



# Dormeasan® Nachtrust\*



Voedingssupplement  
Kruidenpreparaat

## Tabletten

### Gebruiken bij

Brengt het lichaam tot rust, bevordert een natuurlijke, gezonde nachtrust en zorgt voor een uitgerust gevoel.\*

### Natuurlijke nachtrust

A.Vogel Dormeasan Nachtrust bevat een combinatie van 5 verschillende ingrediënten: passiebloem, citroenmelisse, haver, valeriana en hop. A.Vogel Dormeasan Nachtrust brengt het lichaam tot rust, helpt om lekker te slapen en om 's ochtends fris en uitgerust wakker te worden.\* De natuurlijke slaap blijft intact en u kunt op elk gewenst moment weer stoppen met dit product.

*\*Passiebloem, citroenmelisse, valeriana*



### Hoeveelheid slaap

De hoeveelheid slaap die u nodig heeft, is heel persoonlijk. Om te bepalen of u voldoende slaapt, kunt u uzelf de vraag stellen: "Ben ik echt fit en uitgerust als ik 's morgens opsta?" Iedereen heeft behoefte aan een goede nachtrust. Dan kan het soms wenselijk zijn om uw natuurlijke nachtritme extra te ondersteunen.

### Dosering en gebruik

Een half uur voor het slapen gaan 2 *tabletten* met wat water innemen. Naar behoefte kunt u de dosering aanpassen tot maximaal 4 tabletten per dag. Overmatig gebruik kan een laxerend effect hebben.

### Kinderen van 3 tot 6 jaar:

*eenderde van de dosering.*

### Kinderen van 6 tot 12 jaar:

*de helft van de dosering.*

U kunt op elk gewenst moment weer stoppen met A.Vogel Nachtrust.

### Wat u moet weten voordat u A.Vogel Dormeasan Nachtrust 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 Dormeasan Nachtrust uit voorzorg niet geadviseerd tijdens de zwangerschap en de

periode van borstvoeding. Wilt u A.Vogel Dormeasan Nachtrust 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: citroenmelisse (*Melissa officinalis*), haver (*Avena sativa*), passiebloem (*Passiflora incarnata*), hop (*Humulus lupulus*), valeriana (*Valeriana officinalis*); vulstof (mannitol); verstevigingsmiddel (acacia, silica); aardappelzetmeel; magnesiumstearaat; essentiële oliën van hop en citroenmelisse.

Een dagdosering van 2 tabletten bevat de inhoudsstoffen van in totaal 2760 mg extract van de in de ingrediëntenlijst genoemde planten en 2,2 mg essentiële oliën van hop en citroenmelisse.

1 tablet = 250 mg

### Bewaren

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

## Verpakking

A.Vogel Dormeasan Nachtrust is verkrijgbaar als gewone variant in een verpakking van 60 tabletten en als Extra Sterk variant in een verpakking van 30 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 lekker slapen

- Laat bijvoorbeeld het middagdutje voor wat het is en kijk vlak voor het slapen gaan niet naar spannende tv-programma's.
- Kies voor een goede matras, een rustige slaapruijnte.
- Luister voor het slapen gaan naar rustige muziek, lees een ontspannend boek of wandel nog even buiten.
- Neem niet laat op de avond nog een zware, eiwitrijke maaltijd.
- Drink 's avonds geen koffie, thee of cola. Deze dranken bevatten cafeïne, een stof die opwekkend werkt en u dus wakker kan houden.

- U kunt wel Bambu (een koffievervanger) drinken of drink voor het naar bed gaan warme melk met honing.

## 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

