



Dormeasan® Nachtrust Hot Drink



Brengt tot rust en helpt
om lekker te slapen*

Voedingssupplement
Kruidenpreparaat met mineralen

Siroop

Gebruiken bij

Brengt lichaam en geest tot rust, bevordert een gezonde nachtrust en helpt om fris en uitgerust wakker te worden.*

Natuurlijke nachtrust

Voor veel mensen zit het leven tegenwoordig vol drukte en spanningen. Ons werk, onze thuissituatie en ons sociale leven vragen veel van ons. Helaas gaat het drukke tempo van overdag vaak vlekkeloos over naar de avond. Soms kan ondersteuning om te ontspannen en lekker te slapen dan gewenst zijn.

*A.Vogel Dormeasan Nachtrust Hot Drink is een rustgevend, slaapopwekkende warme drank met vlierbessensmaak. Het bevat een krachtige combinatie van ingrediënten die bekend staan om hun rustgevend invloed: passiebloem, citroenmelisse en valeriaan.

Het drinken van deze volledig natuurlijke, warme drank helpt om 's avonds tot rust te komen, lekker te slapen en fris en uitgerust wakker te worden.

Daarnaast bevat A.Vogel Dormeasan Nachtrust Hot Drink magnesium, dat goed is voor het zenuwstelsel, en zink, dat bijdraagt aan een normale weerstand tegen stress.

Hoeveelheid slaap

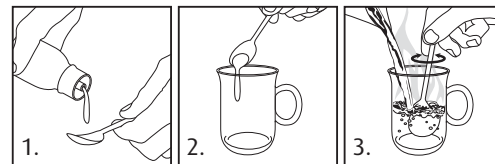
De hoeveelheid slaap die u nodig heeft, is heel persoonlijk. Om te bepalen of u voldoende slaapt, kunt u uzelf de vraag stellen: "Ben ik echt fit en uitgerust als ik 's morgens opsta?" Iedereen heeft behoefte aan een goede nachtrust. Dan kan het soms wenselijk zijn om uw natuurlijke nachtritme extra te ondersteunen.

Dosering en gebruik

Een half uur tot een uur voor het slapen gaan
10 ml volgens onderstaande gebruiksaanwijzing.

Flesje goed schudden voor gebruik.

1. Meet 10 ml siroop af op bijgevoegde maatlepel (1 maatlepel is 5 ml).
2. Doe de siroop in een leeg theeglas of lege mok.
3. Schenk er 175 ml (ongeveer een kopje) heet water bij en roer goed door. Door te variëren met de hoeveelheid toegevoegd water, kunt u de smaak nog iets sterker of minder sterk maken.



Kinderen van 3 tot 6 jaar:

2,5 ml siroop mengen met 175 ml water

Kinderen van 6 tot 12 jaar:

5 ml siroop mengen met 175 ml water

A.Vogel Dormeasan Nachtrust Hot Drink is gerust langdurig te gebruiken maar u kunt ook op ieder gewenst moment weer stoppen.

Wat u moet weten voordat u A.Vogel Dormeasan Nachtrust Hot Drink 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 Dormeasan Nachtrust Hot Drink uit voorzorg niet geadviseerd tijdens de zwangerschap en de periode van borstvoeding. Wilt u A.Vogel Dormeasan Nachtrust Hot Drink 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

Suikersiroop; vlierbessensapconcentraat; zuiver water; plantenextracten: passiebloem (Passiflora incarnata), citroenmelisse (Melissa officinalis), haver (Avena sativa), valeriana (Valeriana officinalis), hop (Humulus lupulus); magnesiumchloride; voedingszuur (citroenzuur); gemodificeerd maïszetmeel; middellange triglycerides van plantaardige afkomst; conserveermiddel (kaliumsorbaat); zinkcitraat.

Een aanbevolen dagdosering van 10 ml siroop bevat magnesium (56,4 mg = 15% van de ADH), zink (1,5 mg = 15% van de ADH) en de inhoudsstoffen van in totaal 5025 mg extract van de in de ingrediëntenlijst genoemde planten.

Vrij van lactose, gluten en kunstmatige kleur-, geur- en smaakstoffen.

Bewaren

Buiten bereik en zicht van kinderen bewaren. Bewaren beneden 25°C. Na opening 1 maand houdbaar en bewaren in koelkast (max 7°C).

Verpakking

A.Vogel Dormeasan Nachtrust Hot Drink is verkrijgbaar in een verpakking van 100 ml. Daarnaast zijn er ook A.Vogel Dormeasan Nachtrust tabletten in een verpakking van 60 stuks en een Extra Sterk variant in een verpakking van 30 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. Indien gewenst, 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

- Het lichaam moet moe zijn om te slapen. Zorg dus overdag voor voldoende beweging, sport en activiteiten. Het liefst in de buitenlucht.
- Ga op vaste tijden naar bed en luister naar de biologische klok. Ga niet over grenzen heen en vermijd (als dat kan) 's nachts werken.
- Rituelen voor het slapengaan zijn goed. Voor de een is dat een warme douche, voor de ander lezen. Ontwikkel een ontspannend ritueel op een vast moment op de avond.
- Ontspan; doe yoga-, ademhalings- of ontspanningsoefeningen. Vermijd om die reden ook spanningen in de avond (ruzie, spannende film of intensieve discussies).
- Kijk kritisch naar de slaapkamer. Rommel, stof en een hoge temperatuur zijn niet goed om te slapen. Houd de slaapkamer op normale temperatuur en zorg de hele nacht voor ventilatie. Kies voor een goede matras.
- Maak gebruik van de lichaamseigen stof melatonine die vrijkomt als de avond valt: dim 's avonds het licht in de huiskamer en houd de slaapkamer goed donker.
- Een (gezichts-)massage werkt ontspannend, gebruik bijvoorbeeld lavendel- of rozemarijnolie.
- Vermijd koffie, thee en cola laat op de avond. Deze producten bevatten de stof cafeïne, die opwekkend werkt en u wakker kan houden.

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 groten-deels 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 verpakingsmaterialen. 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 16 oktober 2014.

Biohorma B.V.

Postbus 33, 8080 AA Elburg

