

- Mijn advies met betrekking tot koffie gaat verder: beperk koffie tot maximaal twee koppen per dag; ben je er gevoelig voor, dan géén koffie! Ook geen cola of thee.
- Ten aanzien van alcohol ga ik verder: heb je echte slaapproblemen, zorg dan voor een maand zonder alcohol.
- Eet gezond (vers, ongeraffineerd, weinig toegevoegde suikers, weinig dierlijke eiwitten); in je darmen zit 400 keer zoveel melatonine (het inslaaphormoon) als in je hersenen!
- Belangrijke stoffen voor een goede slaap zijn: selenium, vitamine B6, vitamine C, vitamine D, tryptofaan, kalium, calcium, magnesium, omega 3-vetzuren. Noten zijn een belangrijke en gezonde voedingsbron hiervoor, zoals paranoten, amandelen, walnoten.
- Zorg voor goede slaapkameromstandigheden: stil, koel, donker, goed matras, kussen en dek; straling minimaliseren.
- Als extra punt: te laat eten, heftige emoties, mentale inspanning, veel blauw licht (van allerlei schermen) en overgewicht kunnen allemaal een negatieve invloed op slapen hebben.

N.B.: lezen en goede persoonlijke interactie hebben geen negatieve invloed op slaap. Leef een geïnspireerd leven, met een voor jou zinvol doel. Blijf geestelijk en lichamelijk in beweging.

Slaapmiddelen

Slaapmedicatie dient pas in uiterste nood gebruikt te worden. Probeer eerst iets aan de oorzaak te doen!

Er zijn verschillende zelfzorgmiddelen op de markt. Bekend zijn Valeriaan van VSM, Passiflora complex en Dormeasan van Vogel. Dit laatste bevat vijf ingrediënten: passiebloem, citroenmelisse, valeriaan, haver en hop. Deze middelen lijken redelijk te werken, zonder duidelijke bijeffecten.

Soms schrijft de huisarts tijdelijk een inslapmiddel voor, zoals Temazepam, een betrekkelijk veilig, kortwerkend medicijn. Dit heeft zijn goede kanten, maar de kwaliteit van de slaap wordt minder. Mensen die slaapmidden slikken, stellen hun droomslaap uit,

en juist die slaap is nodig om geestelijk tot rust te komen. De dingen die overdag gebeuren, worden juist in dit gedeelte van de slaap verwerkt. Mensen die slaapmiddelen gebruiken, kunnen daar de volgende dag nog last van hebben: een deel van de ingenomen dosis zit nog in het bloed.

Een negatieve kant is ook de gewenning aan slaapmiddelen. Daarnaast kunnen er onttrekkingsverschijnselen optreden: bij plotseling stoppen, kan dat zeer onaangename gevolgen hebben, zoals extra veel dromen, trillende handen, misselijkheid en soms braken, versnelde pols, transpireren en nog slechter slapen dan voorheen. Dit is dan vaak weer een reden om het slaapmiddel toch weer te gaan slikken.

Homeopathische behandeling

Slapeloosheid is betrekkelijk vaak een reden om naar een homeopathisch arts te gaan. Meestal is de slapeloosheid niet het enige probleem, al kan het wel de hoofdklacht zijn. Ook bij dit probleem wordt weer geken naar de mens als geheel, dus inclusief zijn geschiedenis. Dan worden bij een goede intake vaak allerlei verbanden zichtbaar, zoals in de onderstaande voorbeeldenvlak. En ook dan kijkt een homeopathisch arts naar het hele plaatje, om daar de keuze van het geschikte middel op te baseren.

Om dit te verduidelijken onderstaand enkele korte voorbeelden.

Mevrouw Klaas-Vaak:

Doorschepen lukt helemaal niet. Ze slaapt goed in de eerste 3 tot 3,5 uur. Dan wordt ze steeds wakker tot ongeveer 5 uur, en daarna lukt het niet meer. In totaal slaapt ze zo'n 4,5 uur. Daarnaast heeft ze opvliegers, die al ongeveer 3 jaar bestaan. Ze heeft er wel dertig per dag en ze zijn heftig! Belladonna 200K heeft een goed effect op beide klachten.

Ze heeft dit middel 1,5 jaar niet nodig gehad. Als ze er weer mee begint helpt het wel voor de opvliegers, maar niet voor de slaapproblemen. Daarom komt ze weer op consult.

Bij doorvragen blijken er allerlei dingen te zijn veranderd: ze heeft het nu op haar hoofd en haren heel warm, maar ze zweert niet. Nieuw is ook dat het raam wijd open moet, ze liefst alles aan kleding uittrekt en zelfs voor een ventilator kan gaan staan. Ook blijkt ze niet goed meer tegen vet eten te kunnen.

Er blijkt veel gebeurd te zijn: een schoonzus is bij een vliegtuigongeluk overleden, wat haar erg heeft geraakt. Ook is ze erg betrokken geweest bij een oude autistische tante, die ze tot de dood verzorgd heeft. Ze is angstiger geworden om haar partner te verliezen. Ze voelt zich instabiel en vertelt dat ze in haar jeugd een jantje-lach-en-jantje-huilt was. Na Pulsatilla 200K slaapt ze bijna direct veel beter, 6 à 7 uur per nacht.

Marie:

Marie zit voor haar examens en staat stijf van de zenuwen! Ze slaapt vreselijk slecht, kan zich niet concentreren: 'Ik vergeet alles wat ik lees!' Ze heeft de neiging allerlei andere dingen te gaan doen (kamer opruimen, plantjes water geven, etcetera). Ze is 'hyper': onrustig, warm en gespannen.

En eigenlijk is ze helemaal van slag met diarree, snaaneigingen (zoet!) en hartkloppingen.

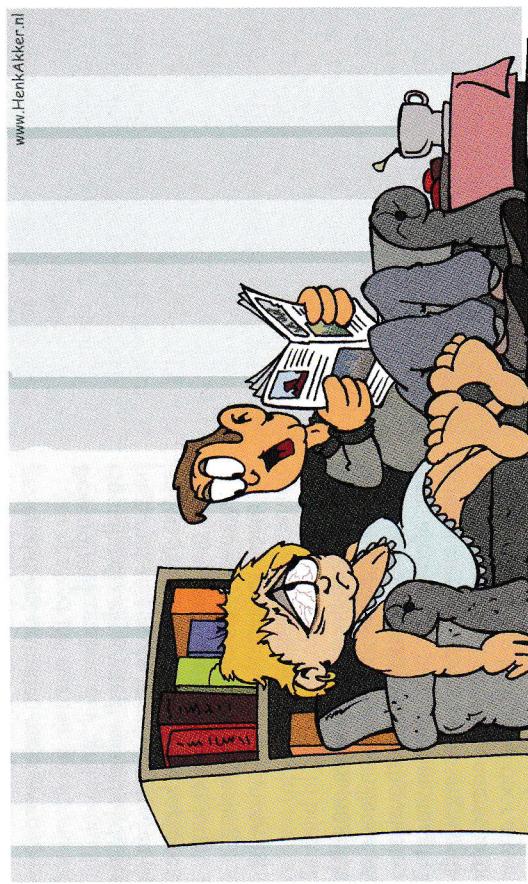
's Avonds in bed 'ziet ze spoken': 'Dit haal ik nooit', 'Dit kan ik niet!' Hierdoor valt ze laat in slaap en wordt ze vaak wakker; ze is uitgeput.

Ze krijgt Argentum nitricum MK. Al heel snel is ze stukken rustiger, slaapt ze beter en kan ze zich beter concentreren. Ook de diarree en de onrust zijn veel beter geworden. Ze haalt examens met betere cijfers dan verwacht.

Onderzoek

Het is niet alleen de ervaring in onze praktijk dat het zinvol is om met slaapproblemen naar een homeopathisch arts te gaan. Er is ook onderzoek dat in die richting wijst. In dit stuk over slapeloosheid staat veel informatie. Het kan zijn dat er toch nog vragen zijn. Neem dan de vrijheid om ons of een homeopathisch arts bij u in de buurt te bellen om antwoorden te krijgen.

Michel de Sonnaville, homeopathisch arts
Centaurea, Apeldoorn
055 3574340



Van die slapeloosheid zou ik maar niet wakker liggen!