



Dormeasan® Nachtrust

Tabletten

Gebruiken bij

Bevordert de nachtrust en zorgt voor een uitgerust gevoel.

Natuurlijke nachtrust

A.Vogel Nachtrust (Dormeasan) is samengesteld uit vijf natuurlijke rustgevers: citroenmelisse, hop, haver, valeriaan en passiebloem. Deze krachtige combinatie bevordert een gezonde slaap. A.Vogel Nachtrust (Dormeasan) helpt om lekker te slapen én 's ochtend fris en uitgerust wakker te worden. De natuurlijke slaap blijft intact. En u kunt op elk gewenst moment weer stoppen met A.Vogel Nachtrust (Dormeasan).

Hoeveelheid slaap

De hoeveelheid slaap die u nodig heeft, is heel persoonlijk. Om te bepalen of u voldoende slaapt, kunt u uzelf als aanwijzing de vraag stellen: Ben ik echt fit en uitgerust als ik 's morgens opsta? Een mindere nachtrust heeft iedereen wel eens.

Vervelend wordt het pas als het tijdelijk wat vaker gebeurt. Dan is het goed 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.

Om de dosering te vergemakkelijken, kunt u ook Dormeasan druppels gebruiken.

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 Nachtrust (Dormeasan) 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 Nachtrust (Dormeasan) uit voorzorg niet geadviseerd tijdens de zwangerschap en de periode van borstvoeding. Wilt u A.Vogel Nachtrust (Dormeasan) 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*), valeriaan (*Valeriana officinalis*); vulstof (mannitol); versterkingsmiddel (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 Nachtrust (Dormeasan) is verkrijgbaar in





een verpakking van 60 stuks en in verpakkingen van 50 en 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 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 in augustus 2011.

Biohorma B.V.

Postbus 33, 8080 AA Elburg

