



## Dormeasan® Nachtrust tabletten

Helpt om goed  
te slapen\*

### Voedingssupplement

#### Gebruiken bij

\*Voor een goede en gezonde nachtrust. Dormeasan Nachtrust bevat een combinatie van citroenmelisse, haver, passiebloem, hop en valeriana. Deze combinatie helpt bij het inslapen, bevordert het doorslapen en helpt om fris en uitgerust weer wakker te worden.

#### Algemene informatie

Slapen is belangrijk. De hoeveelheid slaap die u nodig heeft, is heel persoonlijk. Ouderen slapen over het algemeen korter. Het antwoord op de volgende vraag geeft u een goede indicator: Bent u echt fit en uitgerust als u 's morgens opstaat? Perioden van rust en voldoende slaap zijn voor ons lichaam net zoiets als het opnieuw opladen van een batterij. Niet alleen het lichaam doet tijdens de slaap nieuwe energie op, ook de geest komt tot rust.

#### Gebruikswijze

**Volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar:**  
Een half uur voor het slapen gaan 2 tabletten met wat water innemen.

**Kinderen van 6 tot 12 jaar:** Een half uur voor het slapen gaan 1 tablet met wat water innemen.



Dit voedingssupplement is niet geschikt voor kinderen jonger dan 6 jaar.

Bevat zoetstoffen. Overmatig gebruik kan een laxerend effect hebben.

**Wat u moet weten voordat u Dormeasan Nachtrust gebruikt**  
De dagelijkse aanbevolen dosering niet overschrijden.

Een voedingssupplement mag niet als vervanging van een gevarieerde en evenwichtige voeding en van een gezonde levensstijl worden gebruikt.

Bij klachten is het verstandig een arts te raadplegen.

#### Gebruik tijdens zwangerschap of borstvoeding

Bij gebruik van voedingssupplementen tijdens de zwangerschap en de periode waarin borstvoeding wordt gegeven, verdient het in het algemeen de aanbeveling eerst uw arts te raadplegen.

Dit voedingssupplement mag gebruikt worden door zwangere vrouwen.

Dit voedingssupplement mag gebruikt worden door vrouwen die borstvoeding geven.

#### Niet gebruiken bij

Indien er een overgevoeligheid is voor één 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 een arts of apotheker.

#### Verdraagzaamheid

In de aanbevolen hoeveelheden wordt het product in het algemeen prima verdragen.

#### Ingrediënten

Plantenextracten: citroenmelisse (*Melissa officinalis*) 552 mg, haver (*Avena sativa*) 523 mg, passiebloem (*Passiflora incarnata*) 139 mg, hop (*Humulus lupulus*) 124 mg, valeriana (*Valeriana officinalis*) 41 mg, zoetstof (mannitol); versterkingsmiddel (Arabisches gom); glansmiddel (magnesiumstearaat); antiklontermiddel (siliciumdioxide); aardappelzetmeel.

Geschikt voor personen met lactose intolerantie.

Geschikt voor diabetisch.

#### Productie en distributie

A.Vogel Dormeasan Nachtrust wordt geproduceerd door A.Vogel B.V., J.P. Broekhovenstraat 16, NL-8081 HC Elburg en gedistribueerd door A.Vogel N.V., Bosstraat 54, B-3560 Lummen.

#### Bewaring

Droog, donker, niet bewaren boven 25°C.

Ten minste houdbaar tot het eind van de maand vermeld op de bovenzijde van de verpakking.

Bewaren buiten het bereik en zicht van jonge kinderen.

#### Verpakking

A.Vogel Dormeasan Nachtrust is verkrijgbaar in een verpakking van 60 tabletten (15 g). 1 tablet = 250 mg

#### Gezondheid

"Gezondheid is leven in harmonie met de natuur." Dat is wat Alfred Vogel altijd zei. En dat is precies waar we bij A.Vogel voor staan. Met natuurlijke gezondheidsproducten, ontwikkeld volgens de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Daarbij volgen wij onze visie, die uitgaat van de kracht van de natuur, het zelfherstellende vermogen van het lichaam en het evenwicht tussen lichaam en geest.

#### Alfred Vogel, een wereldreiziger gefascineerd door de natuur

Op jonge leeftijd reisde Alfred Vogel naar Afrika, Azië en Amerika. De inheemse bevolking toonde hem het verband tussen voeding, leefwijze en gezondheid. Na elke reis bracht hij een schat aan planten mee die hij verwerkte tot natuurlijke gezondheidsproducten. Producten die vandaag de dag miljoenen tevreden gebruikers over de gehele wereld helpen.

#### A.Vogeltuinen: EKO-keurmerk

De planten die we nodig hebben voor de A.Vogel producten telen we grotendeels zelf op ecologische wijze in onze eigen tuinen (EKO-keurmerk). Er komen dus geen kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen aan te pas. We oogsten de planten op het moment dat ze de hoogste concentratie aan werkzame bestanddelen bevatten waarna ze vers verwerkt worden in onze producten.

#### 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.



#### Tips om lekker te slapen

- Laat bijvoorbeeld het middagdutje voor wat het is en kijk vlak voor het slapen gaan niet naar spannende TV-programma's.
- Kies voor een goede matras en een rustige slaapruiimte.
- Luister voor het slapen gaan naar rustige muziek, lees een ontspannend boek of maak buiten nog een wandeling.
- Vermijd laat op de avond nog een zware, eiwitrijke maaltijd.

- Drink 's avonds geen koffie, thee of cola. Deze dranken bevatten cafeïne, een stof die stimulerend werkt en u dus kan wakker houden.
- Drink voor het slapen gaan Bambu (een koffievervanger) of warme melk met honing.

#### 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 met een natuurlijk gezondheidsproduct om daarmee het zelfherstellende vermogen van het lichaam extra te ondersteunen. Wij geven u hierover graag meer informatie of een persoonlijk advies. Kijk op [www.avogel.be](http://www.avogel.be), stuur een e-mail naar [info@avogel.be](mailto:info@avogel.be) of bel met de A.Vogel infolijn op het nummer +32 (0) 13 35 89 40.

#### Informatie

A.Vogel N.V.  
Bosstraat 54  
B-3560 Lummen  
Tel.: +32 (0) 13 35 89 40  
[www.avogel.be](http://www.avogel.be)  
[info@avogel.be](mailto:info@avogel.be)

De tekst voor deze gebruiksaanwijzing werd voor het laatst herzien in maart 2021.



# Dormeasan® Sommeil de qualité comprimés

Aide à bien dormir\*

## Complément alimentaire

### Usage

\*Pour un bon sommeil. Dormeasan Sommeil de qualité contient une combinaison puissante de passiflore, de mélisse officinale, de valériane, d'avoine et de houblon. Cette combinaison aide à s'endormir, favorise un sommeil de qualité et aide à se réveiller en pleine forme.

### Informations générales

Dormir est important. La quantité de sommeil dont l'être humain a besoin diffère d'un individu à l'autre. Les personnes plus âgées dorment en général moins longtemps. La réponse à la question suivante est un bon indicateur : Vous sentez-vous vraiment en forme et reposés lorsque vous vous réveillez le matin ? Des périodes de repos et un sommeil suffisant permettent réellement à notre corps de recharger ses batteries. Le sommeil permet non seulement au corps de retrouver de l'énergie mais il permet aussi à l'esprit de s'apaiser.

### Mode d'emploi

#### Adultes et enfants à partir de 12 ans :

Une demi-heure avant le coucher, prendre 2 comprimés avec un peu d'eau.

**Enfants de 6 à 12 ans :** Une demi-heure avant le coucher, prendre 1 comprimé avec un peu d'eau.

 Ce complément alimentaire ne convient pas aux enfants de moins de 6 ans.

Contient des édulcorants. L'usage excessif peut entraîner un effet laxatif.

### Ce qu'il faut savoir avant d'utiliser A.Vogel Dormeasan


Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.


Un complément alimentaire ne peut pas être utilisé comme substitut d'un régime alimentaire varié et équilibré et d'un mode de vie sain.

En cas de problème, veuillez consulter un médecin.

### Utilisation pendant la grossesse ou l'allaitement

Il est recommandé de consulter votre médecin avant l'utilisation de compléments alimentaires pendant la grossesse et l'allaitement.

 Ce complément alimentaire peut être utilisé par les femmes enceintes.

 Ce complément alimentaire peut être utilisé pendant l'allaitement.

### Ne pas utiliser

Si vous êtes hypersensible à l'un des composants.

### Combinaison avec d'autres produits

En général, vous pouvez utiliser ce produit en même temps que d'autres. En cas de doute, il est conseillé de s'adresser à son médecin ou pharmacien.


### Tolérance


Le produit est généralement bien toléré lorsqu'il est utilisé dans les quantités conseillées.

### Ingrédients

Extraits de plantes : mélisse (*Melissa officinalis*) 552 mg, avoine (*Avena sativa*) 523 mg, passiflore (*Passiflora incarnata*) 139 mg, houblon (*Humulus lupulus*) 124 mg, valériane (*Valeriana officinalis*) 41 mg, édulcorant (mannitol) ; épaississant (gomme arabique) ; agent d'enrobage (stéarate de magnésium) ; antiagglomérant (dioxyde de silicium) ; fécule de pommes de terre.

Un dosage quotidien de 2 comprimés contient 2758 mg des extraits répertoriés dans la liste des ingrédients.

 Convient en cas d'intolérance au lactose.

 Convient aux personnes atteintes de diabète.

### Production et distribution

A.Vogel Dormeasan Sommeil de qualité est produit par A.Vogel B.V., J.P. Broekhovenstraat 16, NL-8081 HC Elburg et distribué par A.Vogel N.V., Bosstraat 54, B-3560 Lummen.

### Conservation

À conserver au sec, à l'abri de la lumière et à une température inférieure à 25°C.

À utiliser de préférence avant la fin du mois mentionné sur l'emballage.

Tenir hors de portée et de la vue des jeunes enfants.

### Présentation

A.Vogel Dormeasan Sommeil de qualité est présenté en emballage de 60 comprimés (15 g). 1 comprimé = 250 mg

### Santé

Comme Alfred Vogel avait coutume de dire, "la santé, c'est vivre en harmonie avec la nature". Et c'est précisément la philosophie que défend aujourd'hui A.Vogel. Avec des produits de santé naturels développés selon les avancées scientifiques les plus récentes. Et à chaque fois, nous suivons notre vision qui repose sur la force de la nature,

le pouvoir autorégénérateur du corps et l'équilibre entre le corps et l'esprit.

### Alfred Vogel, un globe-trotter fasciné par la nature

Très jeune déjà, Alfred Vogel a voyagé en Afrique, en Asie et en Amérique. Les populations indigènes lui ont fait découvrir le lien qui existe entre l'alimentation, le mode de vie et la santé. Lors de chaque voyage, il a ramené un trésor de plantes qu'il a transformées en produits de santé naturels. Des produits qui aident aujourd'hui des millions d'utilisateurs satisfaits aux quatre coins du monde.

### Les jardins A.Vogel EKO-labellisés

La majorité des plantes dont nous avons besoin pour les produits A.Vogel pousse dans nos propres jardins. Il va de soi que ces cultures sont écologiques (label EKO). Nous n'utilisons donc aucun engrais chimique ni aucun pesticide, herbicide ou insecticide chimique. Nous récoltons au moment où la plante possède la plus forte concentration en substances actives pour ensuite traiter directement la plante fraîche et en faire un produit naturel A.Vogel.

### Protégez l'environnement

A.Vogel a pour philosophie de peser le moins possible sur l'environnement. C'est pourquoi nous favorisons autant que possible l'utilisation de matériaux d'emballage fabriqués selon des procédés qui ne nuisent pas à l'environnement. Ces matériaux n'ont aucun effet nocif sur l'environnement en cas d'incinération et sont tout à fait recyclables.



### Conseils pour bien dormir

- Évitez de faire une sieste l'après-midi et évitez les programmes TV à suspens juste avant de vous coucher.
- Choisissez un bon matelas et un environnement calme et reposant.

- Écoutez de la musique douce avant d'aller dormir, lisez quelques pages d'un livre relaxant ou profitez d'une petite promenade à l'extérieur.
- Évitez les repas trop lourds et riches en protéines tard le soir.
- Ne buvez pas de café, de thé ou de boissons sucrées avant d'aller dormir. Ces boissons contiennent de la caféine, une substance qui a un effet stimulant et qui peut donc vous tenir éveillé(e).
- Vous pouvez en revanche boire du Bambu (un substitut de café), ou un verre de lait chaud avec du miel juste avant d'aller vous coucher.

### Conseil personnel

Nous savons tous qu'une vie saine repose sur une alimentation saine et variée, suffisamment d'exercice et une alternance suffisante entre travail et détente. Si nécessaire, A.Vogel peut vous y aider avec un produit de santé naturel pour ainsi donner un coup de pouce au pouvoir autorégénérateur de votre corps. Nous nous ferons un plaisir de vous donner davantage d'informations ou un conseil personnel. Surfez sur [www.avogel.be](http://www.avogel.be), envoyez un e-mail à [info@avogel.be](mailto:info@avogel.be) ou contactez nos conseillers par téléphone au +32 (0) 13 35 89 40.

### Information

A.Vogel N.V.  
Bosstraat 54  
B-3560 Lummen  
Tel: +32 (0) 13 35 89 40  
[www.avogel.be](http://www.avogel.be)  
[info@avogel.be](mailto:info@avogel.be)

Le texte de cette notice a été revu pour la dernière fois en mars 2021.