



Alchemilla complex Soepele gewrichten

Tabletten

Gebruiken bij

Voor soepele gewrichten en (behoud van) de gewrichtsfunctie. A.Vogel Alchemilla complex ondersteunt het behoud van gezond kraakbeen.

Gewrichten, kraakbeen en smeermiddel

Een gewricht wordt gevormd door twee botdelen waarvan de uiteinden zijn bekleed met kraakbeen, een veerkrachtig weefsel dat goed bestand is tegen druk. Deze uiteinden zijn bekleed met een dunne laag smeermiddel, waardoor ze van elkaar gescheiden blijven en wrijving tot een minimum wordt beperkt. Kraakbeen en smeermiddel vangen schokken op en dragen bij aan een soepele beweging. Het smeermiddel zorgt ook voor de afvoer van afvalstoffen die in het gewricht worden gevormd.

Dagelijks onderhoud

Alchemilla complex is samengesteld volgens de

nieuwste wetenschappelijke inzichten. Het zorgt voor het behoud van een goede conditie van het smeermiddel en voor het behoud van gezond kraakbeen. Hierdoor blijven de gewrichten soepel.

Dosering en gebruik

Onderhoudsdosering: *1x daags 1 tablet bij voorkeur voor de maaltijd met wat water innemen.* Voor extra ondersteuning bij gevoelige spieren en de gewrichten kunt u Atrosan forte gel en/of Atrosan forte gebruiken.

U kunt na enige tijd het verschil merken. Alchemilla complex kan langdurig worden gebruikt.

Wat u moet weten voordat u Alchemilla complex 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

Alchemilla complex kan, voor zover bekend, overeenkomstig de aangegeven dosering worden gebruikt. 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: smalle weegbree (*Plantago lanceolata*), ratelpopulier (*Populus tremuloides*), vrouwenmantel (*Alchemilla vulgaris*) 4,3%, hulst (*Ilex aquifolium*); vulstof (microkristallijne cellulose, calciumwaterstoffosfaat dihydraat); verstevigingsmiddel (silica, natriumcarboxymethylcellulose); glansmiddel (stearinezuur, magnesiumstearaat).

Een dagdosering van 1 tablet bevat de inhoudsstoffen van in totaal 5000 mg extract van de in de ingrediëntenlijst genoemde planten.

1 tablet = 550 mg

Bewaren

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

Verpakking

Alchemilla complex is verkrijgbaar in een verpakking van 30 en 60 tabletten. Alchemilla complex is ook verkrijgbaar als homeopathisch geneesmiddel in druppels 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 of bel met de A.Vogel gezondheidslijn 0900 - 2464646 of stuur een e-mail naar info@avogel.nl

Tips voor soepele gewrichten en (het behoud van) een goede gewrichtsfunctie

- Zorg dagelijks voor beweging om het bewegingsapparaat soepel te houden. Het liefst in de frisse buitenlucht om de zuurstoftoevoer en de bloedsomloop te stimuleren. Lichte bewegingsvormen zoals zwemmen, fietsen, tai chi of yoga ontzien de gewrichten en werken ontspannend.
- Warmte (bijvoorbeeld een douche of (kruiden) bad, een kruik of de sauna) stimuleert de bloedsomloop, helpt afvalstoffen af te voeren en het lichaam soepel te houden. Zorg in huis voor een aangename temperatuur. Draag bij voorkeur kleding van natuurlijke stoffen.

Voedingsadvies

- Vermijd sterk suikerhoudende producten zoals koek en snoep, maar ook koffie en alcoholische dranken. Kies in plaats van suikerhoudende frisdranken voor mineraalwater of groentesap.

- Wees matig met vlees, vis, kaas, gewone melk en eieren. Kies voor plantaardige eiwitten. Wel toegestaan zijn zure melkproducten zoals kwark, yoghurt en karnemelk.
- Aanbevolen producten: zilvervliesrijst, aardappelen, gierst, boekweit, maïs of sojaproducten zoals sojabonen en tahoe. Rauwkost en kort gestoofde groenten. Veel fruit en noten zoals amandelen en cashewnoten (rijk aan magnesium).
- Let op uw gewicht. Overgewicht belast de gewrichten extra.

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 15 september 2009.

Biohorma B.V.

Postbus 33, 8080 AA Elburg

