



# Symphosan®

## Ter verzorging van zwaarbelaste spieren en pezen

### Druppels

#### Gebruiken bij

Ter verzorging van zwaarbelaste spieren en pezen. Tevens ter verzorging van de huid bij littekens.

#### Spieren en pezen

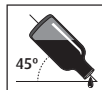
Spieren en pezen vormen, samen met botten en gewrichten, het bewegingsapparaat. Botten zorgen voor de stevigheid, spieren en pezen voor de beweging. Sport, maar ook inspannend werk kan spieren en pezen zwaar belasten. Dit komt vooral voor bij eentonige belasting (lopende band werk) of repeterende bewegingen (werken met muis, tennis). A.Vogel Symphosan verzorgt zwaarbelaste spieren en pezen.

### Dosering en gebruik

Meerdere malen per dag zachtjes inwrijven of op een kompres toepassen.

**Niet innemen.**

Voor gebruik schudden.



Het flesje schuin houden (onder een hoek van 45°) tijdens het druppelen.

### Wat u moet weten voordat u Symphosan gebruikt

De aangegeven dosering niet overschrijden.

#### Gebruik tijdens zwangerschap of borstvoeding

Symphosan kan, voor zover bekend, overeenkomstig de aangegeven dosering worden toegepast. 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

Plantenextracten: smeerwortel (*Symphytum officinale*) 84,8%, sint-janskruid (*Hypericum perforatum*), echte guldenroede (*Solidago virgaurea*), huislook (*Sempervivum tectorum*), heekkruid (*Sanicula europea*), valkruid (*Arnica montana*), toverhazelaar (*Hamamelis virginiana*). Alcoholgehalte ca. 36% v/v.

### Bewaren

Buiten bereik en zicht van kinderen houden.

Bewaren beneden 25°C.

In dit middel kan enig bezinsel ontstaan. Dit gaat niet ten koste van de kwaliteit van het product.

### Verpakking

Symphosan is verkrijgbaar in een verpakking van 100 ml.

### 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 gezonde spieren en pezen

- Een warming-up van ± 10 minuten zorgt voor een goede doorbloeding van de spieren en bereidt ze voor op de te leveren inspanning.
- Zorg ook voor een cooling-down. In de spieren zitten afvalstoffen opgehoopt, die een vermoeid gevoel kunnen geven. Tijdens de cooling-down worden deze afvalstoffen afgevoerd.
- Houd zwaarbelaste spieren warm, bijvoorbeeld via een warme douche, krui of sauna.
- Maak niet te lang achtereen dezelfde beweging(en).
- Neem om het uur een kwartier pauze of wissel het werk af met andersoortige werkzaamheden.
- Zorg voor een goede werkhouding: zet het beeldscherm op ooghoogte en zit recht voor het beeldscherm, uw nek blijft dan in een rechte stand. Ontspan de schouders, zorg dat deze niet zijn opgetrokken. Houd uw onderarmen op bureauhoogte, op gelijke hoogte met het toetsenbord en de muis. Probeer de muis ook eens met uw andere hand te bedienen (even wennen).
- Voorkom stress-situaties, dit verkrampt uw houding.

### 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 7 januari 2013.

### Biohorma B.V.

Postbus 33, 8080 AA Elburg

