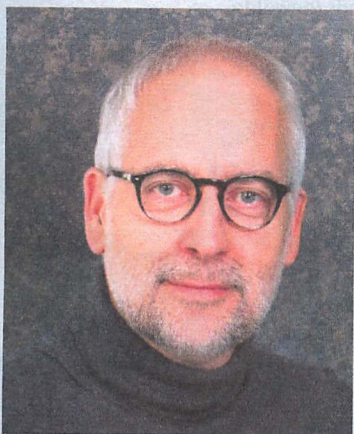


Column

Wim Gelderblom is homeopaat, natuurgeneeskundige en orthomoleculair therapeut. Hij ontwierp een uniek totaalconcept op het gebied van gezondheid en ziekte.



Hij werkt vanuit de samenhang tussen persoon, omstandigheden, ziektegeschiedenis, voeding en klachten.

Donkere dagen

Het is onmiskenbaar dat de dagen weer korter worden, althans als we daarmee het aantal uren zonlicht bedoelen. We gaan weer richting herfst en winter. De opmerkelijke wandelaar kan de herfstgeuren al opsnuiven. Ook de paddestoelen laten zich dit jaar al vroeg zien.

Voor velen wellicht een sfeervolle tijd met de open haart aan, kaarslicht en straks alle decemberdrukte. Voor andere een periode die vergezelt gaat met somberheid en zelfs depressie. Mensen die nu al weer uitzien naar het voorjaar, omdat de komende periode allesbehalve plezierig en sfeervol voor hen is.

Voor deze aandoening wordt in het Engels de term "Seasonal Affective Disorder" gebruikt met de acroniem SAD, wat in het Engels weer 'Depressief' betekent. Wij spreken doorgaans over herfst-/winterdepressies.

De symptomen die bij deze nare seizoensgebonden aandoening voorkomen zijn, naast somberheid, verhoogde slaapbehoefte, verminderde energie, de neiging tot overeten, hang naar koolhydraten, gewichtstoename, slaperigheid overdag, moeilijke concentratie, geïrriteerd voelen, bezorgdheid en hoofdpijn. Het betreft een aandoening die het meest voorkomt bij vrouwen.

Hoe ongrijpbaar ook, zeker voor mensen die van alle jaargetijden kunnen genieten, inclusief herfst en winter, de aandoening zit allesbehalve 'tussen de oren'. Of toch eigenlijk ook weer wel. Het is maar hoe je het bekijkt. Feitelijk suggereert deze uitdrukking dat iets een verzinsel is, dat het niet écht is. We hebben veelal meer begrip voor concrete lichamelijke aandoeningen dan de - in de beleving van veel mensen - veel meer ongrijpbaarder psychische klachten.

Hier ligt een diepgeworteld en uiterst hardnekkige misvatting aan ten grondslag. We hebben die geërfd van de Franse schrijver/filosoof René Descartes. Van hem is de beroemd geworden uitspraak "Cogito ergo sum" ('Ik denk, dus ik besta'). Hij propageerde een strikte scheiding tussen lichaam en psyche. Een visie die ons behalve veel technische vooruitgang ook heeft opgezadeld met een absurd mensbeeld.

Het zit wel degelijk 'tussen de oren', in die zin dat er een biochemisch substraat is door deze klachten.

De seizoensgebondenheid doet vermoeden dat het iets met licht te maken heeft. Dát licht veel invloed heeft op ons functioneren, is in de wetenschap al vaak aangetoond. Die relaties zijn echter niet zelden complex. Wel is bekend dat licht belangrijk is voor de vitamine D-productie in de huid. Vitamine D speelt ook een belangrijke rol bij de productie van serotonine in de hersenen. Een tekort aan deze stof is uitvoerig met depressies in verband gebracht.

Op natuurlijke wijze is deze onbalans, ook in de winter, uitstekend te herstellen.