

Winteradviezen

Winterdepressie

Mensen die gevoelig zijn voor winterdepressie, kunnen in overleg met de huisartsen tegen geringe vergoeding een lichtlamp huren op de praktijk.

Denkt U het jaarlijks nodig te hebben valt het te overwegen om privé een lamp aan te schaffen. Voor rond de 100 euro kunt U een goede lamp kopen.

Tevens is bekend dat mensen met een adequaat vitamine D gehalte minder last van winterdepressie hebben. Laat u zo nodig testen. Ook magnesium kan ondersteunend zijn: i.h.a. is 400mg per dag toereikend. Goed opneembare vormen van magnesium zijn, wanneer het gebonden is tauraat, citraat of bisglycinaat. (Let op, magnesium kan laxerend werken)

Vitamine D

inmiddels is bekend dat het oude gebruik van levertraan in de maanden met de R nooit in vergetelheid had mogen raken: Het zonlicht is in Nederland in de winter niet sterk genoeg om vitamine D in de huid om te zetten. Iedereen wordt geadviseerd een D supplement te gebruiken van september t/m april. Levertraan is nog steeds een goede optie, u heeft dan ook omega vetzuren, vitamine A en jodium in een. Alleen vitamine D wordt het beste opgenomen in een emulsie vorm. Sanopharm en Boiotics hebben dat. Tot 70 jaar 400IE per dag, boven 70 jaar: 800IE per dag. Mensen met een getinte huid: hele jaar door innemen.

Bleke kinderen, die makkelijk moe en hangerig zijn in de winter?

Overleg met Uw huisarts over voedingsbaden. Deze zijn makkelijk thuis te doen en er zijn schriftelijke handouts over de bereidingswijze bij de assistentes verkrijgbaar.

Gevoelig voor sinusitis (bijholte ontsteking)?

Een koude vlaag over het gezicht kan het al doen opspelen. Draag buiten vooral een muts en shawl. Stomen met mierikswortel is effectief.(2-4 druppels in stoomwater kan al genoeg zijn). Mierikswortel olie is in kleine flesjes verkrijgbaar bij apotheek Biermasz. Ook regelmatig even ruiken aan het flesje, laat de neusverstopping al opklaren.

Koude voeten/wintervoeten?

Let op warme kleding. Veel mensen kleden zich tegenwoordig te dun met de huidige verwarmingstemperaturen en zijn dan te licht gekleed voor buiten. Wollen sokken (bij gevoeligheid voor kriebels bij wol, eventueel een dun katoenen sokje onder de wollen sok. Koperzalf (receptplichtig) dagelijks op de voeten kan helpen, maar wrijf het wel in op warme voeten en niet op koude voeten. Zo nodig dus even met de voeten onder de warme kraan voor het inmasseren!

Verkouden?

In het woord verkoudheid zit het woord kou. Warmte als preventie is erg essentieel. Zowel voor kinderen als volwassenen kan wollen (wol/zijde) ondergoed onder warme bovenkleding heel preventief werken. Mocht het U toch overkomen dan kunt U kinfludo (kinderen)/infludo (volwassenen) in de zelfzorg kopen. Let bij kleine kinderen in draagzakken en bij spelen op de vloer dat ze een maillot onder de broek aan hebben zodat de beentjes niet bloot komen. Kleine kinderen koelen veel sneller af dan volwassenen, bij hen is het extra essentieel ze warm te kleden. Veel ouders zijn tegenwoordig bang hun kinderen te warm te kleden. U merkt vanzelf wel wanneer ze gaan zweten, dan doet u een laagje uit. Neusdruppels: zout water of sinuforce zijn zelfzorgmiddelen. Bronchiaalbalsem voor op de borst is op recept verkrijgbaar. Eucalyptusspray is een zelfzorgmiddel wat op de kleding of kussen gesprayed kan worden (niet innemen!)

Griep

infludo 4x15 druppels bij volwassenen. Kinderen kinfludo korrels doseren naar leeftijd volgens bijsluiter.

In het algemeen: stook liever wat minder warm in huis en trek een warme trui aan, dan zijn de temperatuursovergangen ook wat minder groot. Inmiddels weten we dat bruin vet gezonder is dan wit vet. Bruin vet wordt aangemaakt in de kou. Als u in de kou gaat wandelen, thuis minder warm stookt, maakt u meer bruin vet aan. En let op luchtbevochtiging!

In de wintermaanden spelen kinderen weer minder buiten en zitten ze makkelijk weer langer achter televisie en computer. Wetenschappelijk onderzoek laat inmiddels zien dat veel voor de televisie en achter de computer

zitten en b.v. ook eten voor de televisie de aanleg tot het metabool syndroom op latere leeftijd bevordert (in dit geval: de aanleg om dik worden rond de buik met alle complicaties van dien).