

Volgende patiënt

Onder redactie van Tamara Olie

Onvrede

Ik heb niets te wensen over; ik heb een lieve vriend, leuke baan en een eigen huis. Toch sluimert er een soort ontevredenheid in me. Ik weet niet waar dat vandaan komt. **Hoe krijg ik dat gevoel weg?**

Maaikje, Amstelveen

Psycholoog Pieterneel Dijkstra:

“Mensen zoeken altijd naar de juiste balans tussen spanning en ontspanning. Bij te veel spanning raak je gestrest, bij te weinig verveeld. Het lijkt erop dat je je leven goed op de rails hebt. Op zo’n moment kan onrust, verveling of onvrede toeslaan. Het lijkt er dan ook op dat je een nieuwe uitdaging nodig hebt, een doel dat je prikkelt en motiveert om weer ergens helemaal voor te gaan. Omarm je gevoel van ontevredenheid en kijk er eens goed naar. Waarover ben je precies ontevreden? Welke aangrijpingspunten zie je? Wat zou je graag anders zien? Zoek dáár je nieuwe uitdaging. Is het gevoel van onvrede daarvoor te vaag, kijk dan naar je dromen: wat heb je altijd al gewild? Wat wil je graag nog bereiken? Misschien kun je daar iets mee doen. Overigens hoeven de uitdagingen niet per se heel groot te zijn; je kunt ze ook vinden in kleinere dingen, zoals het leren spelen van een muziekinstrument of jezelf zo ver trainen dat je een halve marathon kunt lopen.”

Mondzeer

Wat kan ik doen tegen aften? Ik heb al verschillende middeltjes geprobeerd, maar kom maar niet van de zweertjes af.

Marceline, Utrecht

Homeopaat Rosmarijne Boontjes:

“Aften kunnen meerdere oorzaken hebben. Natuurgeneeskundig gezien wijzen afters er meestal op dat je lichaam moeite heeft met het uitscheiden van afvalstoffen. Vaak zijn er ook spijsverteringsproblemen. Verschillende voedingsstoffen kunnen afters veroorzaken, bijvoorbeeld citrusvruchten,

noten, chocola, kruiden, specerijen en additieven in voeding. Versterk je immuunsysteem van binnenuit. Je kunt de slijmvliezen versterken met inname van celzouten no. 3, 4 en 12 en vitamine C. Uitwendig kun je de afters behandelen met *Buccosor mond-en neusspray* van Soria Natural. Of spoel de mond met een *Rubus fruticosus*-tinctuur (braam). Als dit nog niet werkt, kun je naar een klassiek homeopaat gaan. Die geeft een op jouw klachten afgestemd homeopathisch geneesmiddel dat ervoor zorgt dat je afters verdwijnen en niet meer terugkomen.”

Heb je ook een vraag aan een van de Santé-deskundigen of wil je advies, schrijf naar: **Santé Volgende patiënt**, Singel 468, 1017 AW Amsterdam. Mailen kan ook: volgendepatient@hachette.nl. De redactie selecteert elke maand een aantal vragen die worden beantwoord.



JUDITH KLOPPER
fysio-
therapeut



PIETERNEEL
DIJKSTRA
psycholoog



ROSMARIJNE
BOONTJES
homeopaat



MASCHA
KOSTER
tandarts



JACQUELINE
VINK
dermatoloog



MARJAN
TERPSTRA
apotheker



SIETSKES
MEINESZ
kno-arts



ERIK MERTENS
oogchirurg



LENNY
VERSTEEGDEN
diëtist



BRIGIT
JANS
personal
coach



MICHELLE
JONGSCHAAP
mesoloog



INGRID
KUIPER
huisarts