



Nachtrust sticks

Citroenmelisse

hooggedoseerd***

+ magnesium

Voedingssupplement

Kruidenpreparaat met magnesium en L-tryptofaan

Gebruiken bij

Helpt lichaam en geest te ontspannen^{1*} en lekker te slapen^{1*}.

Natuurlijke nachtrust

A.Vogel Nachtrust^{1*} sticks bevat citroenmelisse en magnesium. Citroenmelisse helpt om lichaam en geest te ontspannen^{*}, lekker te slapen^{*} en 's ochtends fris en uitgerust wakker te worden^{*}. Magnesium helpt om vermoeidheid te verminderen. In tijden van stress en spanning helpen de sticks je geest tot rust te komen^{1*} en ondersteunen ze het behoud van een goede nachtrust^{1*}. A.Vogel Nachtrust^{1*} sticks geeft geen gewenning en de natuurlijke slaap blijft intact. Het product is ontwikkeld volgens de laatste wetenschappelijke inzichten.

¹citroenmelisse ²magnesium

Hoeveel slaap heb je nodig?

De hoeveelheid slaap die je nodig hebt is heel persoonlijk. Er zijn mensen die veel slaap nodig hebben en mensen die weinig slaap nodig hebben. Gemiddeld slapen we ongeveer acht

uur per nacht. Om te bepalen of je genoeg hebt geslapen, kun je voor jezelf de vraag beantwoorden of je je fris en uitgerust voelt

wanneer je 's ochtends wakker wordt. Soms kan het wenselijk zijn je natuurlijke nachtritme extra te ondersteunen. Het behoud van een

goede nachtrust is namelijk belangrijk voor je gezondheid in het algemeen.

Dosering en gebruik

Kinderen ouder dan 12 jaar en volwassenen:

een half uur tot een uur voor het slapen gaan 1 stick met poeder innemen. Water drinken is niet

nodig, je giet de inhoud van de stick op je tong en laat de poeder rustig smelten. We raden

aan om de stick in twee keer leeg te gieten. Of meng de inhoud van de stick door de yoghurt/

kwark of thee. Je kunt op elk gewenst moment weer stoppen met A.Vogel Nachtrust^{1*} sticks.

Belangrijk om te weten voor het gebruik van A.Vogel Nachtrust^{1*} sticks

De aangegeven dosering niet overschrijden.

Een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk. Voedings-

supplementen zijn geen vervanging van een gevarieerde voeding. Dit product bevat

zoetstoffen uit natuurlijke bron. Overmatig gebruik kan een laxerend effect hebben.

Gebruik tijdens zwangerschap of borstvoeding

Wegens onvoldoende gegevens wordt het gebruik van A.Vogel Nachtrust^{1*} sticks uit

voorzorg niet geadviseerd tijdens de zwangerschap en de periode van borstvoeding. Wil je

dit product gebruiken, raadpleeg dan eerst jouw arts of apotheker.

Niet gebruiken bij

Overgevoeligheid voor een van de componenten.

Combinatie met andere producten

Je kunt dit product in het algemeen gelijktijdig met andere producten gebruiken. We raden je

aan om bij twijfel overleg te plegen met jouw arts of apotheker.

Verdraagbaarheid

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

Ingrediënten

Zoetstoffen (xylitol, mannitol); magnesium-

citraat², citroenmelisse¹ (*Melissa officinalis*)

extract 9,5%; L-tryptofaan; sla (*Lactuca sativa*)

extract; natuurlijk sinaasappelaroma en andere natuurlijke aroma's; verstevigingsmiddel

(Arabische gom); glansmiddel (magnesium-

stearaat); voedingszuur (citroenzuur); zoetstof (steviolglycosiden uit Stevia).

geen gewenning

langdurig te gebruiken

vegan

Een dosering van 1 stick bevat 190 mg droog-

extract uit gemiddeld 3767 mg verse citroen-

melisse, 56,5 mg magnesium (=15% RI^{**}),

120 mg L-tryptofaan en 540 mg sla.

* Evaluatie gezondheidsclaims is lopende.

** RI=referentie-inname van een gemiddelde

volwassene.

*** Hooggedoseerde citroenmelisse: extract op

basis van 3767 mg verse citroenmelisse ten

opzichte van 1469 mg in de nachtrust 3-in-1

tabletten.

Bewaren

Buiten het zicht en bereik van kinderen houden.

Bewaren beneden 25°C.

Verpakking

A.Vogel Nachtrust^{1*} sticks is verkrijgbaar in een

14 stuks verpakking.

Gezondheidsadvies

Wie gezond wil leven eet gevarieerd en

gezond, beweegt verantwoord en zorgt voor

voldoende afwisseling tussen inspanning en

ontspanning. Soms kan je lichaam even wat

extra ondersteuning gebruiken. De natuurlijke

producten van A.Vogel zijn met de grootste

zorg en volgens de nieuwste wetenschappe-

lijke inzichten gemaakt om jouw gezondheid

te ondersteunen. Meer informatie over de

producten? Kijk op www.avogel.nl of stuur een

e-mail naar info@avogel.nl

Tips die je helpen om lekker te slapen

• Zorg overdag voor voldoende rust en

ontspanning. Gebruik eventueel aanvullend

A.Vogel Passiflora Rustgevende^{1*} tabletten.

Deze helpen te ontspannen in stresssituaties

of in drukke, spannende tijden^{1*}.

• Laat een middagdutje voor wat het is en kijk

vlak voor het slapen gaan niet naar spannende

tv-programma's.

• Luister voor het slapen gaan naar rustige

muziek, lees een ontspannend boek of

wandel nog even buiten.

• Neem niet laat op de avond nog een zware,

eiwitrijke maaltijd.

• Drink 's avonds geen cafeïne houdende

dranken zoals koffie, thee en cola. Let op:

ook tabak en chocolade bevatten cafeïne.

• Je kunt A.Vogel Bambu[®] als koffievervanger

drinken of voor het naar bed gaan warme

melk nemen.

¹Passiebloem

A.Vogel, 100 jaar passie voor planten

Alfred Vogel reisde in zijn leven de hele wereld

rond om planten te ontdekken. Zijn bevlo-

genheid en kennis van de positieve invloeden

van planten waren indrukwekkend. In 1923

opende Alfred Vogel zijn eerste kruiden- en

natuurwinkel in de Zwitserse stad Basel. Nu,

100 jaar later, is de passie voor de positieve

invloed van planten nog steeds onverminderd

groot.

Natuurlijk gezond

Bij A.Vogel maken we natuurlijke zelfzorgpro-

ducten. De planten die in de ecologische A.Vogel

tuinen op de Veluwe groeien, verwerken we in

veel van onze producten. Jaarlijks oogsten onze

tuinmedewerkers zo'n 50.000 kilo planten op

het moment dat de plant de hoogste concen-

tratie aan werkstoffen bevat. De kwaliteits-

medewerkers van het laboratorium testen dit

uitvoerig. Direct na de oogst verwerken we

de planten en maken we er hoogwaardige

producten van. Door voortdurend onderzoek

weten we dat planten vol actieve werkstoffen

zitten. Dat fascineert ons. Hierdoor zijn we altijd

op zoek naar hoe we de kracht van de natuur

kunnen gebruiken in nieuwe toepassingen voor

jouw gezondheid.

A.Vogel tuinen: EKO-keurmerk

Alles wat we in de A.Vogel tuinen doen, doen

we met de grootste passie voor de natuur en

jouw gezondheid. Zo kweken we al onze planten

uitsluitend ecologisch (EKO-keurmerk), zonder

kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen.

Dat doen we om de natuur te sparen en onze

Ingrediënten zo zuiver mogelijk te houden.

In nauwe samenwerking met 's Heeren Loo

helpen we mensen van de dagbesteding in

't Harde en omstreken aan een mooie en zinvolle

invulling van de dag. Ze helpen ons namelijk

met verschillende werkzaamheden in de A.Vogel

tuinen. Van onkruid wieden, bemesten en

oogsten tot assistentie in ons bezoekerscentrum.

Het is een fijne samenwerking waar wij allemaal

veel plezier aan beleven.

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 januari 2025.

A.Vogel B.V.

Postbus 33, 8080 AA Elburg

93001484 25A1