



## Passiflora complex Rustgevend

Helpt snel

Voedingssupplement  
Kruidenpreparaat

### Tabletten

#### Gebruiken bij

Innerlijke onrust en nerveuze gevoelens door periodes van stress of drukke, spannende tijden.

#### Minder stressgevoelig

Soms kunnen lichaam en geest extra ondersteuning gebruiken om minder stressgevoelig te zijn en goed te blijven functioneren.

A.Vogel Passiflora complex Rustgevend bevat een krachtige combinatie van valeriana, passiebloem en citroenmelisse. Deze natuurlijke rustgevers helpen te ontspannen, terwijl lichaam en geest fris en alert blijven.

#### Dosering en gebruik

In spannende periodes en als onderhoudsdosering: *3x daags 1-2 tabletten* met wat water innemen. Bij spannende momenten zoals rijexamens, een tand-

artsbezoek of het geven van een presentatie: 1 uur van tevoren 2 tabletten en 30 minuten voor het stress-moment opnieuw 1 tablet met wat water innemen.

#### Kinderen van 3 tot 6 jaar:

*eenderde* van de dosering.

#### Kinderen van 6 tot 12 jaar:

*de helft* van de dosering.

#### Wat u moet weten voordat u A.Vogel Passiflora complex Rustgevend 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 Passiflora complex Rustgevend uit voorzorg niet geadviseerd tijdens de zwangerschap en de periode van borstvoeding. Wilt u A.Vogel Passiflora complex Rustgevend gebruiken, raadpleeg dan eerst uw arts.

#### 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

Plantenextracten: passiebloem (*Passiflora incarnata*) 2,7%, citroenmelisse (*Melissa officinalis*), valeriana (*Valeriana officinalis*), ignatiusboon (*Strychnos ignatii*); vulstof (*lactose (melk)*); glansmiddel (magnesiumstearaat); versterkingsmiddel (acacia).

Een dagdosering van 3-6 tabletten bevat de inhoudsstoffen van in totaal 1482-2964 mg extract van de in de ingrediëntenlijst genoemde planten.

1 tablet = 250 mg

#### Bewaren

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

#### Verpakking

A.Vogel Passiflora complex Rustgevend is verkrijgbaar in verpakkingen van 80 en 200 tabletten. A.Vogel Passiflora Rustgevend Extra Sterk is verkrijgbaar in een verpakking van 30 stuks.

#### Advies om lekker te slapen: A.Vogel Dormeasan Nachtrust tabletten

In drukke, stressvolle periodes is het extra belangrijk goed te slapen. Als u hulp kunt gebruiken voor een goede nachtrust, adviseren wij u A.Vogel Dormeasan Nachtrust tabletten te gebruiken. A.Vogel Dormeasan Nachtrust tabletten bevorderen een



natuurlijke gezonde slaap, waardoor u 's ochtends uitgerust wakker wordt en lichaam en geest veerkrachtig zijn.\*

*\*Passiebloem, citroenmelisse, valeriaan*

### 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 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 nog goed voor je conditie ook).
- Zorg voor voeding met vitamine B. Dit helpt bij stress-situaties en een prikkelbare gemoedstoestand. 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 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 16 juli 2014.

### Biohorma B.V.

Postbus 33, 8080 AA Elburg

