

Ben jij HAPPY of SAD in de lente?

Heerlijk het is lente! De vogels fluiten, de kleuren schieten de grond uit met alle prachtige bloemen die gaan bloeien, langere dagen met meer zonlicht. Ik vind het fantastisch!

Ja, ik kan echt genieten van de lente. Ik krijg altijd veel energie en nieuwe ideeën. Voor mij is de lente steeds weer een teken van nieuw leven, nieuw begin, nieuwe energie. Ik ben dan echt HAPPINEZ (happy Inez ☺). Zo zou het met iedereen eigenlijk moeten zijn. Echter niet iedereen voelt zich fitter als de lente weer in het land is. Veel mensen klagen juist in deze periode over lusteloosheid, zich somber en vermoeid voelen. Dit kunnen tekenen zijn van wat we in de volksmond voorjaarsmoeheid noemen, of ook wel lentemoeheid. Deze mensen voelen zich alles behalve happy. In plaats daarvan voelen ze zich - en zijn **SAD**.



Wat is voorjaarsvermoeidheid, SAD?

Sommige mensen vallen van de winterdepressie in de voorjaarsmoeheid. De medische term voor deze verschijnselen is officieel: Seasonal Affective Disorder (SAD), in het Nederlands: Seizoen Afhankelijke Depressie. Voorjaarsmoeheid ontstaat mogelijk door een groot gebrek aan vitamines, mineralen, beweging en buitenactiviteiten. Vaak is de oorzaak van lentemoeheid dat het lichaam niet fit uit de winter is gekomen. De oorzaak van de voorjaarsmoeheid moeten we daarom vaak in de winter zoeken. We krijgen te weinig zonlicht en we bewegen veel minder. Ik hoor vaak in de winterperiode mensen zeggen dat 'het weer niet uitnodigt om naar buiten te gaan om te gaan bewegen, fietsen, wandelen'. En we blijven vervolgens lekker thuis voor de buis hangen. Hierdoor heeft het lichaam minder mogelijkheden om afvalstoffen die geproduceerd worden af te voeren. Dit gebeurt namelijk juist door elke dag minimaal 30 minuten matig intensief te bewegen. Maar ook vaker bewegen. Dus eigenlijk elk half uur even je billen van de stoel liften. Ik heb het al eerder gezegd: 'zitten is het nieuwe roken'. We leggen door te weinig beweging dus een soort reserves aan afvalstoffen aan die nog in het lichaam zijn wanneer de lente nadert. Door te bewegen brengen we ook de bloedcirculatie meer op gang wat ook helpt om de afvalstoffen te kunnen afvoeren. Dus om SAD te voorkomen moeten we ook in de winterperiode in ieder geval blijven bewegen.

Wat zijn de kenmerken, signalen en symptomen van een voorjaarsmoeheid?

- Concentratie problemen
- Depressief voelen
- Niet helder van geest zijn
- Grote behoefte aan extra slaap
- Nergens zin in hebben
- (Vr)Eetbuien hebben, veel trek in koolhydraten en in suiker
- Prikkelbaar, snel geïrriteerd en gefrustreerd zijn, opvliegend
- Groot overheersend somber gevoel
- Uitzonderlijk groot gevoel van vermoeidheid
- Grote moeite om uit bed te komen



Al deze voorjaarsmoeheid symptomen en kenmerken verdwijnen niet als je "bijslaapt"

Tips tegen SAD

Een behandeling van voorjaarsmoetheid bestaat vooral uit het opnieuw fit maken van het lichaam waardoor je meer energie krijgt. We moeten hier meestal wel wat geduld mee hebben. Dus niet forceren.

- eet verse groenten en fruit: vitamines maken je sterker
- vermijd alcohol en tabak: je lichaam wordt er niet bepaald fitter van
- drink meer water dan in de winter: je verbruikt meer energie in de lente dus moet je het verloren vocht ook weer aanvullen
- geniet van het mooie lenteweer maar rust op tijd uit
- bouw je lichaamsbeweging geleidelijk op: begin met een wandeling, ga daarna pas verder met sport of fitness
- geniet van de gezonde buitenlucht, bij voorkeur op het platteland of aan zee



Behandeling en preventie van voorjaarsmoetheid

Voedingssupplementen: in de vorm van een goede multivitamine en een multimineralencomplex.

Vroeger was het heel gebruikelijk dat voedsel in de herfst werd opgeslagen voor de winter. Opgeslagen voedsel verliest per dag veel vitamine en mineralen. Zelfs nu, bevat ons voedsel tijdens de wintermaanden minder vitamines en mineralen. Het aanbod van groente en fruit is kleiner en soms gewoon niet te betalen. Dat gaat allemaal ten koste van onze gezondheid. Ongemerkt bouwen we een enorm tekort van vitamine en mineralen op tijdens de wintermaanden!

Voorjaarsmoetheid is een fenomeen dat tijd nodig zal hebben om geleidelijk aan te verdwijnen. Een beetje geduld en doorzettingsvermogen is dus de boodschap. Maar je kan je lichaam ook een extra stootje in de goeie richting kunt geven door jezelf een extra multivitamine en een multimineralencomplex te gunnen. Wil je je snel fitter voelen, dan kan je bijvoorbeeld ook nog supplementen nemen die je hoeveelheid **ijzer** en **magnesium** aanvullen. IJzersupplementen of preparaten met **multivitaminen** kunnen een boost betekenen voor je energieniveau's. Vooral ijzer speelt een belangrijke rol voor je energie, terwijl magnesium extra voordelen oplevert voor de spieren.

Mijden van suiker



Ons voedsel is te geraffineerd. Boordevol witte suiker, maar bevat geen enkele vitamine, mineraal, vezel of ander voedingsmiddel. Witte suiker is het lekkerste gif op aarde en maakt ons lijf grof gezegd: kapot! Geraffineerd voedsel en witte suiker verwijderd uit ons lijf alle broodnodige mineralen, vitamine, enzymen, alle essentiële bouwstenen, aminozuren, eigenlijk alles wat we nodig hebben om te kunnen

functioneren. Behalve dat veroorzaakt geraffineerd voedsel en witte suiker een enorm zuur en witte suiker is het hoofdvoedsel van alle virussen (Griep), bacteriën (Verkoudheid) ... kortom: witte suiker vreet al onze energie op, met als resultaat: een afschuwelijk gevoel van totale uitputting en oververmoeid zijn.

Kelp: Kelp, een zeeplant, is een vernuft plantje dat ons prima helpt de opgebouwde tekorten van vitamine en mineralen tijdens de winter, doet opheffen!

Extra vitamine C suppleren

Naast tabletvorm zijn er ook extracten waarin vitamine C zit. Je mag overigens veel meer hebben dan de ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) van 60-80 mg/dag. Deze hoeveelheid is namelijk net voldoende om ernstige ziektes te voorkomen zoals scheurbuik. Het kan geen kwaad om in grammen te denken ipv

milligrammen. In het boek: *'het ongeneeslijke genezen: vitamine C, de oplossing voor vele infectieziekten en toxinen'* van Thomas E. Levy (arts en jurist) staat hier veel meer over beschreven.

Extra vitamine A in de winter

Bestrijden van Vitamine A tekorten tijdens de winter zijn redelijk makkelijk. Peen en worteltjes zitten vol met deze vitamine, ze zijn betaalbaar tijdens de wintermaanden en altijd aanwezig. Stammpot peen en ui, verse wortelsap, verse geraspte wortelsalade zijn slechts een paar voorbeelden van uitstekende voeding die zorgen voor een optimale vitamine A toevoer.

Kom weer in beweging, hetzij rustig opbouwen

Gebrek aan beweging, gebrek aan vitamine en aan mineralen tijdens de winter is funest en is de grootste veroorzaker van SAD!

Wilt u ook nooit meer last hebben van SAD en een SAD gevoel, maar net zo HAPPY de lente in als ik de laatste jaren doe, zorg dan dus ook in de winterperiode voor voldoende beweging en gezonde voeding. Waarschijnlijk kom je er dan niet onder uit om toch wat extra suppletie te nemen omdat onze voeding niet meer volwaardig is. Ik doe dat in ieder geval wel, maar de keuze is aan u.

Inez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

Unique Therapie; fysiotherapie, orthomoleculaire therapie, PNI

Unique Fitnesscentrum: