



Famosan®

# Overgang<sup>1\*</sup>

slaap<sup>2\*</sup>

Voedingssupplement  
Kruidenpreparaat

## Gebruiken bij

Lekker slapen<sup>2\*</sup>, helpt te ontspannen<sup>3\*</sup> wat een positieve invloed heeft op lekker slapen en helpt bij nachtzweten<sup>1\*</sup>.

## Overgangsproduct<sup>1\*</sup> dat helpt om lekker te slapen<sup>2\*</sup>

A.Vogel Famosan slaap<sup>2\*</sup> bevat de planten citroenmelisse en saffraan, die helpen om te ontspannen<sup>3\*</sup> en de plant Salvia die helpt bij nachtzweten<sup>1\*</sup>. Dat heeft weer een positieve invloed op lekker slapen.

<sup>1</sup>Salvia officinalis:

- helpt bij nachtzweten<sup>1\*</sup>.

<sup>2</sup>Citroenmelisse:

- helpt om lekker te slapen<sup>2\*</sup>;
- is rustgevend<sup>2\*</sup>;
- helpt om lichaam en geest te ontspannen<sup>3\*</sup>.

<sup>3</sup>Saffraan:

- helpt te ontspannen<sup>3\*</sup>.

## De overgang

De overgang is een levensfase waarin iedere vrouw terecht komt. Het is een overgang van de vruchtbare naar de niet vruchtbare periode. Deze fase start doordat de hormonen die de menstruatie reguleren (oestrogeen en progesteron) gaan schommelen. Door die schommelingen in het lichaam kunnen overgangverschijnselen ontstaan zoals opvliegers en nachtzweten/nachtelijk transpireren.

## Nachtrust tijdens de overgang

Door hormoonschommelingen kun je te maken krijgen met overgangverschijnselen zoals nachtzweten en periodes van stress. Dat kan van invloed zijn op je nachtrust. Ondersteuning tijdens de overgang kan je helpen om lekker te slapen<sup>2\*</sup>.

## Verse planten

Salvia officinalis groeit in de ecologische A.Vogel tuinen op de Veluwe. Van juni tot en met september worden de frisse, groene bladeren van deze plant geoogst. Om de actieve werkstoffen zo goed mogelijk te behouden, wordt de oogst binnen twee uur vers verwerkt in onze fabriek. Daarnaast wordt ook de citroenmelisse vers verwerkt. Op deze manier kunnen we jouw gezondheid op een natuurlijke, duurzame manier ondersteunen.

## Dosering en gebruik

1x daags 1 tablet, een uur voor het slapengaan met wat water innemen.

We adviseren het product minimaal 3-4 weken achtereenvolgend te gebruiken. A.Vogel Famosan slaap<sup>2\*</sup> kan langdurig gebruikt worden.

## Belangrijk om te weten voor het gebruik van A.Vogel Famosan slaap<sup>2\*</sup>

De aangegeven dosering niet overschrijden. Een gevarieer-

de, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk. Voedingssupplementen zijn geen vervanging van een gevarieerde voeding.

## Gebruik tijdens zwangerschap of borstvoeding

A.Vogel Famosan slaap<sup>2\*</sup> niet gebruiken tijdens de zwangerschap en de periode waarin borstvoeding wordt gegeven (remt de melkproductie).

## Niet gebruiken bij

- Raadpleeg arts of apotheker bij gelijktijdig gebruik van antidepressiva.
- Gebruik dit product niet bij overgevoeligheid voor een van de componenten.
- Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding.

## Combinatie met andere producten

Raadpleeg arts of apotheker bij gelijktijdig gebruik van antidepressiva.

## Verdraagbaarheid

In de aanbevolen hoeveelheden wordt het product in het algemeen prima verdragen.

## Ingrediënten

Plantenextracten: salie (Salvia officinalis)<sup>1</sup>, citroenmelisse (Melissa officinalis)<sup>2</sup> en saffraan (Crocus sativus)<sup>3</sup>; vulstof (cellulose); versterkingsmiddel (vernet cellulosegom); glansmiddel (magnesiumstearaat).

Een dagdosering van 1 tablet bevat de inhoudsstoffen van 3400 mg vloeibaar extract uit verse salie, 3600 mg vloeibaar extract uit verse citroenmelisse en 14 mg droogextract uit saffraan.



## 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 gewenst is, helpt A.Vogel het zelfherstellende vermogen van het lichaam met natuurlijke gezondheidsproducten die zijn ontwikkeld volgens de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Meer informatie of een persoonlijk advies? Kijk dan op [www.avogel.nl](http://www.avogel.nl) of bel met de A.Vogel gezondheidslijn 0900 - 246 46 46 of stuur een e-mail naar [info@avogel.nl](mailto:info@avogel.nl).

## Nieuwsbrief

Maandelijks praktische tips, weetjes en blogs over de overgang ontvangen? Schrijf je dan in voor de Samen Door De Overgang nieuwsbrief op [www.avogel.nl/advies/nieuwsbrief](http://www.avogel.nl/advies/nieuwsbrief).

## Tips om lekker te slapen of bij nachtelijk transpireren

- Leg schone kleding naast het bed om snel te kunnen omkleden bij nachtelijk transpireren.
- Ontwikkel een vast slaapritueel: doe iedere avond voor het slapen gaan alles in dezelfde volgorde.
- Apparatuur op tijd uit: televisie, tablet, smart-phone... zet ze een uur voor het naar bed gaan uit.
- Ventileer de slaapkamer goed.
- Geen alcohol en cafeïne voor het slapen.
- Ga overdag naar buiten. Daglicht bevordert de aanmaak van serotonine: een voorloper van het hormoon melatonine dat het lichaam 's avonds moet aanmaken om moe te worden.
- Schrijf piekergedachten op.

## Natuurlijk gezond

Bij A.Vogel maken we natuurlijke zelfzorgproducten. De planten die in de ecologische A.Vogel tuinen op de Veluwe groeien, verwerken we in veel van onze producten. Jaarlijks oogsten onze tuinmannen zo'n 50.000 kilo planten per jaar. Direct na de oogst worden ze vers verwerkt en maken we er hoogwaardige producten van. Door voortdurend onderzoek weten we dat planten vol actieve werkstoffen zitten. Dat fascineert ons. Hierdoor zijn we altijd op zoek naar hoe we de kracht van de natuur kunnen gebruiken in nieuwe toepassingen voor jouw gezondheid. A.Vogel helpt.

## A.Vogel tuinen: EKO-keurmerk

De natuur is belangrijk voor ons. Daarom kweken wij de planten, die wij in veel van onze producten gebruiken, op ecologische wijze in de productietuinen (EKO-keurmerk). Dus zonder kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen. Vervolgens wordt er geoogst op het moment dat de plant de hoogste concentratie aan werkstoffen bevat. Dit wordt uitvoerig getest door kwaliteitsmedewerkers van het laboratorium.

## A.Vogel Famosan assortiment voor vrouwen in de overgang:

- Famosan Salvia – Basisformule bij opvliegers\*.
- Famosan Salvia sterk\*\* – Krachtige\*\* formule. Helpt bij opvliegers\*.
- Famosan stemmingswisselingen\* – Brede formule die o.a. helpt bij stemmingswisselingen\*, opvliegers\*\* en droge huid, ogen, vagina en mond\*.
- Famosan gewichtsbeheersing\* – Formule voor gewichtsbeheersing\* en bij opvliegers\*.

<sup>1</sup>Salvia, <sup>2</sup>citroenmelisse, <sup>3</sup>saffraan, <sup>4</sup>Cimicifuga, <sup>5</sup>duindoornbes, <sup>6</sup>Yerba mate.

- \* Gezondheidsclaims in afwachting van Europese toelating.
- \*\* Famosan Salvia sterk is gebaseerd op 3400 mg Salvia t.o.v. 2000 mg in de basisformule Famosan Salvia.

## A.Vogel B.V.

Postbus 33, 8080 AA Elburg



De tekst van deze gebruiksaanwijzing is voor het laatst gewijzigd in februari 2022.



**A.Vogel**