



Rustgevende^{1*} druppels

valeriaan

Voedingssupplement
Kruidenpreparaat

Gebruiken bij

Ontspannt en geeft rust. Helpt bij geestelijke druk, ondersteunt bij een zenuwachtig gevoel, draagt bij aan een evenwichtig gevoel in tijden van stress en spanning en helpt om lekker te slapen.^{1*}

Spannende tijden

In spannende tijden of een periode van stress kan de geestelijke druk tijdelijk wat groter zijn. Je kan je dan zenuwachtig voelen, reageert prikkelbaarder, kan sneller geïrriteerd raken en ontspannen gaat dan niet zo makkelijk. Dit kan ook van invloed zijn op je slaap. Die drukke, spannende tijden zijn niet altijd te voorkomen. Extra ondersteuning om met deze tijden om te gaan kan soms welkom zijn.

Natuurlijke ondersteuning in spannende tijden

A.Vogel Rustgevende^{1*} druppels met Valeriaan is een natuurlijke rustgever* op basis van het plant-

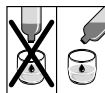
aardige ingrediënt valeriaan. Valeriaan helpt bij geestelijke druk en inspanning, ondersteunt bij een zenuwachtig gevoel en draagt bij aan een evenwichtig gevoel in tijden van stress en spanning. Het bevordert de slaapbereidheid en helpt om lekker te slapen.^{1*}

¹ Valeriaan

* Gezondheidsclaims in afwachting van Europese toelating.

Dosering en gebruik

Dagdosering (vanaf 12 jaar): *60-90 druppels (3x daags 20-30 druppels)* met wat water innemen, bij voorkeur niet samen met voedsel. Eventueel voor het naar bed gaan nog eens *60 druppels*. A.Vogel Rustgevende^{1*} druppels met Valeriaan mag langdurig gebruikt worden, u kunt op elk gewenst moment stoppen.



Houd het flesje schuin, onder een hoek van 45°, tijdens het druppelen.

Omdat er tijdens bewaren enig bezinsel kan ontstaan is het raadzaam A.Vogel Rustgevende^{1*} druppels met Valeriaan voor gebruik te schudden.

Wat moet u weten voordat u dit product gebruikt?

De aangegeven dosering niet overschrijden. Een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk. Voedingssupplementen zijn geen vervanging van een gevarieerde voeding.

Gebruik tijdens zwangerschap of borstvoeding

Wegens onvoldoende gegevens wordt het gebruik van A.Vogel Rustgevende^{1*} druppels met Valeriaan uit voorzorg niet geadviseerd tijdens de zwangerschap en de periode van borstvoeding. Wilt u dit product gebruiken, raadpleeg dan eerst uw arts.

Niet gebruiken bij

Overgevoeligheid voor een van de componenten.

Combinatie met andere producten

De invloed van A.Vogel Rustgevende^{1*} druppels met Valeriaan kan worden beïnvloed door gelijktijdig gebruik van kalmerende middelen. Raadpleeg eerst een deskundige bij gelijktijdig gebruik van andere middelen die het centrale zenuwstelsel beïnvloeden, zoals antidepressiva en kalmerende middelen.

Verdraagbaarheid

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

Ingrediënten

Plantenextract: valeriaan (*Valeriana officinalis*) 100%.

Een dagdosering van 60-90 druppels bevat de inhoudsstoffen van 3000-4500 mg valeriaanextract.

Alcoholgehalte ca. 70% v/v

Andere bestanddelen (hulpstoffen) zijn niet aanwezig.



Bewaren

Buiten het zicht en bereik van kinderen houden.
Bewaren beneden 25°C.

Verpakking

A.Vogel Rustgevende^{1*} druppels met Valeriaan is verkrijgbaar in een verpakking van 50 ml druppels.

Persoonlijk advies

We kennen allemaal de bouwstenen voor een gezond leven: gevarieerde en gezonde voeding, verantwoord bewegen en voldoende afwisseling in werk en ontspanning. Als het gewenst is, helpt A.Vogel het zelfherstellende vermogen van het lichaam met natuurlijke gezondheidsproducten die zijn ontwikkeld volgens de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Wilt u meer informatie of een persoonlijk advies? Kijk dan op www.avogel.nl of bel met de A.Vogel gezondheidslijn 0900 - 246 46 46 of stuur een e-mail naar info@avogel.nl

Tips voor lekker slapen

Tips om stress-situaties de baas te blijven

- Wie spannende tijden meemaakt, produceert extra adrenaline en dat verhoogt de behoefte aan zoetheid. Probeer die drang te weerstaan, want het eten van extra zoetheid jaagt de adrenaline-productie verder op. Ga liever sporten. Dan wordt het teveel aan adrenaline op een gezonde manier verbruikt zonder extra aan te maken (en het is ook nog goed voor je conditie en je natuurlijke weerstand tegen stress).

- Zorg voor voeding met vitamine B. Dit helpt bij stress-situaties. Vitamine B zit onder andere in kip, kalfsvlees, haring, tonijn, makreel, aardappelen, zilvervliesrijst, witte bonen, volkorenbrood, eieren, erwten, sojabonen, bloemkool, spruiten, biergist, bananen, grapefruit en walnoten.
- Hoe tegenstrijdig het ook lijkt: probeer vooral te ontspannen in een stress-situatie. Hierdoor kun je beter nadenken en voorkom je dat je in een opwelling gaat handelen.
- Ontspannen gaat niet automatisch. Leer om jezelf te ontspannen, bijvoorbeeld door yoga, adem- of ontspanningsoefeningen of meditatie.
- Zorg voor voldoende rust en slaap om lichaam en geest weer op te laden.
- Zorg voor een goede balans tussen werk en privé.

Alfred Vogel, een wereldreiziger gefascineerd door de natuur

Alfred Vogel reisde naar Afrika, Azië en Amerika, waar de inheemse bevolking hem het verband toonde tussen voeding, leefwijze en gezondheid. Na elke reis bracht hij een schat aan planten mee die hij verwerkte tot natuurlijke gezondheidsproducten, kruidengeneesmiddelen en medische hulpmiddelen. Producten die vandaag de dag miljoenen tevreden gebruikers over de gehele wereld helpen gezond te blijven of te worden.

A.Vogel tuinen: EKO-keurmerk

De planten voor de A.Vogel producten kweken we grotendeels in eigen tuinen in 't Harde. Vanzelfsprekend op ecologische wijze (EKO-keur). Er komen dus geen kunstmest en chemische bestrijdings-

middelen aan te pas. We oogsten op het moment dat de plant de hoogste concentratie aan werkstoffen bevat. Om de plant vervolgens direct vers te verwerken tot een natuurlijk A.Vogel product.

Zorg voor het milieu

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



De tekst van deze gebruiksaanwijzing werd voor het laatst gewijzigd in januari 2021.

A.Vogel B.V.

Postbus 33, 8080 AA Elburg

