

Rustig slapen met een slaapmutsje



Veel mensen komen 's morgens moe uit bed, liggen door stress en overwerk 's nachts te piekeren en te draaien en zijn niet voldoende uitgeslapen en fit wanneer ze opstaan. Herken je deze symptomen?



Dan breng je best op een natuurlijke manier je bioritme weer in evenwicht. Het gebruik van slaappillen wordt afgeraden daar ze in korte tijd gewenningsverschijnselen kunnen veroorzaken en de GABA-receptoren in de hersenen afhankelijk maken. Het is soms beter een paar dagen wakker te liggen. Recent is aangetoond dat het drinken van één of meer glazen wijn het inslapen bevordert. Kruiden kunnen op een veilige manier uw slaap garanderen, toch is het raadzaam ook de oorzaak van het niet slapen aan te pakken. Onverwerkte emotie, stress, oververmoeidheid, aardstralen, electrosmog, computerspelletjes en geluidsoverlast stellen ons bioritme zwaar op de proef.

Kruiden die zorgen voor een goede nachtrust werken in op de 3 computers van de hersenen: het reptielenbrein (handelen), het zoogdierenbrein (voelen) en het primatenbrein (nadenken).

Vooraf op de centra van het voelen en emotie zijn melisse, passiflora en St-Janskruid actief. Valeriaan en slaapmutsje (eschscholtzia) werken meer in op het centrum die instaat voor de controle van waak en slaap. Lavendel en oranjebloesem zijn rustgevend via de reukcentra. De geuren gaan via electro-chemische stimuli rechtstreeks inwerken op het limbisch systeem van de hersenen en de neurotransmitters van de parasympathicus beïnvloeden, waardoor we rustiger worden.

DRIE STERKE STEUNPILAREN VOOR EEN GOEDE NACHTRUST!

De **CALMOMEL siroop** (CNK:1459452) is geschikt voor kinderen die lastig zijn, oververmoeid door sport of videospelletjes, overactief zijn, bij examenvrees, ochtendhumeur hebben, huilen, schoolstress en moeilijk de slaap kunnen vatten.

De **composor 5 STRESSOR** (CNK:1038975) is een rustgevend kruidenformule in vloeibare vorm, zonder alcohol en aanbevolen bij dagelijkse stress, uit balans zijn, gejaagdheid, onrustige nachten, periodes van teveel piekeren, overbelasting door werk of zorgen en voor een gezonde en vaste slaap.

De **capsules 29-C SEDANER** (CNK:1017649) is een plantaardige kruidencapsule (vegicap) van de vijf belangrijkste kruiden die zorgen voor een goede en gezonde slaap. Slaapmutsje helpt om vlugger in te slapen. Passiebloem verzacht woelige en onrustige nachten. Meidoorn ondersteunt een rustige hartwerking. Valeriaan draagt bij tot een vaste en verkwikkende slaap. Lavendel helpt om rustiger te zijn in stress situaties.

