

Opvoedhulp van twee tot twintig

Kunt u wel wat hulp bij de opvoeding gebruiken? Dan is een workshop *Effectief communiceren met kinderen* van How2talk2kids misschien iets voor u. Deze van oorsprong Amerikaanse methode, die niet doet aan strafhoekjes en -stoeltjes, is ook in Nederland inmiddels een groot succes. Tijdens de workshop leer je op een andere manier te reageren op de kind(eren), zodat alledaagse strubbelingen voortaan zonder strijd worden opgelost. Voor ouders van kinderen van twee tot twintig. Meer weten? Kijk op www.how2talk2kids.nl.



MEDISCH & PSYCHE

Van pleister tot pilletje, van cijferweetje tot opzienbarend feit: nieuws over lichamelijke én geestelijke gezondheidskwesties.

VRAAG ANTWOORD

“Een vriendin slikt de pil door en wordt dan niet ongesteld. Mag ik dat ook?”



Dr. Bert Alberda, Libelle's Gynaecoloog van het jaar (2005): “De reden dat een vrouw die de anticonceptiepil slikt niet zwanger wordt, is dat de pil ervoor zorgt dat er geen eisprong optreedt. De

hormonen in de pil zetten een soort klok in de hersenen stil, waardoor er geen eitjes kunnen rijpen. Toch wordt een vrouw die de pil slikt bij normaal gebruik elke maand ‘ongesteld’. Dit is echter geen echte menstruatie, maar een zogeheten onttrekkingsbloeding. Medisch gezien is het helemaal niet nodig om elke maand te menstrueren. Vrouwen die een hekel aan de menstruatie hebben of tijdens de menstruatie allerlei klachten hebben, kunnen de pil dan ook zonder risico doorslikken. Hoe lang, is per vrouw verschillend. Maar sommige vrouwen kunnen wel een jaar of langer doorslikken zonder dat er een bloeding optreedt. Zo'n bloeding tijdens het gebruik van de pil is niet gevaarlijk. Wel lastig, omdat de bloeding onverwacht kan optreden. Maar afgezien daarvan is het doorslikken van de pil dus geen enkel probleem. Let alleen wel op: het kan alleen met een pil waarvan de samenstelling alle dagen gelijk is.”

WOENSDAG, DEPRIDAG?

De meest deprimerende dag van de week is niet de maandag, maar de woensdag. Volgens Amerikaanse psychologen dan. Volgens hen hebben veel mensen op woensdag last van een dip, omdat deze dag het verst van het weekend is verwijderd. De onderzoekers ontdekten overigens ook dat het weekend niet altijd goed is voor het humeur. Veel mensen plannen hun zaterdagen en zondagen namelijk zó vol, dat ze aanvoelen als werkdagen...



16.000

LITER LUCHT:
ZO VEEL ADEMT EEN VOLWASSEN
MENS DAGELIJKS IN

UCHE, UCHE

Er bestaan twee soorten hoest: productieve en onproductieve hoest. Van de eerste is sprake als – bijvoorbeeld bij een verkoudheid – slijm wordt opgehoest. In het tweede geval is er sprake van kriebelhoest. Volgens artsen is productieve hoest vooral nuttig. Ze raden af hier geneesmiddelen voor te gebruiken. De hoest houdt vanzelf op als het slijm weg is. Gaat het ophoesten moeilijk, dan kan veel water drinken of stomen verlichting brengen. Last van kriebelhoest? Vermijd dan kou, rook en tocht, en zorg voor voldoende ventilatie. Ga naar de huisarts als de hoest langer dan drie weken aanhoudt, u bovendien langer dan drie dagen koorts hebt of bloed ophoest.

Slanker met margarine!

Slecht weer maakt het moeilijker om gewicht te verliezen. Dat concluderen Britse onderzoekers uit het feit dat mensen met overgewicht een tiende minder vitamine D in hun bloed hebben dan slanke mensen. Vitamine D, dat wordt aangemaakt wanneer onze huid in aanraking komt met zonlicht, beïnvloedt de werking van het verzadigingshormoon leptine, dat onze hersenen waarschuwt wanneer onze maag vol is. Het advies van de onderzoekers aan mensen met overgewicht luidt dan ook: zo vaak mogelijk naar buiten. En je brood besmeren met margarine – ook een belangrijke bron van vitamine D.