



# Arnica complex

## Goed voor de bloedsomloop

Voedingssupplement  
Kruidenpreparaat

### Druppels

### Gebruiken bij

Goed voor de bloedsomloop.

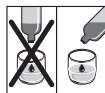
### Bloedsomloop

De bloedsomloop zorgt voor de aanvoer van zuurstof en voedingsstoffen en de afvoer van afvalstoffen. Hierdoor kunnen alle weefsels in het lichaam goed blijven functioneren. Het behoud van een goede bloedsomloop is vooral belangrijk voor weefsels die een grote prestatie moeten blijven leveren, zoals het hart.

### Dosering en gebruik

3x daags 10-20 druppels voor de maaltijd in wat water innemen.

Voor gebruik schudden. In dit middel kan enig bezinskel ontstaan.



Het flesje schuin houden  
(onder een hoek van 45°)  
tijdens het druppelen.

### Wat u moet weten voordat u Arnica 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

Arnica 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: een- / tweestijlige meidoorn (Crataegus monogina / Crataegus laevigata), valkruid (Arnica montana) 33%. Alcoholgehalte ca. 65% v/v.

Een dagdosering van 3x20 druppels bevat de inhoudsstoffen van in totaal 3000 mg extract van de in de ingrediëntenlijst genoemde planten.

### Bewaren

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

### Verpakking

Arnica complex is verkrijgbaar in een verpakking van 50 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](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 de bloedsomloop

- Bewegen is goed voor de bloedsomloop. Neem voldoende lichaamsbeweging waarbij u intensief moet ademen. Fietsen en zwemmen zijn prima, maar nog beter is dagelijks een stevige wandeling van minstens twintig minuten. Naast een goede doorbloeding, zorgt de intensieve ademhaling ook voor extra zuurstofopname. Tijdens het wandelen masseren de beenspieren bovendien de aderen en 'pompen' ze het bloed omhoog.
- Zorg dat uw benen 's nachts wat hoger liggen dan de rest van uw lichaam.
- Neem geregeld een wisselbad om de bloedsomloop te stimuleren. Houd de voeten drie minuten in een warm bad, vervolgens drie seconden in koud water en herhaal dit gedurende twintig minuten.
- Let op uw gewicht. Overgewicht geeft extra druk op uw bloedsomloop.

## Voedingsadvies

- Vermijd verzadigde vetten, die vooral in dierlijke vetten voorkomen. Gebruik liever producten met veel onverzadigde vetten zoals oliën van zonnebloem, saffloer, tarwekiemen of olijven. Ook vette vis bevat meervoudig onverzadigde vetten.
- Wees matig met het gebruik van dierlijke eiwitten, zoals vlees, eieren en kaas. Gebruik bij voorkeur plantaardige eiwitten, zoals sojaproducten en andere peulvruchten. Wie toch vlees wil eten, kan met mate kip, kalkoen of mager vlees kiezen. Een- tot tweemaal per week (vette) vis op het menu is goed.



- Wees spaarzaam met zout, breng gerechten liever op smaak met kruiden.

## 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 3 november 2014.

Biohorma B.V.  
Postbus 33, 8080 AA Elburg