

Total løsning til din **FORDØJELSE**

Sunde tips og tilskud til
en optimal fordøjelse



Oppustet

Sure opstød

Turistmave

Træg mave

Luft i maven

Løs mave

Indholdsfortegnelse

Problemer med fordøjelsen?

• Kort overblik på hvilke tilskud, der virker på hvad

Hvorfor bruge tilskud?

• Det er svært at få en velafbalanceret kost
• Har fordøjelsen brug for særlige tilskud?

Sunde tilskud til fordøjelsen:

- **Lactiplus** - probiotiske bakterier til en optimal fordøjelse
- **Silicol** - kiselsyre til en urolig og følsom mave
- **Valleforce** - koncentreret ostevalle der skaber et gunstigt miljø i tarmafsnittet
- **Boldocynara** - stimulerer leveren, modvirker oppustethed og luft i maven

Kombinationsmuligheder

• Sådan kan du kombinere tilskuddene

Fordøjelsessystemet

- Kort gennemgang af fordøjelsessystemet
- Fordøjelsesfremmende hjælpemidler:
 - Pre- og probiotika
 - Kiselsyre
 - Urter

Rens ud og "nulstil" systemet

• Ryd op i fordøjelsessystemet og få 5 gode tips til en bedre fordøjelse

Valleforce Alpedrik Spa - kur

• Giver mere energi og en lethedfølelse

3

4

5

6

7

8

9

10

12

14

Problemer med fordøjelsen?

Rigtig mange kender desværre kun alt for godt disse symptomer:

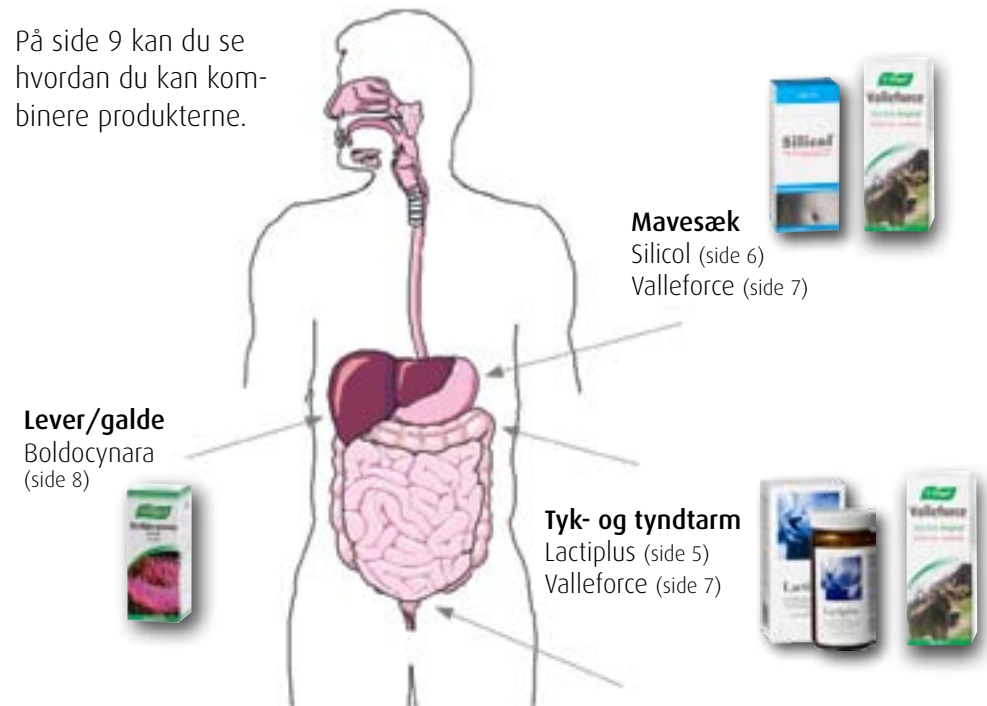
Oppustet **Luft i maven** **Træg mave**
Turistmave **Sure opstød** **Løs mave**

Årsagerne findes ofte i vores livsstil: forkert og for megen mad, manglende motion og for lidt søvn og hvile. Få gode tips til en sundere livsstil på side 12.

Udover at ændre på livsstilen finder der mange gode tilskud, der kan bedre fordøjelsen (se nedenfor).

Læs på siderne 5-8 mere specifikt hvordan de enkelte tilskud virker.

På side 9 kan du se hvordan du kan kombinere produkterne.



Hvorfor bruge tilskud?

I dagens verden er det desværre ofte den hektiske hverdag og tidsnød, der dikterer kostvanerne. Det at få en sund velfabulanceret kost kan være svært. Take-away og færdigprodukter er blevet stadigt mere populært. Desværre er den lette løsning sjældent forbundet med en sund og nærende mad. Det er oftest mad, der er lavet på forarbejdede og raffinerede råvarer.

Sund mad = frisk mad

Sund mad vil for en stor dels skyld sige frisk mad, friske varer. Det vil sige, at du i reglen skal købe frugter og grønsager hver anden dag. Også i hjemmet er det nødvendigt med en omhyggelig opbevaring og skånsom tilberedning af råvarerne. For jo længere du opbevarer, koger eller tilbereder, især frugter og grønsager, jo flere værdifulde vitaminer og mineraler går tabt.



Grundlæggende tilskud

Det kan derfor være godt at sikre en grundlæggende konstant tilførsel af vitaminer og mineraler, der er nødvendige byggesten for at kroppen kan fungere optimalt. Der findes flere gode vitamin/mineral tilskud på markedet - f.eks. BiOrtomin, der er fremstillet efter nyeste amerikansk forskning, og dækker det daglige behov for vitaminer og mineraler.

Tilskud til fordøjelsen

Fordøjelsessystemet er naturligvis også afhængig af en konstant tilførsel af de essentielle vitaminer og mineraler, og som beskrevet nærmere på siderne 10 og 11 udføres en optimal fordøjelse også af et samspil af en lang række forskellige enzymer, bakterier, sekreter med mere. Disse processer kan stimuleres og understøttes med forskellige naturlige tilskud.

De enkelte tilskud er beskrevet mere indgående på de følgende sider.

Lactiplus

Tarmfloraen består af milliarder af bakterier som er nødvendige for et godt velbefindende. Lactiplus giver et **tilskud af probiotiske bakterier fra flere forskellige stammer** og medvirker til vedligeholdelsen af en god tarmflora. Og med tarmfloraen i balance er der kun de gode mavefølelser tilbage.

Fordele ved Lactiplus:

- Flere forskellige unikke bakteriestammer, der sikrer gavnlige bakterier i hele tarmen (se rammen nedenfor)
- Afbalancerer tarmfloraen/styrker kroppens naturlige forsvar
- Særligt sammensætning, der sikrer optimal udnyttelse i tarmen
- Nem at bruge (kun 2 kapsler dagligt - svarer til ca. 1 liter yoghurt)
- Tåles af laktoseintolerante og glutenallergikere

Dosering:

2 kapsler dagligt.

Unikke bakteriestammer

Bakteriestammerne i Lactiplus er udviklet og patenteret af det respekterede institut Rossel. Det er **for første gang i Danmark** at man nu kan få et produkt med disse unikke bakteriestammer.

* FOS er prebiotiske kostfibre, som fremmer væksten af bakterierne.



Pakning:
60 og 120 vegetabiliske kapsler

Lactiplus indeholder per 2 kapsler:

5 milliarder probiotiske bakterier fra flere forskellige bakteriestammer (Lactobacillus Rhamnosus, Lactobacillus Acidophilus, Lactococcus Lactis ssp, Bifidobacterium Longum, Bifidobacterium Breve, Bifidobacterium Bifidum), kartoffelstivelse, fructooligosakkarider (FOS*), magnesiumstearat, ascorbinsyre, vegetabilisk kapsel: hydroxypropylmethylcellulose. Kan indeholde spor af mælkepulver og soya.



Pakning:
200 og 500 ml.

Silicol indeholder:
3,5 g kiseldioxid per
100 ml kiselsyre gel,
konserveringsmiddel:
sorbinsyre (E 200),
natriumbenzoat (E
211).

Silicol indeholder kiselsyre, der lægger sig som en beskyttende og beroligende indvendig beklædning i mave og tarm. Kiselsyre binder og absorberer tarmirriterende, skadelige og toksiske substanser såvel som patogener.

Hvad er kiselsyre?

- Kiselsyre består af mineralet kisel og syre i kolloidal og hydreret form
- Kisel er jordens næstmest hyppige element, kun overgået af syre. I naturen finder vi det som kiseldioxid og i iltet og vandform som kiselsyre.
- Kisel er nødvendigt for os og en forudsætning for normal vækst og udvikling.
- Den ideelle og letoptagelige form er den kolloidale kiselsyre, og er den som findes i Silicol

Fordele ved Silicol:

- Virker på halsbrand, reflux
- Virker på luft i maven, løs mave og turistmave
- Virker på urolig og følsom mave

Dosering:

Indtag en spiseske (15 ml) 3 gange dagligt, gerne før måltider (kan evt. blandes i vand eller te).

Valleforce indeholder koncentreret ostevalle med naturligt indhold af L+ mælkesyre (højredrejende mælkesyre), som har en gunstig virkning på tyktarmens bakterieflora.

Fordele ved Valleforce

- giver ro i maven når det "rumler"
- skaber et gunstigt miljø i tarmafsnittet
- plejer tarmfloraen

Valleforce har også nogle andre interessante anvendelsesmuligheder: På grund af dens friske og let syrlige smag er den god til salatdressinger (se pakningen) og anden madlavning. Den virker også godt ved pleje af småskrammer, rifter, lettere hudirritationer og insektbid (tager f.eks. kløen omgående ved myggestik)

Valleforce findes i 3 versioner:

- Valleforce Alpedrik Original (neutral, opkoncentreret valle)
- Valleforce Alpedrik med urter (opkoncentreret valle tilsat krydderurteudtræk)
- Valleforce Vitality (opkoncentreret valle, grøn te og fibre - pulverform)



Valleforce Alpedrik Original indeholder:

Syrnet koncentreret ostevalle, mælkesyre, bygmaltekstrakt.

Valleforce Alpedrik med urter indeholder:

Syrnet koncentreret ostevalle (giver et indhold af 4% naturlig mælkesyre), Krydderurteekstrakter 1,1% (brøndkarse, dild, estragon, kørvel, løvstikke, fennikel), maltekstrakt. Indeholder alkohol 2,5% Vol., som stammer fra produktionen af urteekstraktet.

Valleforce Vitality indeholder:

Tørret produkt af fermenteret vallepermeat 275 g med grøn te ekstrakt, orangesmag og fibre. Ingredienser: Majs-dextrin, vallepermeat, fructose, orangearoma (ekstrakter, naturlig og naturidentisk aroma) ekstrakt af grøn te 1,2%.



Boldocynara indeholder:

Artiskok urt, mælkebøtte urt+rod, boldo-blad, pebermynte urt.

Tabletterne indeholder desuden også marie-tidse.

Boldocynara stimulerer leveren til øget galdeproduktion. Dette fremmer en god fordøjelse og modvirker oppustethed og luft i maven.

Fordele ved Boldocynara:

- Modvirker at du er oppustet og har luft i maven
- Hjælper og stimulerer fordøjelsen
- Hjælper leveren til at fremstille flere galdestoffer, som er vigtige for fordøjelsen

Dosering:

Dråber: 20 dråber (ca. ½ ml) i et glas vand 3 gange dagligt, efter maden.

Tabletter: 1 tablet med et lille glas vand 2 gange dagligt, efter maden.

Symptom	Kombination
Oppustet	Boldocynara og Valleforce
Luft i maven	Boldocynara, Silicol og Lactiplus
Træg mave	Silicol og Valleforce
Urolig mave	Boldocynara, Silicol og Lactiplus
Følsom mave	Boldocynara, Silicol og Lactiplus
Sure opstød (refluks)	Silicol og Valleforce
Maverumlen	Valleforce, Silicol og Boldocynara
Løs mave	Lactiplus og Silicol
Turistmave	Lactiplus og Valleforce
Galdeproduktion, manglende	Boldocynara



Rens ud og "nulstil" systemet



Har du nogensinde tænkt over, hvor meget mad, du har indtaget, som bare er fyld eller junk? For mange af os kan det godt give et lille stik af dårlig samvittighed, når lysten har styret frem for hensynet til vores krop.

Send skidt ud af systemet

Udover kvaliteten af den mængde føde og væske vi indtager, afhænger vort helbred også af, hvordan vi slipper af med affaldsstofferne via vores 5 udrensningskanaler: Tarmen (afføring), nyrerne (urinen), lungerne (udåndingsluften), huden (udskillelse ved sved) samt leveren (dens evne til at rense blodet).

Ligesom vi fra tid til anden gør ekstra rent i vores hjem, så vil det være fornuftigt på samme måde jævnligt at gøre lidt ekstra rent i vores "indre hjem".

Naturens egne rensklude

Der findes en naturlig metode til at påvirke vores udrensningskanaler ved hjælp af naturens egne midler, som f.eks:

- Valleførce - skaber et sundt miljø i mave/tarmkanalen (se side 7 og 14-15)
- Boldocynara - regulerer leverfunktionen (se side 8)

Du kan støtte op om udrensningen ved at motionere i frisk luft (30-60 min. dagligt), tørborste kroppen inden bad, åndedrætsøvelser, ingen eller få stimulanser som f.eks. tobak og kaffe (drik i stedet rigeligt med vand).

Gennemfør gerne kuren i 4-6 uger og kroppen er nu "nulstillet". Indfør derefter disse 5 sunde vaner som en fast del af din livsstil, og du er godt på vej til en sundere fordøjelse:

1. En ordentlig kost

Kosten betyder meget ved problemer med fordøjelsen og bør derfor være af god kvalitet. Grundlæggende bør man hver dag spise gode kornprodukter, brød, grød og/eller brune ris. En tredjedel af kosten bør bestå af råkost som grøntsager eller frugt. Proteinerne bør være af høj kvalitet fra bl.a. korn, soja, æg, fisk og fjerkræ.

Indtag maden i rolige omgivelser, hav tilstrækkelig tid til måltidet og tyg maden grundigt, da dette letter fordøjelsesprocessen. Indtag også måltiderne regelmæssigt og med nogenlunde ens mængder.

2. Tilstrækkelig søvn og hvile

Tilstrækkelig søvn er vigtig for de helbredende processer i kroppen, da søvn genoplader og giver ny energi. Undgå større måltider få timer før du går til ro, da kroppen ellers skal fordøje frem for at hvile.

3. Undgå stress

Stress er årsag til mange fordøjelsesproblemer. Planlæg dig ud af stress. Forsøg at omgive dig med mennesker, som påvirker dig positivt.

4. Frisk luft

Frisk luft og ilt er med til at udrense systemet og tilfører alle kroppens funktioner fornyet energi. Gå derfor en tur i frisk luft hver dag. Luft ofte ud i hjemmet.

5. Dyrk motion

Når du dyrker motion, styrkes og stimuleres alle de forskellige organer og systemer i din krop. Blot en lille smule daglig motion er meget gavnligt. Dyrk motion på det niveau, der passer dig, og øg gradvist indsatsen.



Valleforce Alpedrik Spa - kur

Valleforce Alpedrik Spa kuren består af et indre brusebad kombineret med sund pleje udefra.

Det kan måske umiddelbart godt virke uoverskueligt at skulle igang med en indre rengøring, men det behøver ikke være mere vanskeligt end skitseret her. Varigheden er meget individuel og er tildels både et spørgsmål om temperament og hvor tiltrængt en kur er. Kuren bør som minimum gennemføres én uge for at kunne mærke en effekt i form af mere energi og lethedsfølelse.

Til en Valleforce Alpedrik Spa skal du bruge enten Valleforce Alpedrik eller Valleforce med urter (læs evt. mere på side 7).



Morgen

Hæld 1 dl Valleforce Alpedrik op i en kande og tilsæt en liter lunkent vand. Hæld det ned over hoved og krop når du er færdig i badet. Tør dig og forsæt dit morgentoilette som du plejer. Valleforce renser håret og giver en dejlig blød og sund hud.



Dup dit ansigt med uforyndet Valleforce Alpedrik når du har renset af og før du lægger dagcreme på, det genetablerer hudens naturlige balance.

Drik 1 glas vand med cirka 1 tsk. Valleforce Alpedrik.

Frokost

Drik 1 glas grønsagssaft (den du bedst kan lide) med cirka 1 tsk. Valleforce Alpedrik.



Hvis du ikke er vant til at bruge Valleforce Alpedrik, kan det være en fordel at fordele 1 tsk. i 2 glas vand i stedet for et. Valleforce Alpedrik er opkoncentreret og smager derfor ret syrligt, du skal lave din fortynding således at du kan lide den.

Det syrlige gemmes særlig godt i surmælksprodukter og grønsagssafter og det er ikke afgørende hvordan du indtager Valleforce.

Spis en sund frokost med hovedvægt på det grønne. Det giver dig energi og velvære.

Aften

Spis en let aftensmad, men spis dig mæt! Salater med Valleforce dressing (se pakningen på produktet), dampede grønsager, fuldkornsrís, fisk og fjerkræ er gode ingredienser som giver mange vitalstoffer.

Suppler med 1 glas vand eller grønsagssaft med 1 tsk. Valleforce Alpedrik.

Før sengetid

Når du har renset dit ansigt, dupper du med uforyndet Valleforce Alpedrik, før natcremen, og huden er klar til nattens hvile.



Læs mere på avogel.dk



Friske sundhedsnyheder pr. mail

Få jævnligt tilsendt informationer om sundhed og helse - **tilmeld dig vores nyhedsbrev** på www.avogel.dk

Du er også velkommen til at kontakte vores kompetencecenter for yderligere oplysninger: **A.Vogel kompetencecenter** - telefon 8770 8750