

Gezondheidspreventie: Warme handen en voeten

Met de winter in aantocht kun je je afvragen hoe we voor onze lichaamswarmte zorgen.

Bij mensen met klachten vraag ik of ze koude voeten hebben: "Nee hoor" is dan vaak het antwoord.

En als ik dan de voeten in mijn handen krijg voel ik ijsklompjes.

Of: "Ik heb altijd al koude voeten gehad; zit in de familie". Het klinkt als een excuus. En;" het is nu eenmaal zo en er is toch niets aan te doen.".....

Een gezonde ontwikkeling van het warmteorganisme begint op het moment van de geboorte.

Het kindje komt uit het moederlichaam van een constante temperatuur van 37 graden Celsius. Zo warm is het zelfs in onze nazomer niet geweest. Het is zaak dat de ouders, om de overgang te maken naar onze aardse temperaturen, het kindje de eerste 7 jaren (!) warm aankleden, het liefst met wollen kleding. Wol is omhullend en is de ideale stof om temperatuur en vocht te reguleren. Dat is de eerste stap om het warmteorganisme 'op te voeden'. We gaan hierdoor onszelf voelen; ook wanneer we het koud hebben en zo leren we luisteren naar ons lichaam. Warmte is van belang voor de ontwikkeling en voor alle processen die zich in het lichaam afspelen. Zoals in eerdere columns genoemd, zijn ziektes met koorts hierbij een goed hulpmiddel. Misschien is warmte wel de eerste levensbehoefte, nog vóór adem. Koude verhard en verkrampt. Warmte ontspant, brengt beweging en maakt los. Warmte is zelfgenezing en pijnstilling.

Voor wie 'warmte- opvoeding' gemist heeft door de hype van het 'harden' door kou te lijden, is nog niet verloren. We kunnen er aan blijven werken en dat begint dan met bewust zijn.

We kennen verschillende soorten warmte; de lichaamswarmte van de botten en die van huid en spieren. De intermenselijke warmte en de 'passie' warmte; 'waar lopen we warm voor'. Naarmate we ouder worden neemt de behoefte aan warmte toe. Sommigen van ons worden niet zo vaak meer aangeraakt, vallen vrienden om ons heen weg en is onze passie verloren gegaan in de baan die we niet meer hebben. Niet alle ouderen kunnen in deze behoefte van zichzelf opkomen.

Neem nu de voeten. Als je ervan uit gaat dat de bron van ons warmteorganisme in onze buik zit, dan is dat een lange weg naar je tenen. De warmte moet de weg kennen en inslijten naar die uiteinden.

De kracht van de stroom hangt mede af van hoeveel warmte er onderweg verloren gaat. Dit kan voorkomen worden door warme kleding maar ook door de boven genoemde soorten warmte. Dan haalt de stroom het eind en kunnen voeten en handen tot in de puntjes warm blijven/ worden.

Met koude handen en voeten is het moeilijker tasten. Je hebt minder goed contact met de bodem onder je voeten (je zweeft..) Je voelt je prettiger met warme handen en voeten; ontspannen en wakker. Voor warme handen kennen we de polswarmers. Je kan ze kopen, breien of versleten wollen sokken afknippen. Je schuift ze gewoon onder de mouwen van je trui. (Zie afbeelding) Voor warme voeten kennen we de beenwarmers, lange wollen onderbroek/legging. Wollen sokken.

Ook bewegen; en aan het einde van de dag een warm hand- of voetenbadje met ietsje lavendelolie.

Lezen over hoe je zelf actief kunt zijn om aan je warmte organisme te werken?

Kijk op mijn website www.mariongores.nl bij columns: 'Verzorgen van het warmte organisme.'

Hier staan overigens ook alle columns bij elkaar die ik schrijf over gezondheid en gezondheidszorg.

Ik wens jullie en mooie herfst met een koel hoofd, warme voeten en een blij hart! Marion

