



Het alternatief

tekst: Mensje Melchior

Last van de winterblues? Lichttherapie is een beproefde manier om ervan af te komen, maar ook klassieke homeopathie kan het zware gevoel van een winterdepressie verlichten.

Psycholoog Pietermel Dijkstra:

“Merk je dat je ’s winters minder energiek bent en somberder bent en dat je meer gaat eten en slapen, dan kun je last hebben van een winterdepressie. Er zijn allerlei verklaringen voor het fenomeen: patiënten zouden verminderd gevoelig zijn voor licht of een ontregeldebioologische klok hebben. Maar eigenlijk weten we niet goed waarom mensen een winterdepressie krijgen. Wel is aangetoond dat vrouwen er vaker last van hebben dan mannen en dat het erfelijk kan zijn. Een winterdepressie is effectief te behandelen met lichttherapie. Die helpt in zo’n vijftig tot tachtig procent van de gevallen. Denk je dat lichttherapie iets voor je is, ga dan naar de huisarts. Heb je last van een winterdepressie of de iets minder heftige dip, zorg er dan voor dat je woning en werkplek zo veel mogelijk daglicht binnenlaten. Hoe verleidelijk ook als je je down voelt, blijf niet te lang in bed liggen, maar zet de wekker en gooi alle gordijnen open. Ook een lichtwekker kan helpen, dat is een wekker die je geleidelijk wakker maakt door steeds feller te gaan schijnen.”

‘Denk je dat lichttherapie iets voor je is? Ga naar je huisarts’



Klassiek homeopaat Rosmarijne Boontjes:

“Bij een winterdepressie heb je weinig energie, je voelt je zwaar en trekt je het liefst terug. Je hebt te veel ‘donkere’ energie, de zwaartekracht overheerst. De belangrijkste oorzaak van een winterdepressie is een tekort aan daglicht, waardoor ons bioritme ontregeld raakt. Via het netvlies van de ogen bereikt daglicht de pijnappelklier, die invloed heeft op onze innerlijke biologische klok en gemoedstoestand. Zorg dus dat je voldoende daglicht ziet, elke dag minstens twee uur. De bloesemremedie Slaapmutsje zorgt voor evenwicht tussen het licht en donker in onszelf; bij de winterblues een aanrader. Ook klassieke homeopathie verlicht het zware gevoel van de winterdepressie en alle daarbij behorende klachten. Het homeopathische middel phosphorus bijvoorbeeld, past bij gevoelige, sociale mensen die een tekort aan licht ervaren. Sint-Janskruid brengt verlichting bij depressie. Overleg wel met je arts voordat je dit middel neemt; het kan de werking van andere medicijnen verstoren.”

‘Slaapmutsje, een bloesemremedie, zorgt voor evenwicht tussen licht en donker’

KRACHT van de natuur



Vraag: In de herfstperiode maak ik graag boswandelingen, maar ik merk dat het actief bewegen wat lastiger gaat. Ik krijg dan snel last van mijn gewrichten. Zijn er producten die ik kan gebruiken om alles wat soepeler te krijgen zodat ik weer volop van alle herfstkleuren kan genieten?
C. Lenferink, Grootebroek

Antwoord: Er zijn een aantal planten bekend om hun ondersteunende eigenschappen voor botten en gewrichten. De wortels van Duivelsklauw bijvoorbeeld bevatten harpagosides die van nature een ontstekingsremmende werking hebben. Daarnaast ondersteunt Duivelsklauw de beweeglijkheid van de gewrichten en helpt verdere slijtage voorkomen.

Bij spier- en gewrichtspijn kan de bast van de wilg (*Salix alba*) behulpzaam zijn. Van oudsher is de wilgenbast bekend om zijn weldadige invloed bij koorts, hoofdpijn en reumatische problemen. Deze positieve eigenschappen zijn te danken aan de stof salicine, die o.a. een pijnverlichtend effect heeft. De werkzame stof uit aspirine is synthetisch nagemaakt uit salicine. Vitotaal Salisprin bevat wilgenbast.

Het merk Vitotaal bevat nog meer producten ter ondersteuning van het ‘Bewegingsapparaat’.

Vitotaal® producten zijn verkrijgbaar bij DA, Dio, De Tuinen, de adviesdrogist, reformwinkel en sommige apotheken.

Meer weten of zoekt u het dichtstbijzijnde verkooppunt? Kijk op www.vitotaal.nl en klik op ‘Waar te koop’.

