



הדרך הטובה להתמודד עם דכדוך קל בסתיו ובחורף היא להגביר את מידת הפעילות הגופנית והחשיפה לאור במשך היום: לצאת לטיול בבוקר או אחר הצהריים בפארק ולנצל ימי שמש נאים לשהייה בחוץ. "מי שעובד שעות רבות במשרד יכול "לגנוב" לעצמו שעה- שתיים באמצע היום, ולאחר ההפסקה המושך יום העבודה צפוי להיות פרודוקטיבי בהרבה מאשר עבודה ברציפות אל תוך החשכה. ככל שמזג האוויר מאפשר זאת, כדאי לפתוח את התריסים בשעות האור ולנסות לא "לכבז" את שעות היום בשינה, להפוך יום ללילה ולהפך".

**רדיאטור** - אם חשקה נפשכם בגוף חימום שיהיה בטיחותי וגם יוכל להפיץ חום, מומלץ רדיאטור (בעברית מקרן). יתרונו של המוצר טמון בעובדת היותו בטיחותי, בעיקר לילדים. הרדיאטור מכיל בתוכו גוף חימום (מעין צנרת פנימית ובתוכה נוזל חם). עם הפעלתו הנוזל מתחמם והוא מתחיל להפיץ אדים חמים לחלל האוויר ולהעלות את הטמפרטורות. הרדיאטור נייד ומותאם לחללים מסוגים שונים אולם לוקה לו זמן רב יותר עד שהוא מחמם את החלל.

**אימון נוסף** - תמר שטיין- קסמן, מנהלת תחום אימון כושר ברשת הולמס פלייס: "קר לי", ו- "אין לי כוח" הם התירוצים השכיחים ביותר בחורף. יחד עם זאת חשוב לזכור כי פעילות גופנית בשילוב, תזונה נכונה, ומנוחה יאפשרו לכם ליהנות מבריאות ומהתוצאות הגופניות אליהן אתם שואפים". בחורף, היא מדגישה "חשוב שהאימון יימשך זמן מינימאלי ויניב מקסימום תוצאות". חיסונים - אפשר, כמובן, גם להתחסן נגד השפעת. ד"ר וולף ממליץ לחסן בעיקר ילדים הנמצאים בקבוצות סיכון, הסובלים ממחלות נשימתיות או החיים עם אנשים הסובלים ממחלות במערכת החיסון.

**גורמים מכותנה** - כשכפות הרגליים חשות בנוח, נוח בכל הגוף. אילנה כסיף, מנהלת תחום הפדיקור ברשת "נייל סטודיו" ממליצה לגרוב בחורף, גרביים מכותנה שהופקה מחומרים טבעיים בלבד, ואם אפשר- גם ללא תפרים. בנוסף היא מדגישה שלא כדאי להתפשר על נעלים, ורצוי שגם הן יהיו ללא

לצרוך שוב מתוק וחוזר חלילה. האפקט יוצר שינויים תכופים במצב הרוח. גם משקאות הכוללים קפאין אינם מומלצים בחורף, כיוון שהם תורמים להגברת המתח והעצבנות.

**הקלה לגרון נואב** - חייני: "כשהגרון כואב יש להכין מיד חליטה מצמחי מרפא, כמו גרגיר, ציפורן ומרווה, ולשתות או לגרגר את החליטה מספר פעמים ביום. ילדים גדולים יוכלו ללעוס או למצוץ לכסניות מציצה המכילות אבץ ופרופוליס, היעילות גם לצרידות. ניתן לנסות גם סוכריות מסמבוק שחור או תערובת חלמון ביצה עם כפית דבש. אגב, במקרים כאלה ניתן לגרגר כוס מים חמימים עם כף מלח ומספר טיפות מיץ לימון טרי מדי שתיים".

**אתגריה יומית** - במשך אלפי שנים היו מקלחות קרות חלק חשוב מהטיפול הרפואי הטבעי. הבעיה היא שאם בקיץ אפשר היה לעמוד בכך, הרי שבחורף נראית המשימה של טבילת רגל באמבטיה קרה כבלתי אפשרית. יניב מרון, מנכ"ל כושר גופני ובריאות: "מים חמים מרדימים ומעייפים, כך שלעיתים האדם יוצא מהמקלחת יותר עייף משנכנס אליה". ההמלצה: רגע לפני שאתם יוצאים מהמקלחת, התזו על עצמכם מים קרים למספר שניות. מכת הקור הקצרה תמריץ, תרענן ותחזק שכן, כשנכנסים למים הקרים, כלי הדם מתכווצים וכאשר יוצאים מהם לטווח טמפרטורה הרגילה, הם מתרחבים שוב ומכניסים בעוצמה לשרירים ולרקמות הדם חמצן טרי. תהליך זה גורם להרגשת רעננות וההתחדשות". אגב, תוכלו לחזק גם את המערכת החיסונית של התינוקות והילדים באמצעות אמבטיה יומית עם טיפת שמן לבנדר.

**אוויר וחופש** - כדאי לדאוג לאוויר נאות של חדרי הבית, להימנע במידת האפשר משימוש במעליות ולנגב במטלית אפרכסות של טלפונים המשותפים למספר אנשים. אם בכל- זאת אתם או הילדים חולים, קחו מספר ימי חופש למנוחה, להשלמת שעות שינה ולמינעת הידבקות של אנשים אחרים בסביבתכם. איתמר פסקל, פסיכולוג קליני העוסק בייעוץ, אבחון וטיפול בהפרעות התנהגות בקרב מבוגרים, ילדים ובני נוער מאמין כי