur une grille et servez.

Conseil : si vous farinez le moule après l'avoir légèrement graissé, le cake ne collera pas dans le moule.

VITAL CAPSULES D'HUILE DE GERMES DE BLÉ + VITAMINE E

Beaucoup de gens ont une vie très mouvementée. Des responsabilités professionnelles, une famille, une maison à entretenir, une vie sociale, des activités sportives, des loisirs, etc. Autant d'éléments qui demandent une énergie considérable et peuvent susciter

du stress qui risque d'avoir une incidence négative sur vos performances. Les **capsules d'huile de germe de blé Vital** peuvent vous procurer l'énergie dont vous avez besoin dans ces moments-là. Les capsules d'huile de germes de blé Vital d'A.Vogel

vous procurent de l'énergie et améliorent vos prestations. Utilisez-les lorsque vous devez accomplir des efforts importants, par exemple en cas de surmenage.



- En cas de fatigue temporaire
- Pour plus d'énergie et de vitalité
- Vous aide à améliorer vos prestations
- Contient 15,5 mg de vitamine E par dose quotidienne de 2 capsules (= 155 % de l'AJR)
- En cas de surmenage

Saviez-vous que ?

L'huile de germes de blé a une teneur très élevée en vitamine E, un antioxydant important, souvent surnommé la « vitamine de jeunesse ». Cette vitamine liposoluble est présente dans les fruits (en particulier dans le kiwi), les légumes, les noix et les graines. Les nombreux effets bénéfiques de l'huile de germes de blé sur l'organisme humain en font l'un des meilleurs produits naturels. L'huile de germes de blé est riche en acides gras insaturés sains qui ont un effet hypocholestérolémiant. En outre, l'huile de germes de blé vous procure plus d'énergie, de puissance et d'endurance grâce à un apport supérieur en oxygène dans les cellules musculaires. C'est un excellent tonique pour le cœur et les vaisseaux sanguins, qui accroît également la résistance au stress et aiguise les réflexes.

A.VOGEL EST PRÊT À VOUS AIDER... CHAQUE JOUR !

Vous pouvez chaque jour nous adresser toutes vos questions et remarques. Faites-le par e-mail à l'adresse info@avogel.be, via le formulaire de contact disponible sur le site Internet, par téléphone au numéro **013/35 89 40**, via **Facebook** ou **Twitter**.

Notre site Internet regorge bien sûr d'informations. Vous y trouverez toutes sortes de réponses à des problèmes et questions de santé, des tests, des cours en ligne, des conseils et infos, etc. mais également de saines et délicieuses

recettes !

En outre, nous sommes également actifs sur **Pinterest, Instagram, YouTube en Google+ ...**

Vous êtes plutôt accro à Twitter ou à Facebook ? Une image en dit plus long que 1 000 mots et vous ne jurez que par Instagram ou Pinterest ? Quoi que vous choisissiez, nous sommes prêts à vous aider.

Facebook

Retrouvez-nous sur Facebook, comme 10 000 autres fans, un chiffre qui, nous l'espérons,

n'en restera pas là ! Vous n'êtes pas encore fan d'A.Vogel sur Facebook ? Il vous suffit d'aimer notre page pour rester au courant des toutes dernières nouvelles, astuces et infos de A.Vogel... Vous pouvez également y poser toutes vos questions sur A.Vogel, la santé et l'alimentation.

En outre, nous organisons régulièrement des concours sur Facebook au cours desquels vous pouvez remporter de chouettes cadeaux.



www.facebook.com/avogelbe



APERÇU DE L'ASSORTIMENT

Aciforce 21 g	p. 36	Dormeasan Hot Drink 100 ml	p. 26	Molkosan 500 ml	p. 40	Solidago complex 50 ml	*
Aesculaforce forte 50 comp.	p. 59	Echinacea pastilles aux herbes 30g	p. 22	Molkosan Fruit	p. 40	Solidago forte 60 comp.	p. 55
Alchemilla + Glucosamine 90 comp.	p. 43	Echinaforce + Vitamine C 45 comp.	p. 11	Passiflora complex 100 ml	*	Spray contre la toux - Toux grasse	p. 21
Alchemilla complex 100 ml	*	Echinaforce 100 ml	*	Passiflora complex 200 comp.	*	Spray contre la toux -	
Alchemilla complex 30 comp.	*	Echinaforce 200 comp.	*	Passiflora complex 50 ml	*	Toux sèche et irritante	p. 21
Allisan dragées à l'ail 60 comp.	p. 57	Echinaforce 50 ml	*	Passiflora complex 80 comp.	*	Spray pour la gorge	p. 23
Arnica forte gel	p. 44	Echinaforce 80 comp.	*	Passiflora complex forte 30 comp.	p. 29	Symphosan 50 ml	*
Atrosan forte (2x1) 30 comp.	p. 45	Echinaforce baume pour les lèvres 5g	p. 65	Pollinosan 200 comp.	*	Tormentavena 80 comp.	p. 38
Atrosan forte 60 comp.	p. 45	Echinaforce forte 60 comp.	p. 9	Pollinosan 50 ml	*	Urticalcin tabl. 1000 comp.	p. 14
Avena sativa complex 100 ml	*	Echinaforce Hot Drink 100ml	p. 12	Pollinosan Collyre Rhume des foins	p. 35	Urticalcin tabl. 200 comp.	p. 14
Avena sativa complex 50 ml	*	Echinaforce junior + Vitamine C 40 comp.	p. 13	Pollinosan forte 30 comp.	p. 35	Urticalcin tabl. 500 comp.	p. 14
Bambu 100 g	p. 70	Echinaforce junior 200 comp.	*	Pollinosan spray 20 ml	*	Valeriaan Ø=D1 50 ml	*
Bambu 200 g	p. 70	Echinaforce junior 80 comp.	*	Prostaforce 30 gélules	*	Viscum album Ø 50 ml	*
Boldocynara 50 ml	*	Echinaforce Vital 30 comp.	p. 14	Sabal complex 100 ml	*	Vital capsules d'Huile de germes de blé	
Boldocynara forte 80 comp.	p. 37	Echinaforce Vitamine C 60 comp. à croquer	p. 11	Santasapina pastilles pour la gorge 30g	p. 22	+ vitamine E	p. 72
Cinuforce - gouttes pour inhalation		Edisan 50 ml	*	Sirop Drosinula 100ml	*		
+ menthol	p. 16	Famosan 100 ml	*	Sirop Santasapina 100 ml	p. 22		
Cinuforce 80 comp.	*	Famosan 200 comp.	*	Solidago complex 100 ml	*		
Cinuforce spray nasal + menthol 20ml	p. 19	Famosan Ménopause Totale	p. 51				
Cinuforce spray nasal 20ml	*	Famosan Salvia 60 comp.	p. 50				
Cinuforce spray nasal Nez sec 15ml	p. 17	Gastronol 200 comp.	*				
Collyre 10ml	p. 32	Geriaforce 100 ml	*				
Collyre extra intensif	p. 32	Geriaforce 200 comp.	*				
Collyre en Ampoules	p. 33	Geriaforce 80 comp.	*				
Cranberry Monarda 30 comp.	p. 53	Herbamare 125g	p. 66				
Crataegus complex 50 ml	*	Herbamare 250g	p. 66				
Crataegus complex 80 comp.	*	Herbamare 500g	p. 66				
Crème Arnicaforce 30 ml	*	Herbamare Aroma 85 ml	p. 66				
Crème Bioforce 30 ml	p. 62	Herbamare Base de bouillon 250g	p. 66				
Crème Echinaforce 30 ml	*	Herbamare Pauvre en sodium 125g	p. 66				
Crème Haméliforce 30 ml	p. 64	Hypericum oleum 50 ml	p. 64				
Crème Symphytum 30 ml	p. 63	Hyperiforce forte 80 comp.	p. 29				
Crème Symvita 30 ml	p. 63	Hyperisan 50 ml (Hypericum compl.)	*				
Dormeasan 100 ml	*	Kelpasan 200 comp.	p. 36				
Dormeasan 50 ml	*	Linoforce 200g	p. 39				
Dormeasan 60 comp.	p. 26	Molkosan 1000 ml	p. 40				
Dormeasan forte 30 comp.	p. 26	Molkosan 200 ml	p. 40				

* Médicament. Vous pouvez naturellement demander plus de conseils et d'informations sur ce produit à votre médecin ou pharmacien. Vous pouvez également vous adresser à notre consultante santé A.Vogel au numéro 013/35 89 40 pour plus d'informations.



Plus de 10 000 fans sur Facebook ! Et vous ?

Suivez A.Vogel sur Facebook via www.facebook.com/avogelbe

En savoir plus ? Appelez notre ligne d'info au 013/35 89 40, envoyez un mail à avogel@biohorma.be ou surfez sur www.avogel.be



Efficace et naturel