

A.Vogel

Hjælp din fordøjelse og plej din krop

Valleforce Alpedrik



Bliv glad og let

– ganske enkelt og effektivt hjemme hos dig selv!

Hverdagen byder på mange krav og udfordringer, vi skal være effektive og sunde og vi skal se bedst muligt ud. Vær klar til at møde disse udfordringer efter en uges nem og enkel Molke-SPA med Valleforce.

Til en Molke-Spa skal du bruge enten Valleforce Alpedrik eller Valleforce med urter. Begge produkter består af koncentreret valle tilsat mælkesyre og har været brugt til ind- og udvortes velvære i mange århundreder. Især er Schweiz kendt for sine mange valle-kurhoteller.

Du bliver let og godt tilpas, fordøjelsen hjælpes på vej og du får større overskud.

Molke-Spa programmet består af et indre brusebad kombineret med sund pleje udefra.

Når du har fuldført Molke-Spa ugen er du fuld af velvære både indvendig og udvendig.



Sådan forløber din Molke-Spa uge:

Morgen



Hæld 1 dl Valleførce 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. Valleførce renser håret og giver en dejlig blød og sund hud.

Dup dit ansigt med uforyndet Valleførce 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. Valleførce Alpedrik – eller tilsæt 1 tsk. Valleførce Alpedrik til din ymer, youghurt, cultura eller lignende surmælksprodukt.

Valleførce Alpedrik giver et sundt miljø i tarmafsnittet og medvirker til en god fordøjelse.

Hvis du ikke er vant til at bruge Valleførce Alpedrik, kan det være en fordel at fordele 1 tsk. i 2 glas vand i stedet for et. Valleførce 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 grønsagssaft og det er ikke afgørende hvordan du indtager Valleførce.

Frokost

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

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 Vallefors dressing, dampede grønsager, fuldkornsris, fisk og fjerkræ er gode ingredienser som giver mange vitalstoffer.

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

Før sengetid

Når du har rensset dit ansigt, dupper du med ufortyndet Vallefors Alpedrik, før natcremen, og huden er klar til nattens hvile.



3 Power Drinks

Tilberedningstid:

ca. 5 min hver

Ingredienser:

Til 4 glas a 200 ml for hver type

GreenPower: (ingredienserne køres gennem en saftpresser)

4 store, pillede appelsiner

400 gram blegselleri i mindre stykker

4 hele stængler citrongræs

½ banan

Evt. 1 spsk. Valleforsce Alpedrik original

BærPower: (ingredienserne blendes)

400 ml gulerodssaft

300 ml ananassaft

200 gram jordbær

1 spsk. Valleforsce Alpedrik original

MyntePower: (ingredienserne blendes)

200 ml usødet pære eller æblesaft

200 ml usødet abrikossaft

1 spsk. Valleforsce Alpedrik original

400 ml kold pebermyntete

Opskrifterne er fra bogen
"Sundhed, Saft & Kraft", der kan
købes i Matas og helsekostbutikker.



TIP

I en saftmaskine kan man lave herlige, vitaminrige drikke af følgende grønsagsblandinger: æble, agurk, fennikel, spirer eller tomater, peber, gulerod og persille.



Optimal fordøjelse = optimal vitalitet

Fordøjelsen er et forbløffende sted. Den finder sted på et område på mere end 300 m² – omkring størrelsen af en tennisbane! I hele fordøjelsessystemet findes omkring 150 forskellige bakterier med en samlet vægt på omkring 1 kg.

For at have en optimal fordøjelse skal disse bakterier være i den rigtige balance og harmoni.

Ingen energi - hvad skal man gøre?

Der er perioder, hvor man ikke har lyst til noget og er helt udmattet. For det meste er det fordi man vedvarende har været forjaget eller at man har et stillesiddende og inaktivt arbejde. I samme perioder kan man



have trykken og en fyldt følelse i maven, man føler sig tyk og rund, selvom man slet ikke har spist meget. Dette skyldes ofte, at fordøjelsen ikke er optimal. Men hvad skal man gøre, når stress og jag styrer ens hverdag og man føler, at man ikke har den nødvendige tid til at "sørge lidt for sig selv"? En optimal hjælp tilbyder sig fra naturen....

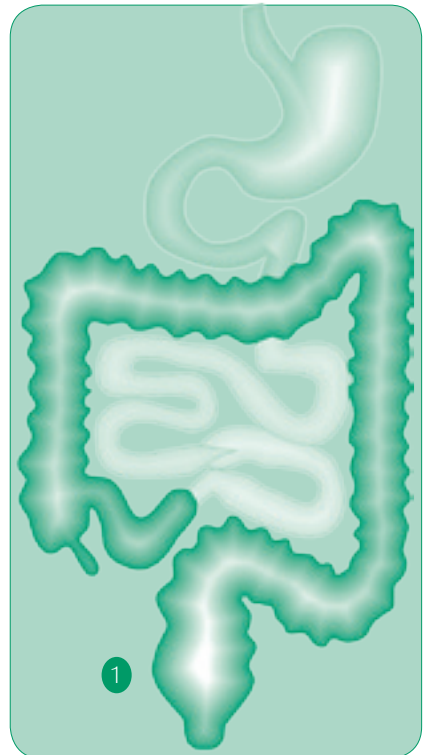
Vallekonzentrat – godt for tarm og krop

Alle taler om valle og dens velgørende virkning. Valle skaber en lethedsfølelse og velvære i kroppen. Der findes næppe andre naturprodukter der lovprises så meget af brugerne. Valle virker helt enkelt og på en fuldstændig naturlig måde, således at man føler øget velvære og vitalitet.

L+ mælkesyre

Højredrejende mælkesyre (L+) medvirker til et gunstigt miljø i tarmen. En velfungerende tarm er en vigtig del af fordøjelsen.

- 1) Tyktarmens bakterieflora påvirkes gunstigt af højredrejende mælkesyre



*Valleforce er fremstillet af mælk fra køer,
som græsser det gode græs højt oppe i de
schweiziske alper.*



Valleforce - et alsidigt middel

- giver ro i maven når det "rumler"
- skaber et gunstigt miljø i tarmafsnittet
- plejer tarmfloraen
- pleje af småskrammer og rifter
- køler ved insektbid
- god ved lettere hudirritationer
- til salatdressinger (se pakningen)
- til madlavning (se opskrifter på www.avogel.dk eller i bogen "Sundhed, Saft & Kraft - hele livet")
- lettere desinficering

Valleforce produkterne kan med stor fordel kombineres med andre produkter som f.eks. vitaminer, mineraler og urteprodukter. Spørg i din MATAS eller helsekostforretning om hvad der passer til lige dig.

Valleforce findes i 2 versioner:

- **Valleforce Alpedrik Original**
(neutral, opkoncentreret valle)
- **Valleforce Alpedrik med urter**
(opkoncentreret valle tilsat krydderurteudtræk)



Læs mere på avogel.dk



Friske sundhedsnyheder pr. mail

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

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

Bioforce Danmark AS • Håndværkervej 17B • 8643 Ans • tlf. 8770 8790

Banebryder indenfor Naturlig helse
- siden 1923

A. Vogel