

## Als slapen niet lukt

Veel mensen hebben last van insomnia (slapeloosheid). Als je dan naar een acupuncturist gaat met deze klacht kun je de volgende vragen zeker verwachten:

- heb je problemen met inslapen?
- heb je problemen met doorslapen?
- heb je problemen met zowel inslapen als doorslapen?
- als je problemen hebt met doorslapen, hoe laat word je dan meestal wakker?
- als je 's nachts wakker word, word je dan klaar wakker, of even wakker en slaap je weer snel in?

In de zomer hebben meerdere mensen last van slapeloosheid. Er is immers langer licht 's avonds.

Stress kan ook een oorzaak zijn voor slapeloosheid. Als je gaat slapen, ben je nog druk bezig in je hoofd. Je gaat je hele dag herkauwen, of je bent nog bezig om een oplossing te vinden voor een probleem, of je hebt al stress over wat je allemaal moet regelen de volgende morgen.

In dit geval kan magnesium citraat en een lekkere hoofdmassage of voetbad wonderen voor je doen. Magnesium citraat helpt je spieren om te ontspannen. Hoofdmassage helpt je hoofd leeg maken net als een voetbad (trekt energie van je hoofd af, naar je voeten toe).

Heb je geen last van overvloedige gedachten, maar gaat inslapen toch niet lukken? Dan kun je proberen om acupunctuur punt Hart 7 (He-7) te masseren.

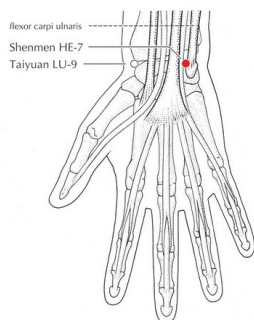


Illustration taken from A Manual of Acupuncture by Peter Deadman & Mazin Al-Khafaji with Kevin Baker by kind permission of the publishers.

Op doorslaap problemen kan ik hier helaas niet ingaan. Daarvoor heb ik meer informatie nodig om een goede diagnose te stellen.

Maar hier zijn enkele tips die kunnen helpen:

- het is belangrijk dat je voldoende voedingsmiddelen eet die rijk zijn aan calcium, magnesium, fosfor, vitamine B en vitamine E.
- eet meer vers fruit en groente zoals abrikozen, avocado, banaan, broccoli, asperges en bruine rijst.
- probeer te vermijden: witte rijst, yoghurt, koffie, thee, cola, chocolade, alcohol en roken.
- kijk niet teveel televisie en beperk het werken voor je computer 's avonds.
- eet niet meer minimaal 2 uur voor dat je naar bed gaat. Eigenlijk eet niets meer na 19 uur en probeer naar bed te gaan voor 22 uur.

Heb je veel migraine aanvallen? Dan kan het sowieso helpen als je voor 23 uur gaat slapen.

– maak een uur voordat je naar bed gaat een korte wandeling (15 minuten) buiten in de frisse lucht. Deze wandeling moet je in een rustige tempo doen, geen hardlopen dus.

– probeer je taken af te maken, zodat je in je hoofd niet erover gaat piekeren welke taken nog niet afgemaakt zijn. Sowieso moet je proberen te stoppen met doordenken over wat niet gelukt is vandaag. In plaats daarvan kun je beter denken over dingen die goed gingen vandaag. Dat geeft rust en een voldaan gevoel.

Heb je al chronisch slapeloosheid en angst om te gaan slapen? Dan kan het zijn dat jouw emoties uit balans zijn geraakt. Misschien gebeurde er ooit iets naars met jou waardoor je angst heb opgebouwd?

Ik heb een leuke oefening gevonden voor het geval van slapeloosheid en angst erbij.

Die wil ik graag met je delen:

– 10-15 minuten voor het slapen gaan: zoek een stille plek in je huis en een comfortabele stoel met een hoge achterkant. Leun tegen de achterkant van de stoel en trek je been uit. Kruis je enkel zo dat jouw linker enkel (als je man bent) of je rechter enkel (als je vrouw bent) boven je andere enkel is. Zet je handen op je borst of bovenbuik zo dat linkerhand (als je man bent) of rechterhand (als je vrouw bent) op je andere hand rust met de handpalm richting je borst of buik. Je arm hangt rustig naar beneden. Doe je ogen dicht en 10 tot 15 minuten probeer te ontspannen. Adem diep en langzaam naar je onderbuik toe. Bij elke inademing moet je onderbuik omhoog komen. Deze houding en manier van ademen helpt je lichaam en geest om voor te bereiden voor het slapen gaan.

Ga na deze oefening meteen te slapen.

Slaap lekker!

