



# Atrosan® Gewrichten Gevoelige spieren

## Tabletten

### Gebruiken bij

Voor de gewrichten en gevoelige spieren. Speciaal voor die momenten waarop uw gewrichten extra ondersteuning nodig hebben.

### Spieren en gewrichten

Soepele spieren en gewrichten zijn nodig om moeiteloos te blijven bewegen. Bij stijve en gevoelige spieren kan er behoefte zijn aan extra verzorging om de soepelheid te behouden. Dit geldt ook voor het behoud van de gewrichtsfunctie. A.Vogel Atrosan houdt de gewrichten soepel en verzorgt stijve, stramme en gevoelige spieren.

### Duivelsklauw

Atrosan bevat duivelsklauw (Harpagophytum procumbens), een plant die Alfred Vogel in de Kalahari woestijn leerde kennen. Deze heilzame plant heeft een positieve invloed op de gewrichten,

gevoelige, stijve en stramme spieren en ochtendstijfheid. De plant wordt via een speciaal kweekprogramma in de Kalahari woestijn geoogst. Dit spaart de natuur en ondersteunt de lokale bevolking.

### Dosering en gebruik

*3x daags 3-4 tabletten* voor de maaltijd met wat water innemen.

### Wat u moet weten voordat u Atrosan 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

Atrosan kan, voor zover bekend, overeenkomstig de aangegeven dosering worden gebruikt. Het verdient in het algemeen aanbeveling bij gebruik van gezondheidsproducten tijdens de zwangerschap en de periode waarin borstvoeding wordt gegeven, eerst uw behandelend arts te raadplegen.

### Niet gebruiken bij

Overgevoeligheid voor een van de componenten.

### Combinatie met andere producten

U kunt dit product in het algemeen gelijktijdig met andere producten gebruiken. Het is raadzaam om bij twijfel overleg te plegen met uw arts of apotheker.

### Verdraagbaarheid

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

### Ingrediënten

Vulstof (lactose, microkristallijne cellulose); duivelsklauw (Harpagophytum procumbens); glansmiddel (magnesiumstearaat).

Een dagdosering van 9-12 tabletten bevat de inhoudsstoffen van 392-522 mg droogextract van de wortel van Harpagophytum procumbens.

### Bewaren

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

### Verpakking

Atrosan is verkrijgbaar in een verpakking van 200 tabletten.

### Persoonlijk advies

We kennen allemaal de bouwstenen voor een gezond leven: gevarieerde en gezonde voeding, verantwoord bewegen en voldoende afwisseling in werk en ontspanning. Als het nodig is, helpt A.Vogel 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](http://www.avogel.nl) of bel met de A.Vogel gezondheidslijn 0900-2464646 of stuur een e-mail naar [info@avogel.nl](mailto:info@avogel.nl)

### Tips voor soepele spieren en gewrichten

- Zorg dagelijks voor beweging om de soepelheid en bewegingsfuncties zoveel mogelijk te behouden.



- Een goede norm voor gezond bewegen is een half uur matig intensieve beweging per dag. Minimaal vijf dagen per week, maar beter nog elke dag. Dit half uur kan over de dag worden verdeeld: drie keer tien minuten bewegen is ook goed, met een minimum van vijf minuten per keer.
- Beweeg bij voorkeur in de frisse buitenlucht om de zuurstoftoevoer en de bloedsomloop te stimuleren. Lichte bewegingsvormen zoals zwemmen, fietsen, tai chi of yoga ontzien de gewrichten en werken ontspannend.
- Warmte (sauna, kruik, douche of kruidenbad) stimuleert de bloedsomloop en helpt zo afvalstoffen af te voeren en het lichaam soepel te houden. Zorg in huis voor een aangename temperatuur. Draag bij voorkeur kleding van natuurlijke stoffen.

### Voedingsadvies

- Vermijd sterk suikerhoudende producten als koek en snoep, koffie en alcoholische dranken. Kies in plaats van suikerhoudende frisdranken voor mineraalwater of groentesap.
- Wees matig met vlees, vis, kaas, gewone melk en eieren. Kies voor plantaardige eiwitten. Wel toegestaan zijn zure melkproducten zoals kwark, yoghurt en karnemelk.
- Aanbevolen producten: zilvervliesrijst, aardappelen, gierst, boekweit, maïs of sojaproducten zoals sojabonen en tahoe. Rauwkost en kort gestoofde groenten. Veel fruit en noten zoals amandelen en cashewnoten (rijk aan magnesium).
- Let op uw gewicht. Overgewicht belast de gewrichten extra.

### 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 homeopathische geneesmiddelen en natuurlijke gezondheidsproducten. Producten die vandaag de dag miljoenen tevreden gebruikers over de gehele wereld helpen gezond te worden of te blijven.

### A.Vogel tuinen: EKO-keurmerk

De planten voor de A.Vogel producten kweken we grotendeels in eigen tuinen. Vanzelfsprekend op ecologische wijze (EKO-keur). Er komen dus geen kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen aan te pas. We oogsten op het moment dat de plant de hoogste concentratie aan werkstoffen bevat. Om de plant vervolgens direct vers te verwerken tot 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 op 1 februari 2008.

**Biohorma B.V.**  
Postbus 33, 8080 AA Elburg

