



## Passiflora Rust<sup>1,\*\*</sup> en Balans<sup>4</sup>

+ Valeriaan + Magnesium

Bij stemmingswisselingen<sup>2,3,\*\*</sup>  
en vermoeidheid<sup>4</sup> in  
periodes van stress

### Tabletten

#### Gebruiken bij

Innerlijke onrust<sup>1,2,3,\*\*</sup>, stemmingswisselingen<sup>2,3,\*\*</sup>, prikkelbare gevoelens<sup>1,2,3,\*</sup> en vermoeidheid<sup>4</sup> in periodes van stress of spanning.

#### Rust en Balans

In periodes van stress of spanning is het niet altijd vanzelfsprekend om emotioneel in balans te blijven. Het kan leiden tot innerlijke onrust, stemmingswisselingen, prikkelbare gevoelens, vermoeidheid en een minder vrolijk en opgewekt gevoel.

A.Vogel Passiflora Rust en Balans bevat een combinatie van kruiden en mineralen. Het is rustgevend<sup>1</sup>, ondersteunt bij innerlijke onrust en stemmings-



wisselingen<sup>2,3,\*\*</sup> en helpt evenwichtig te blijven in stress-situaties<sup>5</sup>. A.Vogel Passiflora Rust en Balans bevat 50% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid magnesium. De basis hiervoor is magnesiumcitraat, een hoogwaardige vorm van magnesium die goed opneembaar is door het lichaam. Magnesium is goed voor de gemoedstoestand en draagt bij aan een goede geestelijke balans. Daarnaast draagt magnesium bij aan extra energie bij vermoeidheid.

100% natuurlijk. Houdt lichaam en geest fris en alert.<sup>1,2,3,\*\*</sup>

<sup>1</sup>passiebloem, <sup>2</sup>citroenmelisse, <sup>3</sup>valeriaan, <sup>4</sup>magnesium, <sup>5</sup>zink

#### Dosering en gebruik

2x daags 1 tablet met water innemen.

A.Vogel Passiflora Rust en Balans is gerust langdurig te gebruiken, maar u kunt ook op elk gewenst moment stoppen.

Voor **kinderen vanaf 6 jaar** adviseren wij A.Vogel Passiflora Rustgevend Sterk tabletten.

Voor **kinderen van 3-6 jaar** adviseren wij de gewone A.Vogel Passiflora Rustgevend tabletten.

#### Wat u moet weten voordat u Passiflora Rust en Balans 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 Passiflora Rust en Balans uit voorzorg niet geadviseerd tijdens de zwangerschap en de periode van borstvoeding. Wilt u A.Vogel Passiflora Rust en Balans 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: passiebloem<sup>1</sup> (Passiflora incarnata) 3,3%, citroenmelisse<sup>2</sup> (Melissa officinalis), valeriaan<sup>3</sup> (Valeriana officinalis) 0,4%; trimagnesiumdicitraat; vulstof (cellulose, calciumfosfaten, silicium dioxide); versterkingsmiddel (Arabische gom, vernet cellulosegom); glansmiddel (magnesium stearaat); zinkcitraat.

Een dagdosering van 2 tabletten bevat 187,5 mg magnesium (=50% RI\*) en 1,5 mg zink (=15% RI\*), en de inhoudsstoffen van in totaal 4186 mg extract van de in de ingrediëntenlijst genoemde planten.

\* RI= Referentie-inname van een gemiddelde volwassene.

\*\* Gezondheidsclaims in afwachting van Europese toelating.

1 tablet = 1200 mg

### Bewaren

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

### Verpakking

A.Vogel Passiflora Rust en Balans is verkrijgbaar in een verpakking van 30 tabletten.

Om lekker te slapen is er A.Vogel Dormeasan Nachtrust. Verkrijgbaar als tabletten en tabletten Sterk. A.Vogel Dormeasan Nachtrust helpt om lekker te slapen en fris en uitgerust wakker te worden.<sup>1,2,3,\*\*</sup>

<sup>1</sup>passiebloem, <sup>2</sup>citroenmelisse, <sup>3</sup>valeriaan

### 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. Deze zijn ontwikkeld volgens de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Wilt u meer informatie of persoonlijk advies? Kijk dan op [www.avogel.nl](http://www.avogel.nl) of bel met de A.Vogel gezondheidslijn 0900 - 246 46 46 of stuur een e-mail naar [info@avogel.nl](mailto:info@avogel.nl)

### Tips om stress-situaties de baas te blijven

- Wie spannende tijden meemaakt, produceert extra adrenaline en dat verhoogt de behoefte aan zoetigheid. Probeer die drang te weerstaan, want het eten van extra zoetigheid jaagt de adrenalineproductie

verder op. Ga liever sporten. Dan wordt het teveel aan adrenaline op een gezonde manier gebruikt zonder extra aan te maken (en het is nog goed voor je conditie ook).

- Zorg voor voeding met vitamine B, dit helpt bij stress-situaties en een prikkelbare gemoedstoestand. Vitamine B zit onder andere in:
  - Groenten; zoals asperges, spinazie, spruitjes en paddenstoelen
  - Vlees; zoals (biologisch) rundvlees en (biologische) kip
  - Vette vis; zoals zalm, haring en forel
  - Eieren
  - Granen; zoals boekweit, haver, mout en quinoa
  - Noten en zaden; zoals walnoten, paranoten en zonnebloempitten
- Ook vitamine C kan helpen. Goede voedingsbronnen van vitamine C zijn citroen, grapefruit, aardbei, paprika, witlof en boerenkool.
- Hoe tegenstrijdig het ook lijkt: probeer vooral te ontspannen in een stress-situatie. Hierdoor kun je beter nadenken en voorkom je dat je in een opwelling gaat handelen.
- Ontspannen gaat niet automatisch. Leer om jezelf te ontspannen, bijvoorbeeld door yoga, adem- of ontspanningsoefeningen of meditatie.
- Zorg voor voldoende rust en slaap om lichaam en geest weer op te laden.
- Zorg voor een goede balans tussen werk en privé.

### 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 natuurlijke gezondheidsproducten, kruidengeneesmiddelen en medische hulpmiddelen. Producten die vandaag de dag miljoenen tevreden gebruikers over de gehele wereld helpen gezond te blijven of te worden.

### A.Vogel tuinen: EKO keurmerk

De planten voor de A.Vogel producten kweken we grotendeels in eigen tuinen in 't Harde. 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 een 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 mei 2019.

### A.Vogel

Postbus 33, 8080 AA Elburg

