



# Avena sativa complex Bij innerlijke onrust\* Bevordert de nachtrust\*

Voedingssupplement  
Kruidenpreparaat

## Druppels

### Gebruiken bij

Innerlijke onrust, prikkelbare gevoelens, een zenuwachtig gevoel en ter bevordering van een goede nachtrust.\*

### Bij innerlijke onrust en voor een goede nachtrust\*

Soms kunnen lichaam en geest extra ondersteuning gebruiken om goed om te gaan met innerlijke onrust, prikkelbare gevoelens of een zenuwachtig gevoel.

\*A.Vogel Avena sativa complex bevat Avena sativa, dat helpt om lichaam en geest te ontspannen en

bij innerlijke onrust. Het bevordert een goede nachtrust.

### Dosering en gebruik

3x daags 20 druppels in wat water innemen.

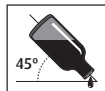
Indien gewenst voor het naar bed gaan nogmaals 20 druppels.

**Kinderen van 6-12 jaar:**

3x daags 10 druppels.

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 Avena sativa 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

Avena sativa 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

Haverextract (Avena sativa) 97,9%, Chinese/Koreaanse-ginsengwortelextract (Panax ginseng), ignatiusboonextract (Strychnos ignatii).

Een dagdosering van 3x 20 druppels bevat de inhoudsstoffen van in totaal 3000 mg extract van de in de ingrediëntenlijst vermelde planten.

Alcoholgehalte ca. 50% v/v

### Bewaren

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

### Verpakking

Avena sativa complex is verkrijgbaar in een verpakking van 50 ml 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](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 innerlijke rust en lekker slapen

- Wie spannende tijden meemaakt, produceert extra adrenaline en dat verhoogt de behoefte aan zoetheid. Probeer die drang te weerstaan, want het eten van extra zoetheid jaagt de adrenaline-productie verder op. Ga liever sporten. Dan wordt het teveel aan adrenaline op een gezonde manier verbruikt zonder extra aan te maken (en het is nog goed voor je conditie ook).
- 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 A.Vogel 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 op 3 november 2014.

## Biohorma B.V.

Postbus 33, 8080 AA Elburg

