



Indre velvære, ydre skønhed

Din guide til naturlig glød

Hår og
negle:

Få skønne,
friske lokker og
stærke negle



Huden:

Dit velvære-
barometer



Husk
maven:

Skab indre
balance





Kære læser

Er du også en af dem, der ofte siger, at skønhed kommer indefra? Man hører det ofte sagt og ganske ofte med en god omgang ironi i stemmen, men den skinbarlige sandhed er, at der faktisk er rigtig meget om det. Din hud, dit hår og dine negle er nemlig dybt afhængige af, hvordan du har det indeni, og små forandringer eller en lille hjælpende hånd fra naturens side kan gøre hele forskellen.

Kroppen har nemlig brug for en lang række stoffer for at være den bedste udgave af sig selv. Samtidig skal der ikke særlig meget til, at det hele kommer lidt ud af balance. Hvis du for eksempel har haft en travl og presset uge og ikke har spist ordentligt på arbejdet, eller der har været udfordringer i familien, så kommer du nemt i underskud eller i ubalance.

Det er en af den slags situationer, vi her hos Bioforce Danmark mener, vi kan hjælpe dig med. Som en af de førende distributører af naturlægemidler og kosttilskud i Danmark ved vi nemlig, hvordan man med små virkemidler kan komme rigtig langt. Bioforce Danmark udspringer af den Schweiziske virksomhed Bioforce AG, hvis grundlægger Alfred Vogel var en pioner inden for naturlægemidler og kosttilskud, og som rejste verden rundt for at finde naturens gaver til helbredet. Det er hans filosofi og virke, vi baserer vores daglige arbejder på. Du kan læse mere om A. Vogel og hans virke på avogel.dk.

Over de næste sider kan du blive klogere på, hvordan krop og skønhed hænger sammen, og få nogle helt konkrete tips til, hvordan du kan få endnu skønnere hud, stærkere negle og mere glansfyldt hår.

God læselyst!

De bedste hilsner,

Gerda Sørensen

Bioforce Danmark



Siden sundhedspioneren Alfred Vogel åbnede sin virksomhed i 1923, har man hos A. Vogel udviklet naturlægemidler og kosttilskud til afhjælpning af almindelige sundhedsproblemer og skavanker. Alle produkterne er udvundet fra naturens eget skatkammer og hjælper i dag millioner af mennesker verden over til en bedre og sundere hverdag. Hos A. Vogel tror man på, at sundhed handler lige så meget om at leve sundt og økologisk, være glad og dyrke motion, som det handler om at lade naturens egne kræfter hjælpe én i kampen for et sundt liv.



Huden:

Dit velværebarometer

De fleste af os tænker ikke over det, men du kan hurtigt se og mærke på huden, hvordan du går og har det.

Her er en række af de mest almindelige hudproblemer og de løsninger, vi mener, har størst effekt.

Tør hud

Mange døjer med tør hud i perioder, og enkelte er så uheldige, at det er en konstant gene. Flere faktorer kan være med til at give dig tør hud, og du kan selv gøre en hel del for at afhjælpe det, men vær opmærksom på, at det tager tid at ændre balancen i huden.

Hvis du generelt har tør hud, bør du overveje følgende:

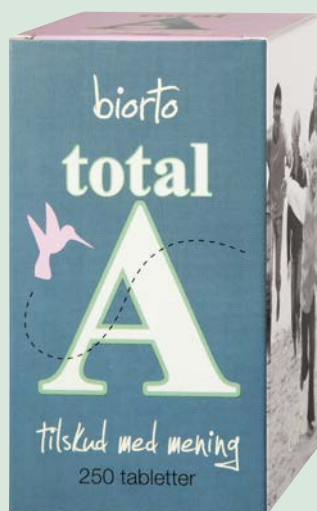
Essentielle olier: Sørg for at få de rigtige olier i kosten og få nok af dem. Det er nemlig ikke altid en god ide at spare på olierne, når blot du sørger for at få de rigtige. Brug for eksempel kokosolie til stegning eller hampefrøolie, der har et højt indhold af Omega 3, til din salatdressing.

Drik nok vand: Tænk over, hvor meget vand du drikker, og om du får nok af det? Drik gerne en kande urtete, hvis du har lyst til noget med en frisk og lækker smag. Kan drikkes varm men også kold som is-te.



Tør hud

Nogle gange skyldes tør hud også, at død hud ikke giver plads til, at de friske hudlag kan ånde og creme trænge ind. Prøv derfor at give huden **en mild skrub** af lige dele groft salt og olier, for eksempel olivenolie, hørfrøolie eller hvad du har i køkkenskabet.



Sørg for gode **A-vitamin-forsyninger**, for eksempel kosttilskuddet Total-A, som bidrager til at vedligeholde en normal hud.

Gør brug af naturens egne virkemidler med Bioforce Cremen. Denne nærende salve er baseret på ekstrakter af syv forskellige økologisk dyrkede urter, heriblandt kamille, morgenfrue og salvie i kombination med nærende olier og lanolin, der tilsammen beroliger og nærer huden. Cremen er meget drøj i brug, trænger hurtigt ind og har en mild duft af citron.

Brug cremen til de tørre pletter, sprukne læber eller som en kur til hænderne natten over, hvis de har brug for ekstra assistance.



Problemfyldt hud

Også voksne kan døje med problemfyldt eller uren hud, som har helt andre årsager end teenageakne. Fra tid til anden kan det være overfølsomhedsreaktioner, men som regel er det ikke tilfældet. Længere perioder med stress sætter sig nemt i huden, ligesom en irritation i hudens øverste lag nemt kan bide sig fast. Hormonsvingninger eller graviditet kan være en medvirkende årsag, ligesom rygning eller en usund livsstil også kan have en negativ effekt.

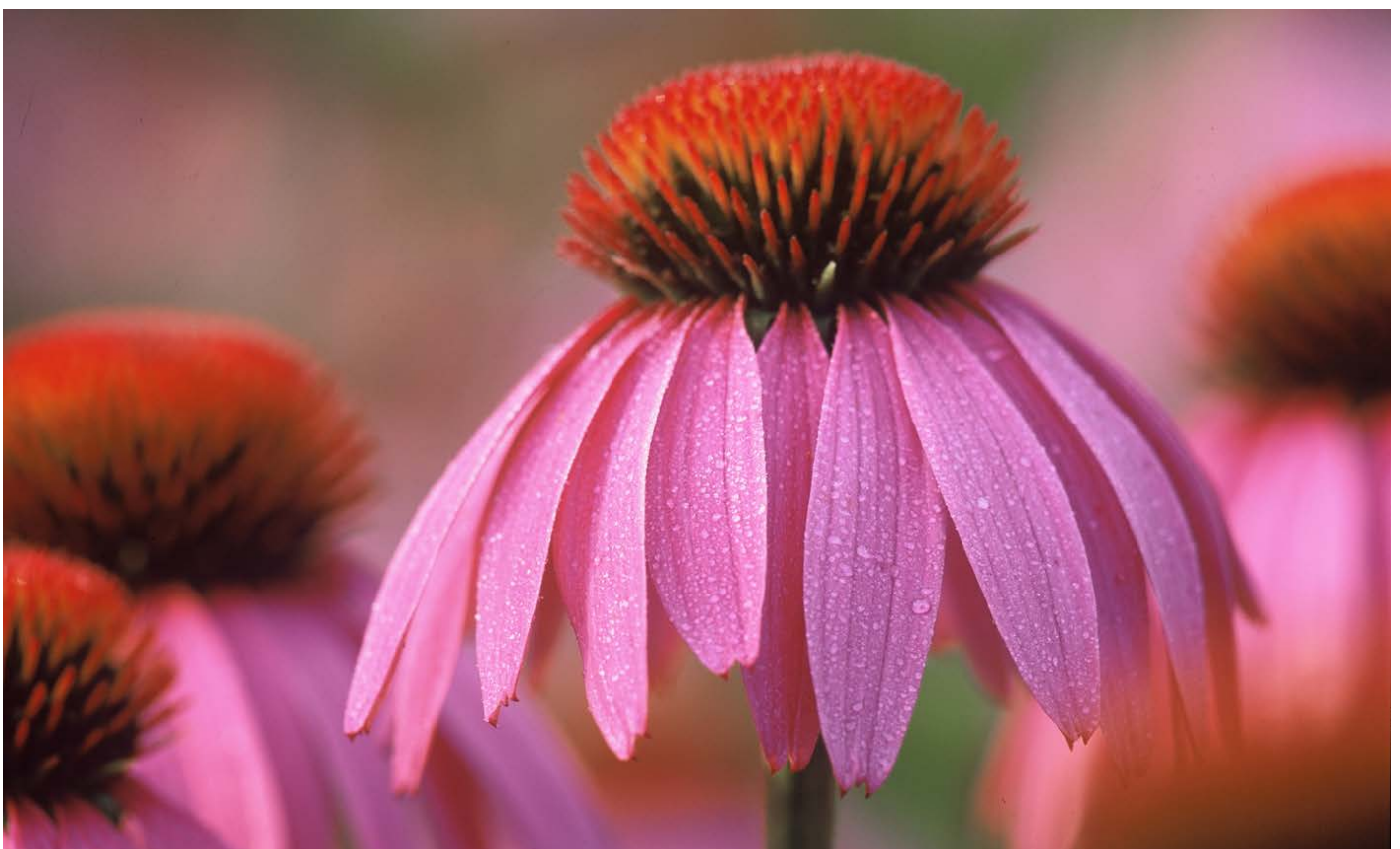
Hvis du synes, du har uren eller problemfyldt hud, så kan følgende tips hjælpe dig på vej:

Dyrk motion: Når man sveder, udskiller man affaldsstoffer helt naturligt, og det er med til at klare huden op.

Brug Echinacea Creme: Cremen indeholder en høj dosis af rød solhat og fugtgivende shea butter. Echinaceablomsten virker rensende og plejende på irriteret hud, der samtidig gennemfugtes. Brug cremen som en kur i en periode eller dagligt som natcreme.

Rens huden dagligt: Lad være med at springe over, hvor gærdet er lavest, og husk at fjerne makeuprester og den snavs, der uvægerligt sætter sig i huden, når dagen er omme. Brug et mildt renseprodukt uden alkohol.

Styrke kommer indefra: [Supplér din daglige skønhedsrutine med et tilskud af vitamin B](#), for eksempel det stærke vitaminpræparat [Biorto Total B](#), som bidrager til en normal hud.



Hår og negle:

Få skønne, friske lokker og stærke negle

Der er noget helt igennem bjergtagende ved et smukt og glansfuldt hår, ligesom negle og hænder er noget af det første, man bemærker, når man møder nye mennesker. Dit hår og dine negles styrke hænger sammen, og her er nogle tips til, hvordan du hjælper begge dele på vej.

Sol, klor og strand: Når du lader op på ferien, slider du samtidig på lokkerne. Giv neglene et lag plejende underlak, og brug Kulsukkerrodscremen fra Bioforce som en hårkur i de slidte spidser. Gnid en smule af cremen ind i spidserne, inden du går i seng, og vask det ud næste morgen. Slut af med en plejende balsam, og brug cremen dagligt til ansigt, hals og décolleté.

Ekstra assistance? Prøv med Zink, som bidrager til normalt hår, negle og hud, for eksempel det stærke Zink præparat fra Biorto, der netop er kommet i ny og rigtig lækker indpakning. 1 kapsel om dagen i en måneds tid gør underværker.

Spis efter dine behov: Tænk over, hvad du spiser. For eksempel indeholder avocado naturligt e-vitamin, der hjælper med at vedligeholde hår og negles normaltilstand. En halv avocado til morgenmad smager skønt og mættende.





Husk maven:

Skab indre balance

Mange glemmer det, og det er måske heller ikke vildt delikat, men hvis din mave er i ubalance, så går det faktisk ud over dit ydre. Hvis affaldsstoffer hober sig op i kroppen, sætter det sig nemlig også i huden. Der kan være rigtig mange årsager til mavebesvær, men hvad der er vigtigt er, at du faktisk kan gøre noget ved det.

Bevæg dig: Hvis du tilbringer det meste af din dag bøjet over skrivebordet, kan du nemt blive oppustet eller føle ubehag i maven. Tag cyklen på arbejde, hvis du kan, eller gå en tur, når lejligheden byder sig. Hvis problemet opstår akut, og de mere langvarige løsninger ikke lige er inden for rækkevidde, kan kosttilskuddet Boldocynara fra A.Vogel hjælpe dig på vej. Det stimulerer fordøjelsen og hjælper leveren til at producere flere galdestoffer, som er vigtige for fordøjelsen.

Prøv med valleekstrakt: Valleekstrakt er siden de gamle grækere blevet brugt til at hjælpe fordøjelsen på vej og give ro i maven. Hos Bioforce fremstilles kosttilskuddet Valleforce Vitality af fermenteret osteløbe fra schweiziske alpekøer. Osteløben filtreres så grundigt, at den hverken indeholder mælkefedt, mælkeproteiner eller sukkerarter, men kun den rene valleekstrakt.

Valleforce Vitality er et pulver som skal opløses i vand og er smagt til med orangearoma, mentol og grøn te-ekstrakt, der giver en frisk og mild smag til den færdige drik. Valleforce findes også som flydende drik der ligeledes blandes op i vand.

Få lagt en kostplan: Er problemet vedvarende, skal du naturligvis konsultere din læge. Du kan også henvende dig til en diætist og få lagt en kostplan.

2012 ©

Bioforce Danmark AS
Håndværkervej 17B
8643 Ans
Tlf. 8770 8790