

WHITE CHESTNUT (Paardenkastanje)

Stopt die onophoudelijke gedachtestroom

Naar aanleiding van een ernstig meningsverschil of door een penibel probleem dat opduikt, kan het gebeuren dat bepaalde kwellende gedachten voortdurend door ons hoofd blijven spoken en ons niet meer loslaten. Niet alleen mankeren we door dat aanhoudend gepieker vaak de frisheid van geest om tot een oplossing te komen, we raken mogelijk ook afgestompt, kunnen de slaap niet meer vatten of worden zelfs depressief. Om in dergelijke situatie de geest te bevrijden en het mentale evenwicht te herstellen, raadde Dr Bach ons de bloesem van de witte paardenkastanje (White chestnut) aan.

Innerlijke discussies en kwellende gedachten

Het is je waarschijnlijk al overkomen: je hebt een verhitte discussie met iemand gehad of er is een ernstig meningsverschil in werkverband geweest en - zelfs al is er een consensus bereikt of werden de plooiën glad gestreken - nadien blijven de woordenwisselingen door je hoofd spoken. 's Avonds in bed blijf je **eindeloos innerlijke discussies voeren**, komen er voortdurend argumenten naar boven om je standpunt te verdedigen en schiet je steeds te te binnen wat

je eigenlijk had moeten zeggen. In een dergelijke **negatieve mentale toestand**, typisch voor de nood aan paardenkastanje, komt de geest niet tot rust en komt er van slapen vaak niet veel in huis.

Wanneer kan men aan paardenkastanje denken?

- als men voortdurend **piekert** over hetzelfde of steeds weer met hetzelfde probleem in de geest bezig is en erdoor afgestompt, **afwezig** of **depressief** wordt
- als 's avonds de discussies van de afgelopen dag voortdurend in het hoofd malen
- als ons telkens te binnen schiet wat men "**had moeten zeggen**", als men steeds argumenten en tegenargumenten formuleert ter verdediging van zijn standpunt
- **bij inslaapmoeilijkheden door kwellende gedachten** of wanneer we er 's morgens heel vroeg al door gewekt worden
- **bij sufheid, verwardheid of onvoldoende concentratievermogen** overdag, ten gevolge van de overactiviteit van de geest de avond en nacht voordien.
- **bij chronische hoofdpijn in het voorhoofd**, vooral boven de ogen, veroorzaakt door een steeds weerkerende gedachtenstroom
- als de mentale spanning door het piekeren zich uit in **tandenknarsen, malende bewegingen met de onderkaken maken, wringen met de handen of rusteloze vingerbewegingen**



DE BLOESEMREMEDIES VAN LADRÔME: UW TERECHTE KEUZE!

- exact aangemaakt volgens de voorschriften van Dr Bach
- met bloesems uit de ongerepte Oostelijke Pyreneeën en de beschermde Drômestreek
- als enige van een biologische kwaliteit (label: Ecocert)
- gestabiliseerd op een biologische cognac en niet op ethanol!



Ladrôme, ook sinds jaren uw vertrouwen waard als leverancier van biologische verse plantentincturen, essentiële oliën, kruidenthees en fyto-aromatische complexen.

info@mannavita.be www.drome-provence.com

Geert's hoekje

Er woedt al een hele tijd een polemiek rond het feit of biologische groenten en fruit wel een meerwaarde bieden tegenover reguliere landbouwgewassen. Bepaalde instanties beweren namelijk dat er geen wezenlijk verschil zou zijn qua gehalten aan vitamines en mineralen. Toch zijn er twee zeer belangrijke argumenten om voor BIO te kiezen. Eerst en vooral krijgen we met de gewone landbouwgewassen **in minstens 8 op de 10 gevallen residuen van pesticiden of herbiciden binnen, wat bij BIO niet het geval is**. Maar wetenschappers hebben nu aangetoond dat biologische gewassen vooral veel rijker zijn aan de bittere "**salvestrolen**" dan reguliere gewassen. Salvestrolen zijn zeer belangrijke componenten, die ontaarde cellen - die ontsnapten aan de bescherming door antioxidanten - een halt kunnen toeroepen in het lichaam. In tegenstelling tot normale cellen, hebben ontaarde cellen een bijzonder enzyme (CYP1B1), dat salvestrolen omzet tot stoffen, die de cel noopt tot spontane celdood. Een onwaarschijnlijk groot argument om dus volop voor biologische voeding te kiezen. Salvestrolen kunnen ook geconcentreerd worden uit fruit en groenten. Een hoog gedoseerd extract van salvestrolen uit fruit is **SALVESTROL PLATINUM** van Vitals.