

INFORMATIE EN LEEFSTIJLTIPS VOOR EEN GEZONDE NACHTRUST

Bijna iedereen kent wel periodes dat het even allemaal niet lekker lukt, dat slapen. Gaan liggen en je hoofd gaat aan het malen bijvoorbeeld, na een drukke dag. Of heel snel wakker schrikken. Of 's morgens te vroeg wakker worden en dan niet meer in slaap kunnen vallen. Snurken, of een snurkende partner... Er worden officieel 90 verschillende typen slaapproblemen onderscheiden die altijd in één van de 3 hoofdcategoriën vallen: insomnie (slapeloosheid), parasomnie (abnormale slaap, zoals slaapwandelen) en ritme verstoring (zoals jetlag of door wisselende diensten).

Volgens de Chinese geneeskunde is een gezonde slaap afhankelijk van de toestand van je Shen ofwel je ziel/mindset en de kwaliteit van je "anker", namelijk Yin en Bloed. Dat is wel snel gezegd, maar daar zit een wereld van mogelijke problemen én dus oplossingen achter. Vaak is er ook sprake van een combinatie van oorzaken. Met een goede diagnose, na een anamnese waarbij ook de pols gevoeld wordt en de tong bekeken kunnen de onderliggende oorzaken die de onbalans veroorzaken worden aangepakt. Voor een optimale en blijvende verbetering is goede samenwerking nodig tussen de behandelingen én verandering van leefstijl.

MOGELIJKE ACHTERGRONDEN EN OORZAKEN "CHINEES" GEZIEN

- Wanneer iemand veel stress heeft raakt het zenuwstelsel overactief en heeft moeite om weer tot rust te komen. In TCM termen is je Wei qi (defensieve qi) te actief en wil jou blijven beschermen in plaats van 's nachts naar binnen te komen zodat je kunt slapen. Ook een zwakte van de Long qi kan maken dat Wei qi niet naar binnen kan.
- Mensen die door uitputting of ouder worden een zwakkere Nier energie hebben worden vaak of makkelijk wakker 's nachts. Chinees gezien is de Nier te zwak om je Shen te ankeren. Dit betekent een tekort aan diepe slaap en REM slaap, waardoor je minder kan opladen 's nachts. Hoewel veroudering niet tegen te gaan is, kunnen we er wel voor zorgen dat de Nier energie wat wordt ontzien en voor een deel weer worden aangevuld.
- Ga je steeds te laat naar bed, en/of heb je last van stress, boosheid en frustratie, dan krijgt je bloed niet optimaal te tijd om naar je lever terug te stromen. Of, Chinees gezegd, is het huis voor je Hun (de zielscomponent die bij de Lever hoort) niet op orde, waardoor de Hun rusteloos is en aan de wandel gaat. Dit resulteert in onrust, dromen en zelfs slaapwandelen.
- Wanneer je door omstandigheden te veel gaat malen en piekeren, belast je je Yi (zielscomponent van de Milt) en belemmert dit je vertering. Je Milt energie kan zijn taak van transformatie en transport niet goed uitvoeren, waardoor hij te weinig Bloed en Vloeistoffen kan maken, waardoor er ook weer te weinig Anker is om je Shen en Hun rustig te houden.

- Er kan ook sprake zijn van een eventuele onderliggende oorzaak die eerst aangepakt moet worden, zeker bij mensen met zgn. secundaire insomnia: slaapproblemen door de overgang, (chronische) pijn, hoge bloeddruk, schildklier problemen of een andere hormonale onbalans.

TIPS VOOR EEN GEZONDE SLAAP

1. Vermijd prikkels en stimuli zoals nicotine, cafeïne en alcohol in de avond;
2. Zorg voor voldoende daglicht en beweging overdag. Heb je echt problemen dan kan het de moeite waard zijn om een daglicht lamp aan te schaffen.
3. Zorg dat je slaapkamer rustig, donker en koel is (zo'n 15 a 16 graden is optimaal);
4. Neem eventueel een warme douche of bad; hierdoor gaan je poriën open staan waardoor je voldoende afkoelt om te slapen;
5. Een voetbad voor het slapen gaan (in de winter warm en in de zomer lauw) met zout, bijvoorbeeld dode zeezout en eventueel magnesiumvlokken en/of etherische olie (lavendel, mandarijn, roos, ...) helpt om je aandacht letterlijk uit je hoofd naar "beneden" te halen.
6. Haal zoveel mogelijk elektronische apparaten uit je slaapkamer (en vooral je telefoon of tablet)
7. Zorg voor goede ondersteuning van je matras en kussen;
8. Probeer regelmatig te creëren, met een naar bed-routine. Eventueel met een rustige rek activiteit zoals tai qi, meditatie of yoga);
9. Ga naar bed als je moe bent en kijk niet op de klok! Wachten tot je normale tijd kan maken dat je weer over je slaap heen raakt.
10. Doe liever geen dutjes overdag en vooral niet na 14:00u.
11. Eet niet te zwaar 's avonds en ook niet te laat. Let vooral op je bloedsuiker. Voor degenen die 's morgens te vroeg wakker worden kan het zinvol zijn om 's avonds een klein beetje proteïne rijke voeding te nemen (handje noten, cracker met kaas, avocado)
12. Een tip uit de Feng Shui: bedek spiegels en sluit kasten, laden en deuren 's nachts zodat de qi in de kamer tot rust komt.

MEER NODIG?

Bij ernstige en langdurige slaapproblemen is natuurlijk meer nodig. In dat geval nodig ik je uit om een afspraak te maken voor een aantal behandelingen. Afhankelijk van de onderliggende oorzaak kan het een tijdje duren, maar na zo'n 3 behandelingen zou je wel moeten voelen dat we op de goede weg zijn. En zoals altijd binnen de Chinese geneeskunde wordt niet alleen het slaapprobleem aangepakt maar ook de oorzaak en andere gevolgen van deze disbalans. Ik ga hierbij altijd aan de slag met een combinatie van massage (voetreflex of Tuina) én acupunctuur.