



# Famosan® Overgang Balans

Bij overgangsverschijnselen  
en innerlijke onrust

## Tabletten

### Gebruiken bij

Opvliegers, (nachtelijk) transpireren, stemmingwisselingen en innerlijke onrust. Helpt tevens bij wisselende stemmingen, een neerslachtig gevoel en ter verbetering van het geheugen.

### De overgang

Rond het 47<sup>e</sup> levensjaar begint het lichaam van een vrouw zich voor te bereiden op het beëindigen van de vruchtbare periode. De eicellen zijn dan bijna op, waardoor de eierstokken minder oestrogeen aanmaken. Dit is merkbaar aan de menstruatie. Deze wordt onregelmatiger en stopt gemiddeld rond het 52<sup>e</sup> levensjaar helemaal. De overgang kan gepaard gaan met overgangsverschijnselen.

### Blijf in balans tijdens de overgang

Famosan Overgang Balans biedt een specifieke formule bij overgangsverschijnselen en innerlijke onrust en houdt het natuurlijke overgangsproces intact. De zilverkaars biedt ondersteuning bij opvliegers, (nachtelijk) transpireren, stemmingwisselingen en innerlijke onrust en

sint-janskruid helpt bij wisselende stemmingen en een neerslachtig gevoel. Citroenmelisse sterkt het geheugen, helpt te ontspannen bij een rusteloos gevoel en bevordert de natuurlijke, gezonde slaap.

### Dosering en gebruik

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

### Wat u moet weten voordat u Famosan Overgang Balans gebruikt

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

### Niet gebruiken bij

Overgevoeligheid voor een van de componenten. Zie ook "Wisselwerking met geneesmiddelen".

### Wisselwerking met geneesmiddelen

Een wisselwerking wil zeggen dat middelen bij gelijktijdig gebruik elkaars werking en/of bijwerking kunnen beïnvloeden.

Sint-janskruid (*Hypericum perforatum*) kan de werking van geneesmiddelen nadelig beïnvloeden. Sint-janskruid versterkt de werking van het leverenzym cytochroom P450, waardoor een aantal geneesmiddelen sneller wordt afgebroken en daardoor een geringere werking heeft.

Bij gebruik van een geneesmiddel in combinatie met sint-janskruid wordt u geadviseerd om contact op te nemen met uw behandelend arts of apotheker, die u nadere informatie kan geven of de combinatie tot een dergelijke wisselwerking kan leiden of niet. Dat geldt als u wilt beginnen met sint-janskruid te gebruiken, maar ook als u gelijktijdig gebruik van sint-janskruid samen met een

van onderstaande geneesmiddelen wilt stoppen. Waargenomen is dat middelen met sint-janskruid de werking van de volgende geneesmiddelen kunnen verminderen:

- remmers van het immuunsysteem, bijvoorbeeld bij orgaantransplantaties en auto-immuunziekten: ciclosporine;
- antistollingsmiddelen van het coumarinetype, zoals acenocoumarol (o.a. Sintrom) en fenprocoumon (o.a. Marcoumar);
- anti-epileptica: fenobarbital en fentoïne;
- luchtwegverwijders: theofylline;
- hartglycosiden bij hartfalen en hartritmestoornissen: digoxine;
- remmers van HIV-virus: indinavir.

Sint-janskruid kan ook de werking van geneesmiddelen tegen depressiviteit van het SSRI-type beïnvloeden. Gelijktijdig gebruik wordt afgeraden.

Bij gelijktijdig gebruik van sint-janskruid en bepaalde types van de anticonceptiepill (combinatie ethinyloestradiol en desogestrel, ook wel sub-50 genoemde) zijn in een incidenteel geval doorbraakbloedingen geconstateerd. Als er een doorbraakbloeding optreedt, kan er sprake zijn van een verminderde bescherming tegen zwangerschap.

### Verdraagbaarheid

In de aanbevolen hoeveelheden wordt het product in het algemeen prima verdragen. Bij een overdosering kan een overgevoeligheid voor zonlicht optreden.

### Ingrediënten

Vulstof (dicalciumfosfaat dihydraat, microkristallijne cellulose, gemodificeerd maïzetmeel); plantenextracten: sint-janskruid (*Hypericum perforatum*) 16,7%, citroenmelisse (*Melissa officinalis*), zilverkaars (*Cimicifuga racemosa*);



verstevigingsmiddel (hydroxypropylmethylcellulose, silica); glansmiddel (magnesiumstearaat).

Een dagdosering van 2 tabletten bevat de inhoudsstoffen van in totaal 2000 mg sint-janskruid, 6000 mg citroenmelisse-extract en 20-32 mg zilverkaars.

1 tablet = 600 mg

Het aangegeven Hypericum-gehalte helpt bij wisselende stemmingen.

### Bewaren

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

### Verpakking

Famosan Overgang Balans is verkrijgbaar in een verpakking van 60 stuks.

### 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 goede voeding tijdens de overgang

- Met het ouder worden wordt uw stofwisseling langzamer. Eet dus ook wat minder. Neem als maatstaaf ongeveer tweederde van wat u gewend bent.
- Voldoende drinken is belangrijk voor een goede stoel-

gang en voor het afvoeren van afvalstoffen. Drink minimaal 1,5 à 2 liter vocht per dag, met name tussen de maaltijden door. Vermijd koffie en alcoholische dranken. Goed om te drinken zijn water, ongezoet vruchtensap, Bambu koffievanger en (gevarieerde) kruidenthee. Kies in plaats van suikerhoudende frisdranken voor mineraalwater, verdunde Molkosan (2 à 3 eetlepels in een glas niet-bruisend bronwater) of groentesap.

- Blijf lekker in beweging. Het is goed voor sterke botten, maar ook voor uw geest. Bewegen helpt bij sombere en prikkelbare gevoelens.
- Eet volkorenproducten in plaats van geraffineerde producten (van wit meel en witte suiker).
- Kies voor zilvertvliësrijst, aardappelen, gierst, boekweit, maïs of sojaproducten.
- Eet dagelijks een verscheidenheid aan rauwkost, kort gestoofde groenten (bloemkool, broccoli, spruitjes) en fruit.
- Eet geregeld zure magere zuivelproducten en dan vooral producten zoals kwark, yoghurt, karnemelk of Molkosan.

### 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 groten-deels 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.



### A.Vogel heeft het volgende assortiment bij overgangsverschijnselen

#### Famosan Overgang Totaal

Totaalformule gebruiken bij opvliegers, (nachtelijk) transpireren, stemmingwisselingen en innerlijke onrust. Helpt tevens bij een droge huid en droge ogen, mond en vagina.

#### Famosan Calcium Soja

Sterke botten in de overgang.

#### Famosan Salvia

Helpt snel bij opvliegers en nachtelijk transpireren.

Specifiek voor een goede nachtrust heeft A.Vogel Dormeasan in het assortiment.

De tekst van deze gebruiksaanwijzing is voor het laatst gewijzigd op 26 juni 2008.

### Biohorma B.V.

Postbus 33, 8080 AA Elburg

