

A.Vogel

Vogelin opas

NYKYAIKASEEN KASVILÄÄKINTÄÄN



Voimaa luonnosta - edelläkävijä
vuodesta 1923

A. Vogel

Sisältö

<i>A. Vogel</i> in perintö elää ja voi hyvin	3
<i>Flunssa</i>	4
<i>Vaihdevuodet</i>	5
<i>Univaikeudet</i>	6
<i>Sydämen parhaaksi</i>	7
<i>Vatsan hyvinvointi</i>	8
<i>Eturauhasvaivat</i>	9
<i>Luusto, hiukset & kynnet</i>	10
<i>Jännittynyt olo</i>	10
<i>Paastot & kuurit</i>	11
<i>A. Vogel</i> in hyvän olon resepti	13
<i>Vogelin tuorekasviuutteet ja -tabletit</i>	15



A. Vogelin perintö elää ja voi hyvin

Kasvilääkinnän edelläkävijä Alfred Vogel omisti koko elämänsä luonnonmukaisille hoitomenetelmille, jotta voisimme asettaa elämämme täydelliseen sopusointuun, johon luontokin aina pyrkii.

Intohimon kasvilääkintään Alfred peri isältään ja isovanhemmiltaan – lähiseudun rohtokasvit tulivat tutuiksi jo lapsena ja ensimmäisen oman rohdoskauppansa hän perusti 21 -vuotiaana Baseliin. Rohtojen valmistaminen ja tulosten näkeminen asiakkaissa oli palkitsevaa työtä ja Vogel laajensikin pian toimintaansa muihin kaupunkiin sekä julkaisutoimintaan. Vogel teki jatkuvaa tutkimusta uusien kasvilääkkeiden kehittämiseksi ja viime vuosisadan puolivälissä hän lähti kiertämään maapalloa tutkimusmatkailijana – keräten tietoa alkuperäiskansoilta kasvilääkinnästä ja luonnonmukaisista hoitomenetelmistä. Seikkailuidensa lomassa hän kirjoitti kirjoja – mm. “Luonto paras lääkitsijä” – sekä perusti Bioforce AG:n – maailman johtavan kasvilääkkeitä valmistavan yrityksen. Vogelin nimi tunnetaan ympäri maailmaa ja sukupolvet löytävät aina uudelleen hänen luonnonmukaiset tuotteensa ja oppinsa.

Luontaista hoitoa elämän eri haasteisiin

Useimpiin erilaisiin vaivoihin löytyy luonnollinen apu Vogelin tuoteperheestä. Seuraavilta sivuilta löydät vinkkejä tasapainoiseen ja luonnollista terveyttä ylläpitävään elämään. Lisää hyödyllistä tietoa tuotteista ja niiden käytöstä löydät osoitteesta vogel.fi.



Flunssa

Flunssa on ylempien hengitysteiden tarttuva virusinfektio. Viruksia on satoja ja ne muuntuvat jatkuvasti jonka vuoksi flunssa uusiutuu helposti. Flunssa ilmenee useimmiten mm. vuotavana nenänä, yskänä, päänsärkynä, väsymyksenä, kuumeena, jne. Flunssa tarttuu helposti muista ihmisistä ja paras tapa suojautua siltä on vaalia vastuskykyä ja pitää huoli käsihygieniasta.

Echinaforce®:

Echinaforce®, kaunopunahattu-uute, tuhoaa flunssaviruksia ja tukee vastuskykyä. Se on kliinisesti tutkittu kasvilääke, joka ennaltaehkäisee ja hoitaa flunssaa.

Kokeile myös:

- Echinacea Kurkkusuihke karhealle kurkulle
- Echinacea & Mustaselja Hot Drink lämpimäksi flunssajuomaksi
- Yskänsuihke kuivaan ja kutisevaan yskään
- Yrttiset kurkkupastillit: Santasapina®, Echinacea, Salvia ja Islandica
- Bronchosan lakritsinmakuinen yrttiuute yskään
- Drosinula ja Santasapina yskänsiirapit



Tutkimusmatkallaan Pohjois-Amerikkaan Alfred Vogel tapasi intiaanipäällikkö Ben Black Elkin, joka antoi hänelle punahatun siemeniä – kertoen Amerikan alkuperäiskansojen luottaneen kasviin jo sukupolvien ajan. Black Elkin ohjeiden mukaan Vogel valmisti nykyään yhtä maailman tunnetuimmista luonnonmukaisista flunssalääkkeistä – Echinaforcea.

Vaihdevuodet

Vaihdevuodet eli menopaussi ei ole sairaus vaan naisen elämänsäkaareen kuuluva luonnollinen ajanjakso, joka saattaa aiheuttaa kiusallisia oireita, kuten yöhikoilua ja kuumia aaltoja. Menopaussi merkitsee biologisesti naisen hedelmällisen kauden päättymistä ja kehon tottumista laskeneisiin progesteroni- ja estrogeenitasoihin.

Menoforce Strong™:

Salviatabletti, vähentää kuumia aaltoja ja liikkahikoilua. Tutkimus osoitti, että neljässä viikossa kuumien aaltojen määrä väheni puoleen.

Kokeile myös:

- Salvisan, salviauute jota on helppo annostella yksilöllisesti
- Crataegus, orapihlajauute joka helpottaa vaihdevuosisien sydämentykytystä sekä unensaantia



Rohtosalvia on yksi vanhimmista tunnetuista lääkekasveista. Alun perin Välimeren alueelta kotoisin ole-

va kasvi on levinnyt luostarilaitoksen myötä kotipuutarhuriin suosikiksi. Salviaa on pidetty yleisrohtona lähes vaivaan kuin vaivaan tuhansien vuosien ajan ja viime aikoina sen käyttöä on tutkittu mm. Alzheimerin taudin hoidossa.





Kärsimyskukka (Passiflora incarnata)

Univaikeudet

*Univaikeudet johtuvat usein työstä, opiskelusta tai elämäntilanteidemme aiheuttamasta stressistä – unenpäästä on erittäin vaikea saada kiinni, kun ajatukset pyörivät vilheinä päässä ja päivän haasteista on vaikea asettua levolle. Stressaantuneena saattaa jopa herätä pian unensaannin jälkeen omiin ajatuksiinsa ja uudelleen nukahtaminen voi tuntua mahdottomalta. Käymme ns. yli-
kierroksilla.*

Passiflora:

Vogelin Passiflorauute parantaa nukahtamisvalmiutta mielentilaa tasoittamalla. Passiflora sopii myös erilaisiin stressaaviin tilanteisiin – ilman tokkurasta oloa.

Kokeile myös:

Avena sativa kauranversouute, joka sopii hyvin Passifloran kanssa ja tehostaa sen vaikutusta



Kärsimyskukka on kotoisin Etelä-Amerikasta, missä vuoristointiaanit käyttivät sitä vähentämään hermostuneisuutta ja unettomuutta. Intiaaneilta kasvin käyttö levisi mm. Pohjois-Amerikan siirtolaisille. Kärsimyskukassa on useita flavonoideja, joilla on rauhoittavia vaikutuksia.

Sydämen parhaaksi

Sydän on väsymätön moottorimme, joka ei lepää koskaan elämäme aikana. Ei siis ole mikään ihme, että ikääntymisestä johtuvat, kuten myös hermostoperäiset, sydäntalant oireet ovat erittäin yleisiä. Sydänoireista pitää aina ensisijaisesti konsultoida lääkäriä ennen minkään lääkkeen tai rohdoksen käyttöä.

Crataegus:

Crataegus orapihjauute tukee ikääntynyttä ja stressaantunutta sydäntä.

Kokeile myös:

- VegOmega-3 on täysin kasvipohjainen omega-rasvahappojen lähde.
- Herbamare Low Salt on kalium-yrttisuola, jolla on Sydänliiton myöntämä Sydänmerkki.



Alfred Vogel tutustui orapihlajan marjoihin jo lapsena, jolloin ne olivat hänen suurta herkkuaan. Orapihlajaa on kuitenkin käytetty vahvistavana rohtona jo 1400-luvulta lähtien ja aikuisena Vogel kehittikin marjoista uutteen sydänvai-
voihin.





Vatsan hyvinvointi

Epäterveellinen ruokavalio, stressi ja ruoansulatusentsyymien heikentynyt tuotanto ovat yleisiä syitä ruoansulatusvaivoille. Nykyruoan riittämättömät ravintoarvot, kiireiset ruokailutottumukset sekä stressin pahentamat tulehdusreaktiot riivaavat lähes jokaista josain vaiheessa elämää.

Molkosan®:

Molkosan® sisältää runsaasti L+-maitohappoa, joka on hyväksi vatsalle. Lasillinen Molkosania aamuisin ja ruoan yhteydessä antaa hyvää oloa koko päiväksi. Myös aineenvaihdunta tehostuu. Molkosan® on laktoositon ja kaloriton prebiootti.

Kokeile myös:

- Molkosan® Fruit maistuu raikkaan hedelmäiseltä.
- Cynara artisokkauute auttaa ruokaa sulamaan paremmin aktivoimalla ruoansulatusentsyymejä.
- Antitox on yrttiyhdistelmä joka tukee maksan toimintaa ja helpottaa ruoansulatusta.



Molkosan® on yksi Alfred Vogelin vanhimmissa tuotteista ja se valmistetaan yhä tuoreesta, Alpeilla laiduntavien onnellisten lehmien luomumaidosta. Lehmät syövät monipuolista, puhdasta ja luonnonmukaista ravintoa ja sen hyvää tekevän vaikutuksen voi tuntea Molkosanissa.

Eturauhasvaivat

Eturauhasen hyvänlaatuista liikakasvua esiintyy yleisesti vanhemmilla miehillä. Laajentunut eturauhanen aiheuttaa virtsaamisvaivoja, vaikeuttaa rakonhallintaa ja häiritsee myös seksuaalisia toimintoja. Tihentyneeseen virtsaamistarpeeseen, virtsan tiputteluun, katkeilevaan virtsasuihkuun ja muihin laajentuneen eturauhasen oireiluihin on perinteisesti käytetty sahapalmua. Muista kuitenkin aina oireiden ilmaantuessa hakea diagnoosi lääkäriltäsi.

Prostaforce®:

Prostaforce® valmistetaan sahapalmun marjoista ja sillä on suotuisa vaikutus rakon toimintaan. Jo yksi kapseli päivässä voi lievittää oireita. Prostaforce® on kliinisesti tutkittu kasvilääke (kasvirohdosvalmiste). Saatavilla vain apteekista.



Alfred Vogel löysi sahapalmun tutustuttuaan Pohjois-Amerikan seminole-intiaaneihin, jotka olivat käyttäneet sitä jo vuosisatojen ajan erilaisiin intiimi- ja eturauhasvaivoihin. Monikäyttöistä kasvia pidettiin myös tärkeänä lemmonrohtona. Myöhemmin Alfred muisti kasvin, kun kotitilan pässi sairastui virtsaamisvaikeuksiin – hän sai eläimen olon kohenemaan silmissä juotettuaan sille sahapalmu-uutetta. Tuotteen teho innoitti Vogelgia kehittämään sahapalmusta lääkkeen myös ihmisille.



Avena sativa

Jännittynyt olo

Toisinaan mielemme kaipaa pientä tasapainotusta – olo saattaa olla jännittynyt tai liikarastunut erinäisistä syistä. Silloin on vaikea toimia omana itsenään erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa, vaativissa tehtävissä. Jopa nukahtamisesta voi tulla äärimmäisen vaikeaa.

Avena Sativa:

Avena Sativa kauranversouute tasapainottaa mieltä. Sitä voi jopa nauttia ennalta kun pelkää jännittämistä. Kaura sisältää monia vaikuttavia aineita kuten mm. gramiini-nimistä alkaloidia. Runsaimmin näitä kasviaineita on kauran versossa, josta Vogelín Avena Sativa valmistetaan.

Kokeile myös:

Hyperiforce Nova on lääkelain alainen kasvirohdosvalmiste, jonka teho lievään masennukseen on testattu kliinisesti. Mäkikuisma (Hypericum perforatum) on tehokkain rohtokasvi masennukseen ja alakuloon aikuisille. Saatavilla vain apteekista.



Kalsiumin huono imeytyminen askarrutti Alfred Vogelä ja hän päätti kehittää uudentyypin valmisteeseen. Se ei toimisikaan vain kalsiumlisänä vaan kalsiumin

imeyttäjänä auttamalla elimistöä hyödyntämään tehokkaammin ravinnon kalsiumin. Näin syntyi nyt jo ikoninen Urticalcin.



Kaura on länsimaisissa yleisimpiä viljelykasveja, mutta myös perinteisesti mielen tasapainoon käytetty apu. Kauranversouute on erinomainen, sivuvaikutukseton apu erilaisista peloista, esimerkiksi esiintymisjännityksestä kärsiville. Jo muinoin sanottiin, että kaura antaa iloisen mielen ja kirkaan älyn.

Paastot & kuurit

Erilaiset paastot ja kuurit ovat oivallinen tapa puhdistaa kehoa ja ne toimivat usein myös alkusysäyksenä terveellisemmille elämäntavoille. Niillä on myös piristävä vaikutus mielialaan ja jaksamiseen. Vaikka paastoilla ja kuureilla voi saada nopeastikin tiputettua painosta muutamia kiloja – varsinaiseen painonpudotukseen vaaditaan kokonaisvaltaisia elämäntapamuutoksia. Oikeanlaisen paaston tai kuurin avulla on helppo ottaa ensimmäiset askeleet kohti kevyempää elämää.

Mehupaasto:

Mehupaastolle löytyy monta hyvää syytä – se antaa lisäenergiaa, olo kevenee ja siitä saa tehopotkun terveellisemmille elämäntavoille ja pysyväälle painonhallinnalle. Lisäksi mehupaasto on lyömätön keino herättää henkiin talven nuuduttama kroppa ja mieli. Tutkitusti mehupaasto vaikuttaa edullisesti veren rasva-arvoihin ja se antaa suolistobakteereille tilaisuuden uudistua ja tervehtyä. Lue lisää ja tilaa e-paasto ohjeet jokaiselle paastopäivällesi osoitteesta paasto.fi



5/2-paasto:

Tutkijoiden mukaan tehokkain ja halvin keino elää pidempään terveenä ja elinvoimaisena on rajoittaa energiansaantia. Useimpia kuitenkin hirvittää ajatus olla päivä syömättä – pidemmästä paastosta puhumattakaan. Ratkaisu saattaa löytyä jaksottaisesta paastoamisesta – 5:2 paastosta, jossa kahtena valinnaisena viikonpäivänä syödään rajoitetusti. Näin saavutetaan optimaaliset terveyshyödyt ilman, että paastoaminen tuntuu liian hankalalta. Lue lisää 5:2 paastosta osoitteesta paasto.fi

Detox-kuuri:

Detox-kuurilla saat puhtaan ja keveän olon. Rasvainen, sokeripitoinen ruoka, einekset, ympäristön haitalliset aineet, stressi, tupakointi, lääkkeet ja monet muut tekijät rasittavat kehoamme. Vogel Detox puhdistaa elimistöäsi, keventää oloasi, kirkastaa ihoasi, virkistää ja parantaa elämänlaatuasi ilman nälkää. Kuurin ravinto on mahdollisimman luonnonmukaista, puhdasta ja kasvisvoittoista, jolloin maksan puhdistustyö helpottuu ja se saa ansaitsemansa hengähdystauon. Kuurin pitiuuden päätät sinä itse. Lue tarkat ohjeet ja tutustu päiväkohtaisiin ohjeisiin osoitteessa vogel.fi.

Riisikuuri:

Vogelin riisikuuri on kevytruokavalio, jonka aikana syödään höyrytettyä täysjyväriisiä, sipulia ja omenia. Kuurijuomina ovat Molkosan-vesi, yrttitee ja porkkanamehu. Kuurin ensisijainen tarkoitus on siivota ruoansulatuskanava. Kuitupitoiset omenat ja täysjyväriisi tehostavat suolen toimintaa ja runsas nesteiden nauttiminen huuhtelee elimistön. Jo viiden päivän puhdistuskuuri tuottaa tuloksia: paino putoaa muutaman kilon, iho kirkastuu, mieli kohenee ja askel kevenee. Tutustu tarkemmin riisikuuriin osoitteessa vogel.fi.



Alfred Vogel oli hyvin perillä paastojen terveyshyödyistä. Hän ei kuitenkaan suositellut vesi- tai teepaastoja, vaan mehupaastoa, joka ei rasita elimistöä ja pitää näläntunteen tehokkaammin poissa. Mehupaasto edistää kehon puhdistumista ja pitää huolen, että keho saa tarvitsemiaan ravinteita.



A.Vogelin hyvän olon resepti

Terveellisen ravitsemuksen noudattaminen on yksinkertaista – on vain noudatettava luonnonmukaista ruokavaliota. Se tarkoittaa sitä, että syödään mahdollisimman vähän käsiteltyä ruokaa. Suositetaan täysjyväleipää valkoisen leivän sijasta, täysjyväriisiä valkoisen riisin sijasta. Korvataan valkoinen sokeri hunajalla ja raakaruokosokereilla. Valmistuksessa yritetään välttää raaka-aineiden arvokaiden ainesosien tuhoamista – pyritään siis syömään mahdollisimman paljon kypsentämätöntä ja alhaisissa lämpötiloissa höyrytettyä tai haudutettua ruokaa sekä tuoreita kasviksia. Makua ruokaan saa helposti lisäaineettomilla Herbamare® suoloilla (sis. jodia) sekä kasvisliemikuutiolla. Valmista ruokasi luonnonmukaisin menetelmin tuotetuista raaka-aineista ja varaa kylliksi aikaa ruokailuun – pureskele ja nauti rauhassa, sillä täysiarvoinen ruoka on herkullista.



Olga Kasviskaalilaatikko

Ainesosat:

- 2 dl Vogel in luomu täysjyväriisiä
- 2 sipulia
- 700 g keräkaalia
- 2 Herbamare® kasvisliemikuutiota
- 2 dl härkäpapurouhetta tai soijarouhetta
- 2 tl kuivattua meiramia
- Mustapippuria myllystä
- 0,5 dl siirappia
- 2,5 dl ruokakermaa
- Paistamiseen voita ja oliiviöljyä

Keitä riisiä yhdellä kasvisliemikuutiolla maustetussa vedessä n. 20 min. Hienonna sipulit ja kaali. Kuullotta hienonnettu sipuli padassa ja lisää joukkoon kaali. Lisää härkäpapuruuhe, riisi, siirappi sekä mausteet ja yksi kasvisliemikuutio. Paista hetki. Levitä seos vuokaan, kaada päälle kerma. Paista 190°C (165°C kiertoilma) noin tunnin ajan.

Näyttelijä, perheenäiti **Olga Temonen** kokkaa kasvisruokaa hyvistä luomuraaka-aineista. "Olen kasvanut perheessä, jossa käytettiin Herbamarea ja se on edelleen päivänselvä osa ruoanlaittoani. Olen käyttänyt sitä jopa leivonnassa, enkä voi syödä kananmunaa ilman Herbamare!"

Vogelin tuorekasviuutteet ja -tabletit



Antitox – Yrttiuutetabletti
Maksan tueksi ja puhdistuskuureihin



Avena Sativa - Kauranversouute
Jännitykseen



Bronchosan – Muratti-timjamiuute
Yskään



Kelpasan – Merilevätabletti
Virkistävä jodin lähde



Menoforce Strong - Salviatabletti
Salvisan - Salviauute
Hikoiluun ja kuumiin aaltoihiin.



Passiflora - Kärsimyskukkaute
Univaikeuksiin ja stressiin



Crataegus – Orapihlajauute
Sydämen tueksi



Cynara - Artisokanlehtiute
Ruoansulatukseen ja kolesteroliin



Echinacea Kurkkusuihke
Käheälle kurkulle



Plantago - Ratamouute
Limaisuuteen



Prostaforce®
– Sahapalmu-uutekapseli
Lieviin eturauhasvaivoihin miehille



Silmätipat
Kuiville, ärtyneille ja väsyneille silmille



Echinacea & Mustaselja Hot Drink
Kuuma juoma vilustumiseen ja vastustuskykyyn



Echinaforce® – Punahattu-uute
Flunssan hoitoon ja ennaltaehkäisyyn



Hyperforce Nova
– Mäkikuismatabletti
Lyhytaikaiseen lievän masennuksen hoitoon



Solidago – Kultapiisku-uute
Nesteen poistoon



Urticalcin - Nokkostabletti
Luustolle, hiuksille ja kynsille.
Kalsiumin imeyttäjä



Yskänsuihke
Kuivaan ja kutisevaan yskään

Alfredin filosofiaa hyvinvointiin

Ihmisen on opittava huolehtimaan itse terveydestään. Lääkärit ja ravintoterapeutit ovat oppaita, jotka näyttävät oikean suunnan – käveleminen on tehtävä omin jaloin.

Ennaltaehkäisy on helpompaa kuin parantaminen. Sekä terveys että sairaus ovat riippuvaisia elämänsenteesta, elinympäristöstä ja elämäntavoista.

Seuraa luonnon esimerkkiä ja pyri saavuttamaan tasapaino jännityksen ja rentoutumisen, toiminnan ja levon sekä henkisen ja ruumiillisen toiminnan välillä.

Luonnon kaukonäköisyys ja viisas suunnittelu on tehnyt kasveista täydellisiä – kasvin arvo heikkenee, jos tämä täydellisyys tuhotaan. Suosi luomua.

Mitä paremmin ymmärrät luontoa – sitä enemmän kunnioitat sitä. Sama pätee myös sinuun itseesi.

Anna rakkauden ohjata kaikkea toimintaasi. Se on maailman-
kaikkeuden suurin voima.

www.vogel.fi