



Glucosamine + Alchemilla



Smering gewrichten Aanmaak kraakbeen

Hoge dosering Glucosamine

Tabletten

Gebruiken bij

Voor soepele gewrichten en (behoud van) de gewrichtsfunctie en veerkracht. Glucosamine ondersteunt de aanmaak van kraakbeen en smering van gewrichten. Alchemilla ondersteunt het behoud van gezond kraakbeen.

100% plantaardige glucosamine

Het lichaam maakt zelf glucosamine aan, maar dit vermogen kan bij het ouder worden veranderen. Glucosamine komt nauwelijks in onze voeding voor. Om de gewrichten soepel te houden, wordt aanbevolen de extra glucosaminebehoefte aan te vullen via supplementen.

Tot voor kort werd glucosamine veelal verkregen uit afvalgrondstoffen van schaaldieren, zoals garnalen en krab. In A.Vogel Glucosamine + Alchemilla wordt 100% plantaardige glucosamine verwerkt in een hoge dosering van 1500 mg per dag. De plantaardige variant is ook geschikt voor vegetariërs en mensen met een allergie voor schaaldieren!

Gewrichten, kraakbeen en smeermiddel

Een gewricht wordt gevormd door twee bottelen 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.

Dosering en gebruik

Aanbevolen dagelijkse dosering: *3x daags 1 tablet* met wat water innemen. De aanbevolen dosering niet overschrijden. Wel mag de dosering naar behoefte naar beneden worden aangepast.

Wat u moet weten voordat u Glucosamine + Alchemilla 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

Glucosamine + Alchemilla 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*) 1,3%; glucosamine-hydrochloride 55%; vulstof (microkristallijne cellulose, dicalciumfosfaat dihydraat); glansmiddel (stearinezuur, magnesiumstearaat); versterkingsmiddel (natriumcarboxymethylcellulose, silica); omhulsel (hydroxypropylmethylcellulose, talk, PEG-150); kleurstof (titaniumdioxide).



Een dagdosering van 3 tabletten bevat de inhoudsstoffen van in totaal 6525 mg extract van de in de ingrediëntenlijst genoemde planten en 1500 mg zuivere glucosamine van plantaardige oorsprong.

1 tablet = 1025 mg

Bewaren

Buiten bereik en zicht van kinderen houden.

Bewaren beneden 25°C.

Verpakking

Glucosamine + Alchemilla is verkrijgbaar in verpakkingen van 45 en 90 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 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 bloeds-

omloop 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: zilvertviesrijst, 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 december 2008.

Biohorma B.V.

Postbus 33, 8080 AA Elburg

