



ECOCOSMETICS

EcoCosmetics breidt het zonnebeschermings-assortiment uit met de Baby&Kids Zonnecrème SPF50+ NEUTRAAL. Deze biedt een brede bescherming tegen UVA – B - C stralen. De crème is waterbestendig, gemakkelijk in te smeren en maakt niet wit. Dank zij de 100% minerale samenstelling werkt deze zonnecrème onmiddellijk na het aanbrengen. Zonder zinkoxide en zonder aluminiumzouten. Neutraal, niet geïmpureerd, zonder alcohol! Aanbevelen voor de zeer gevoelige huid die snel rood wordt of de heel lichte huidtypes. Ook geschikt voor volwassenen. Handige dispenser van 50ml.

Geert's hoekje

Hoewel we vitamine C in de eerste plaats uit verse groenten en fruit moeten halen, wees nobelprijswinnaar Linus Pauling erop dat daarnaast de extra inname van vitamine C als voedingssupplement nog bijkomende gezondheidsvoordelen biedt: vooral op het gebied van immuniteit, energiestofwisseling, bindweefselkwaliteit en circulatie. Mannavitall heeft nu in zijn gamma met Vitamine C Platinum een tablet die maar liefst 1 gram vitamine C bevat en dit onder de vorm van het natuuridentieke L-ascorbinezuur, volgens het gerenommeerde Linus Pauling Instituut nog steeds de beste en uitstekend opneembare vorm van vitamine C. Voor een betere werking van vitamine C in het lichaam bevat Vitamine C Platinum bovendien ook nog bioflavonoïden uit rozenbottel en uit citrusvruchten.

DE LEVENSSCHOOL

ACADEMIE VOOR INTEGRALE GEZONDHEIDSZORG



OPLEIDING TOT GEZONDHEIDSCONSULENT

cursussen natuurlijke gezondheidszorg & bewustzijnsverruiming

locatie Abdij van Tongerlo, Vesperzalen
Abdijstraat 40, 2260 Tongerlo

Vraag gratis de volledige studiegids aan

WWW.LEVENSSCHOOL.BE
TEL +32 11 60 16 75
INFO@LEVENSSCHOOL.BE

DE GEMMOTHERAPIE EN DE SPIJSVERTERING

De boeddhistische wijsheid leert ons dat alle dingen en alle wezens voortdurend in een toestand van verandering zijn. Ook ons lichaam. Meester Tich Nath Hahn spreekt van 'inter-zijn', concept verbonden met de vergankelijkheid. **Het behoud van de eenheid van het lichaam** gebeurt **door voortdurende verandering**. De maag belichaamt dit concept zeer goed omdat ze de uiterlijke wereld ontvangt (voedsel) om haar eerst te kneden en fijn te maken (vertering) en vervolgens te vervoeren naar andere organen voor verdere verwerking tot nuttige bouwstenen (transformatie) die geresorbeerd kunnen worden en dienen als basiselementen voor de vorming van meer complexe structuren volgens de noden van ons lichaam (behoud van eenheid).

→ **Werkzame knoppen op maagniveau zijn:**

Vijgenboom en **Els** maar ook **de schors van de jonge twijgen van de Citroenboom**. **De schors van de jonge twijgen van de Citroenboom (Citrus limon L)**. De heilzame werking van Citroenschil op de lever is goed gekend. Het is niet verwonderlijk dat de schors van de jonge twijgen gebruikt wordt bij levercirrose. Ze is **leverstimulerend** door werking op de transaminasen (leverenzymen) ⁽²⁾. Haar werking op het levermetabolisme verklaart ook haar cholesterolverlagende werking en haar doeltreffendheid bij hoofdpijn van hepatische oorsprong. Ze bevordert de **motiliteit van het maag-darmkanaal** in geval van **spijsverteringsproblemen**. In een studie werd aangetoond dat naringenine, die men in Citrus vindt, in staat is om de defecatie te herstellen bij ratten die loperamide (anti diarree middel) hebben gekregen ⁽⁶⁾. De schors van de twijgen van de Citroenboom wordt bij voorkeur gebruikt in combinatie met andere knoppen. Door zijn vermogen de bloedviscositeit te verminderen en de aanwezigheid van bittere flavonoïden, is een zekere voorzichtigheid bij personen die bloedverdunners of hartmedicatie nemen, aangeraaden. Het is ook een excellent middel tegen misselijkheid en braken ⁽⁴⁾.

De jonge scheuten van Rozemarijn (Rosmarinus officinalis L)

De literatuur vermeldt ook het gebruik van de jonge scheuten van de Rozemarijn in geval van **nausea** ⁽²⁾. De jonge scheuten van Rozemarijn hebben een herstellende werking op de darmwand. Deze werking wordt versterkt door de aanwezigheid van **chlorogeenzuur**: de permeabiliteit van de darmwand wordt versterkt en de zonula occludens verbeterd ⁽¹⁾. Door de borstelzoom op de darmvlokken en de blaadjes van de Rozemarijn met elkaar te vergelijken, zien we een ekeke gelijkenis.

Rode bosbes (Vaccinum vitis idaea L), jonge scheuten.

Alvorens af te sluiten mogen we in geen geval de Rode bosbes vergeten. Gekend als een 'typisch vrouwelijke' plant, hebben de knoppen van de Rode bosbes ook een opmerkelijke bifasische werking op de motiliteit van de dikke darm. In de literatuur worden ze aanbevolen bij zowel constipatie als bij diarree. Ze werken bovendien als een intestinale draineur en hebben een ontsmettende werking op de darmen ⁽²⁾. Dus, Citroenboom, Rozemarijn en Rode bosbes, een mooie trio die ons in staat stelt om onze wereld beter te 'verteren' en onze eenheid te behouden.

Bibliografische referenties :

Zheng Ruan, et al. Tianyi Wang, Chlorogenic Acid Decreases Intestinal Permeability and Increases Expression of Intestinal Tight Junction Proteins in Weaned Rats Challenged with LPS, Published online 2014 Jun 2

Ph ; Andrienne, Traité de gemmothérapie, Ed Amyris, 2011.

Prof. F. Piterà, compendio di Gemmotherapia clinica, 2003

Ted Gerretzen, Handbook Gemmotherapie, 2008

Zi-Huan Yang, et al, Cellular Mechanisms Underlying the Laxative Effect of Flavonol Naringenin on Rat Constipation Model, Published online 2008 Oct 3