

Pure lijfkracht

Zoals ieder ander mens (en dier!) beschik jij over het vermogen om jezelf te herstellen. Omdat dit vermogen heel sterk is noemen we het bij VSM: pure lijfkracht.

Lijfkracht is meer dan de kracht van je lichaam. Het omvat ook de kracht van je geest. Bij VSM zien we lichaam en geest als één geheel. Alleen als lichaam en geest in balans zijn kun je gezond zijn en is je lijfkracht op volle sterkte. Ook je lichaam zelf is in onze visie een eenheid. Het bestaat dus niet uit losse onderdelen die je afzonderlijk van elkaar kunt benaderen, zoals in een machine; alles hangt met alles samen.

Om jouw pure lijfkracht op peil te houden, moet je goed luisteren naar de signalen van je lichaam en geest. En gezond leven, dat spreekt voor zich. Zo kun je je lijfkracht gebruiken om op een natuurlijke manier gezond te blijven. VSM kan je daarbij helpen. Wij ontwikkelen producten en diensten waarmee jij je zelfherstellend vermogen kunt ondersteunen. We geven je graag informatie over hoe je dat kunt doen op een manier die het beste bij jou past. Dat doen we vanuit respect voor jou, voor de natuur en voor de maatschappij. Want zoals lichaam en geest een eenheid vormen, geldt dat ook voor individu, natuur en samenleving.

VSM puur Mama® BBBB-crème

Lees altijd eerst de gebruiksaanwijzing!

VSM puur Mama BBBB-crème is een natuurlijk middel en bevat per 100 gram crème 10 gram *Arnica montana* (valkruid) extract en 5 gram *Aesculus hippocastanum* (paardenkastanje) extract in een crèmebasis met vitamine E.

Ingrediënten

Aqua, persea gratissima (avocado) oil, alcohol, glycerin, cetearyl alcohol, Aesculus hippocastanum extract, Arnica montana extract, cetearth-20, citric acid, sodium hydroxide, tocopherol, caprylic/capric triglyceride, ascorbyl palmitate, ascorbic acid.

Verpakking

Pompje met een totale netto inhoud van 250 ml € crème.

VSM puur Mama® BBBB-crème is een product van
VSM Geneesmiddelen bv
Postbus 9321
1800 GH Alkmaar

Toepassing

VSM puur Mama BBBB-crème beschermt, verzorgt en ondersteunt het herstellend vermogen van de huid van borsten, buik, billen en benen tijdens en na zwangerschap. Het helpt bij uitdroging van de huid. VSM puur Mama BBBB-crème houdt de huid soepel en ondersteunt het onderliggende bindweefsel, waardoor beide lagen elastisch blijven. VSM puur Mama BBBB-crème is goed voor de doorbloeding van de huid en het onderliggende bindweefsel. Een goede doorbloeding ondersteunt de vochthuishouding en helpt daardoor bij de verzorging van vermoeide benen en bij ontsierende aderen.

Wat je moet weten voordat je VSM puur Mama BBBB-crème gebruikt

Voor zover bekend kan VSM puur Mama BBBB-crème in combinatie met geneesmiddelen worden gebruikt.

De crème mag alleen worden gebruikt op de intacte huid.

Het gebruik van VSM puur Mama BBBB-crème is af te raden voor personen met een overgevoeligheid voor één van de bestanddelen. Een overgevoeligheidsreactie kan zich bijvoorbeeld uiten als een jeukende huiduitslag, die vaak met roodheid begint en waarbij zich ook blaasjes kunnen vormen. Deze uitslag verdwijnt gewoonlijk als men stopt met het gebruik. Indien de huiduitslag niet binnen een week verdwenen is, dien je een arts of deskundige te raadplegen.

Als je zwanger bent of borstvoeding geeft

VSM puur Mama BBBB-crème kan gebruikt worden tijdens de zwangerschap en in de periode van borstvoeding. Als je borstvoeding geeft, sla dan de tepel(hof) over met insmeren.

Hoe gebruik je VSM puur Mama BBBB- crème?

VSM puur Mama BBBB-crème is uitsluitend bestemd voor uitwendig gebruik en is geschikt voor tijdens de zwangerschap of na de bevalling.

Het pompje kan met een kwartslag draai worden geopend. De crème 2 tot 3 maal daags op de buik, billen, benen of borsten aanbrengen en naar behoefte inmasseren.

Hoe bewaar je VSM puur Mama BBBB- crème?

VSM puur Mama BBBB-crème buiten bereik en zicht van kinderen houden. Bewaren in de originele verpakking, beneden 25°C.

De uiterste houdbaarheidsdatum staat vermeld op het doosje en op het etiket. Je vindt de datum op het doosje en het etiket na of onder de woorden "Tenminste houdbaar tot einde:".

Milieu

Hoewel dit product niet of nauwelijks milieubelastend is, adviseren wij je toch de restanten van dit product bij de apotheek in te leveren. Denk bij het wegdoen van leeg

verpakkingsmateriaal aan hergebruik en zorg voor een goede afvalscheiding.

VSM puur Mama®

Als aanstaande moeder en tijdens de (eventuele) borstvoedingsperiode ben je meer dan ooit bezig met je lijfkracht. Je investeert zoveel mogelijk in de gezondheid en het welzijn van je kindje en van jezelf, en luistert extra goed naar de signalen van je lichaam. Je zwangerschap kan gepaard gaan met veranderingen die je niet alleen vertellen dat je zwangerschap goed vordert, maar die ook ongemakkelijk kunnen zijn. Door je lijfkracht op volle sterkte te houden kun je soepeler met deze veranderingen omgaan. En daarvoor gebruik je bij voorkeur een natuurlijk product dat helpt en dat je met een gerust gevoel kunt gebruiken voor je kindje en voor jezelf. VSM heeft deze producten voor jou.

Heb je vragen over gezondheid, zwangerschap of borstvoeding? Wij adviseren je graag. Zodat jij met volle teugen kunt genieten van deze bijzondere periode van je leven. Ook dat is lijfkracht

Extra informatie

Veranderingen in je lichaam tijdens de zwangerschap

Tijdens de zwangerschap verandert er veel in je lichaam. Dit alles natuurlijk om de groei van de baby in je buik te bevorderen en om je lichaam optimaal uit te rusten voor de bevalling. Je botten worden wat zachter om een voorspoedige bevalling te bevorderen, het klierweefsel in je borsten vermeerderd en je maakt vetreserves aan voor de borstvoeding na de bevalling.

Eén van de eerste veranderingen die je opmerkt, is het groeien van je buik en borsten. Tijdens de zwangerschap kan de huid veranderen. Soms heb je een strakke of droge huid en soms krijg je ontsierende aderen op je benen. Als je hier al wat van merkt, gebeurt dit meestal pas in de tweede helft van de zwangerschap.

Wat kun je hier aan doen?

In principe horen deze veranderingen bij het zwanger zijn. Velen zullen deze ongemakken ook niet als erg vervelend ervaren, maar als een natuurlijk gevolg van de zwangerschap. Toch is het fijn als je er wat aan kunt doen. Het is heel belangrijk dat je gezond leeft, niet alleen voor jezelf maar ook voor het kindje dat zich in jouw lichaam ontwikkelt. Eet gezond en drink veel water. Als gezond eten niet altijd even goed lukt of je het eten niet altijd binnen kunt houden kun je je dieet aanvullen met vitamines en mineralen. Neem voldoende

geestelijke en lichamelijke rust, maar doe zeker ook voldoende aan lichaamsbeweging. Dit laatste het liefst in de frisse lucht voor een optimale zuurstofopname. En voor de uitwendige verzorging van de huid kun je gebruik maken van deze zwangerschapscreme die VSM speciaal ontwikkeld heeft voor buik, billen, benen en borsten.

VSM puur Mama BBBB-crème is een natuurlijke crème met twee plantenextracten: *Arnica montana* (valkruid) en *Aesculus hippocastanum* (paardekastanje) en vitamine E. Vitamine E en *Arnica montana* ondersteunen de elasticiteit en spankracht van de huid en het onderliggende bindweefsel. Vitamine E is toegevoegd voor een goede huidverzorging. *Aesculus hippocastanum* bevordert de doorbloeding van de onderliggende bloedvaten. Dit helpt bij vermoeide en zware benen tijdens de zwangerschap. Een goede doorbloeding ondersteunt de vochtbalans en draagt bij aan de verzorging van ontsierende aderen.

Deze bestanddelen zorgen gezamenlijk voor een huidverzorgingsproduct dat geschikt is voor de verzorging van de huid en het daaronder liggende bindweefsel tijdens de zwangerschap. Gebruik van VSM puur Mama BBBB crème na de bevalling helpt om de huid te verzorgen.

VSM heeft speciaal voor de zwangere en pas bevallen vrouw een serie gezondheidsproducten ontwikkeld. Hiermee kun je op een natuurlijke manier en met een gerust gevoel

genieten van je zwangerschap en de periode van borstvoeding.

- VSM puur Mama BBBB-crème
- VSM puur Mama zwangerschapsvitamines
- VSM puur Mama zwangerschapsgranules bij ongemakken in de ochtend
- VSM puur Mama siroop ter ondersteuning van de borstvoeding
- VSM puur Mama darmflorapoeder voor de 8^e en 9^e zwangerschapsmaand

Kijk voor meer informatie op www.vsmpuurmama.nl.

Wist je dat VSM ook een complete kinderserie heeft. Voor meer informatie daarover kun je terecht op onze website www.vsmpuurkind.nl.

Heb je vragen over dit product, dan kun je terecht bij je apotheker of drogist. Tevens kun je tijdens kantooruren gratis bellen met de gezondheidsslijn van VSM Geneesmiddelen bv (0800-9011).



Deze gebruiksaanwijzing is voor het laatst herzien in september 2006.

E00687-2.0-W

©VSM



puur
Mama[®]

BBBB-crème

250 ml e