



ZWARE BENEN

In België heeft vandaag naar schatting 1 vrouw op twee en ruim 1 man op vier problemen met de circulatie vooral in de benen. Erfelijkheid, geslacht en leeftijd spelen een beslissende rol in het optreden van dit fenomeen. Vrouwen zijn over het algemeen vatbaarder dan mannen. En hoe ouder we worden, hoe vaker we er mee te kampen krijgen. Problemen als vermoeide, prikkelende, onrustige en zware benen maar ook branderige of koude voeten, nachtelijke krampen en ontsierende aderen nemen doorgaans toe met de leeftijd.

Wat is de oorzaak van beenproblemen?

Waarom vooral je benen het slachtoffer kunnen worden van verminderde doorbloedingen zal je nel duidelijk worden aan de hand van deze korte uitleg van je bloedsomloop. Je hart pompt je bloed onder hoge druk in je aorta. Deze heeft vertakkingen naar je hoofd, benen en organen. Via steeds nauwer wordende adervertakkingen komt het bloed uiteindelijk in zeer dunne haarvaten terecht. Hier vindt de uitwisseling tussen je bloed en je cellen plaats. Zuurstof, voedingsstoffen, enzymen en hormonen worden aan de cellen afgegeven. En afvalmaterialen worden uit de cellen verzameld. Vervolgens keert het bloed via de kleine venulen en steeds breder wordende aderen terug naar je hart. De aderen in je benen zullen dus veel kracht moeten kunnen ontwikkelen om het bloed weer omhoog te kunnen stuwen. Zijn je vaatwanden verzwakt, dan gaat dit minder goed. De doorbloeding van je benen neemt af en dat openbaart zich in o.a. vermoeide, prikkelende, rusteloze en zware benen.

Factoren die een negatieve invloed hebben.

Langdurig zitten of rechtstaan, een te hoge kamertemperatuur (of badwater), een onevenwichtige voeding, zwangerschap, roken, te strak zittende kleding, een vertraagde darmtransit...

Hulpmiddelen die de plantenwereld ons aanreikt.

Het gebruik van rode wijnstok, paardenkastanje, hamamelis, muisdoorn, opc en andere anti-oxidanten kunnen in korte tijd lijden tot een verbetering van uw circulatieproblemen. Anti-oxidanten verhinderen dat de zuurstof die we inademen een nefaste werking uitoefent door de lipiden, het DNA en de eiwitten van ons organisme te doen oxideren. Al deze oxidatieve toestanden zijn betrokken bij de vervroegde veroudering van de cellen. Door minstens 5 porties fruit en reeds door de natuur gekleurde groenten (groen, geel, blauw, oranje, rood) te eten, kunnen we kostbare anti-oxidanten in voldoende hoeveelheden aanbrengen. Uit verschillende recente studies blijkt jammer genoeg dat de wijze waarop we tegenwoordig eten vaak sterk afwijkt van deze aanbevelingen. Met 12 ml TONIVEN krijgt u al meer dan 1/3 van de ADH (= Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid) binnen, plus de noodzakelijke kruidenextracten.

Zit je met een vochtprobleem in voeten en enkels, dan moet je beslist eens MYRTIRUTIN proberen. Deze ampullen zullen ervoor zorgen dat je tijdens warme dagen dat leuke schoentje alsnog kunt dragen.

Ook VENAGEM (Herbalgem) uit de gemmotherapie brengt snelle verlichting door de gecoördineerde werking van knoppen van luisterbes, tamme kastanje en paardekastanje die het terugvloeiën van het bloed vergemakkelijken en het zware gevoel in de benen verhelpen.

Dank zij onze talrijke been-gels verrijkt met mineralen, etherische oliën (o.a. cypres) verfris je de benen op een geheel natuurlijk wijze. Reserveer één beenmoment per dag alleen voor jezelf. Zo zal je 's avonds ook minder last hebben van rusteloze benen.

Neem regelmatig voetbaden met kruidenextracten die je benen sterk en krachtig houden.

Beheerstraat 60 - 8500 Kortrijk

T./F.: 056 21 11 45

www.kruidenoase.be

info@kruidenoase.be

OPENINGSUREN:

van maandag tot vrijdag: van 9u tot 18u30

zaterdag: van 9u tot 18u