

Sving planten mod 25 skavanker

Naturen har sine egne genveje til at slippe af med skavanker. Vi har plukket nogle tips.

Naturens egne midler

Vi har på de næste sider samlet et lille opslagsværk med Alfred Vogels favorit naturmidler ved almindelige gener, som vi ikke nødvendigvis behøver at finde os i.

Alle produkter med dette mærke (*) er naturlægemidler, og du finder mere information om disse på side 122.

Bevægeapparat

Muskler

- Ømme led og muskler efter sport eller motion
Løsning: Atrogel. Påsmør et tyndt lag gel to-tre gange hver dag på de ømme områder. Massér blidt eller brug som kompres.
- Muskel- og ledbesvær efter sport
Løsning: Atrogel. Påsmør et tyndt lag gel to-tre gange hver dag på de ømme områder. Massér blidt eller brug som kompres.
- Behov for afspænding
Løsning: Aktiv Bad. En hættefuld (20 ml) opløses i et fyldt badekar med 30-40 grader varmt vand. Lig 15-20 minutter i badet, mens anstrengte og ømme muskler afspændes.

Knogler

- Behov for styrkelse – f.eks. ved hårde belastninger
Løsning: Total Cal/Mag. En kapsel tre gange hver dag. Indeholder både calcium og magnesium i forholdet 1:1.



Fordøjelsen

Fordøjelsesproblemer

- Luft i maven, oppustethed
Løsning: Boldocynara. 20 dråber i et halvt glas vand efter maden tre gange hver dag. Understøtter lever- og galdefunktionen og stimulerer en god fordøjelse..
Eller: Gastrosan. 20 dråber i halvt glas vand. Stimulerer fordøjelsen og modvirker appetitløshed.
- Behov for pleje af tarmflora
Løsning: Valleforce Alpedrik. 1-2 tsk. i et helt glas to-tre gange hver dag. Giver et gunstigt miljø i fordøjelseskanalen og ro i maven. Vælg evt. Valleforce m/urter, som har samme virkning samt en frisk smag af urter.
- Behov for at fremme fordøjelsen
Løsning: Valleforce Vitality, skaber et gunstigt miljø i fordøjelseskanalen. Fibrene understøtter de fordøjelsesforbedrende egenskaber.

Lever/galdefunktion

- Behov for at stimulere galdefunktion og leveren
Løsning: Boldocynara dråber eller tabletter. 20 dråber i et halvt glas vand efter maden eller en tablet efter maden. Understøtter lever- og galdefunktion.

Appetit

- Appetitløshed
Løsning: Gastrosan. 20 dråber i et halvt glas vand tre gange hver dag. Stimulerer fordøjelsen og modvirker appetitløshed.

Træg mave

- Træg mave
Løsning: Rasayasan 1+2. En tablet hver dag eller efter behov. Modvirker træg mave.



Der findes flere muligheder for at støtte dit generelle helbred med kosttilskud – hvad enten du mangler enkelte vitaminer eller hele spektret.