



[Algemeen](#) [Kort Nieuws](#) [Zakelijkheden](#) [Columns](#) [Informatie](#)

Artikelen in Columns

[Oude beelden: BR 47 14-07-12](#)

[De Schakel 14-07-12](#)

[Ondernemende Bressiaanders:
Bandencentrale Breskens 14-07-12](#)

[Bressiaanders over vroeger \(14\): Piet de
Winde 14-07-12](#)

[Hoej'ndag Arjaan, 14-07-12](#)

[Gezondheidsrubriek 14-07-12](#)

[Dicteerubriek 14-07-12](#)

[Animaaltje 14-07-12](#)

[En passant 14-07-2012](#)

Gezondheidsrubriek 14-07-12

Waar blijft Klaas Vaak?

Lekker slapen, wie wil dit niet? Slaap is een teken dat er een bepaald lichamelijk en geestelijk evenwicht bestaat. Er zijn meerdere vormen van slapeloosheid, zoals stoornissen bij het inslapen of bij het doorslapen. Ook kun je heel vroeg wakker worden of slaap je juist overdag, bijvoorbeeld na het eten of tijdens een saai praatprogramma op de tv. Gebeurt dit vaak dan spreek je van een veranderd slaap-waakritme.

Als slapeloosheid niet wordt veroorzaakt door ernstige ziekte of pijn, ligt de oorzaak vaak op het psychisch vegetatieve vlak. Met andere woorden, het kan komen door verdriet, zelfverwijten of tal van andere zorgen.

Voorwaarden van buitenaf om rustig te slapen zijn onder andere een goed geventileerde slaapkamer, met raambedekking die zo min mogelijk licht doorlaat. Ook een goede matras en een prettig ventilerend dekbed zijn onmisbaar. Zorg ook voor een goed kussen waarin de nek optimaal wordt gesteund. Zelf kun je ervoor zorgen dat je een regelmatige tijd aanhoudt om te gaan slapen, het liefst voor middernacht. Eet na 20.00 uur 's avonds het liefst niet meer. In een oud citaten-boek las ik deze twee citaten:

"Na de maaltijd moet men staan en met duizend schreden gaan" en:

"Op een volle buik staat geen vrolijk hoofd".

Dus: heb je een hond? Loop dan nog even een blokje om... hond blij... kaas blij!

Verder is ontspannen belangrijk. Voor het naar bed gaan even een puzzeltje oplossen, naar muziek luisteren, wat mediteren of een paar ontspanningsoefeningen doen. Kijken naar een bloederige horrorfilm zou ik niet aanraden. Een wijntje 's avonds is prima, maar een hele fles lijkt me geen goed idee. Wat thee betreft: er bestaan diverse soorten thee die rust brengen en dus voor het slapen gedronken kunnen worden. Laat het theezakje niet te lang trekken, twee minuten is prima.

Ge niet te vlug aan de slaapmiddelen, het is heel moeilijk om hier weer vanaf te komen. Op homeopatisch gebied bestaan er goede middelen, bijvoorbeeld Dormesan van dr. Vogel, vijftien druppels voor het slapen gaan. Van de Schüsslerzouten zijn de nummer 7 (Magnesium phosphoricum) en de nummer 2 (Calcium phosphoricum) een groot succes. Laat voor het slapen gaan tien tabletjes nummer 7 en drie tabletjes nummer 2 oplossen in heet water. Roer even door met een plastic lepeltje en drink dit met kleine slokjes. Houd dit slokje even in de mond, zodat de ozelzouten door het mondslijmvlies direct kunnen worden opgenomen in het lichaam. De nummer 7 en nummer 2 werken krampopheffend, ontspannend en helpen om rustig te gaan slapen.

Aromatherapie kan ook prima helpen. Voor het slapen gaan kun je onder je voetzool één druppel lavendelolie masseren. Ook kun je een druppeltje op het kussensloop doen. Van lavendel is het bekend dat het zeer rustgevend en slaapverwekkend is. In een verzorgingshuis is een paar jaar geleden een groot onderzoek gedaan op slaapgebied bij twintig ouderen met slaapproblemen. De ene helft kreeg niets en bij de andere helft van de mensen werd op de slaapkamer lavendelolie verneveld en deed men een druppel op het kussen. De volgende dag bleek dat van de tien mensen die de lavendelolie hadden gekregen er acht als een roos hadden geslapen. Van de tien ouderen die niets hadden gekregen, hadden er vier goed geslapen. Dit experiment is een aantal keren uitgevoerd met bijna hetzelfde resultaat.

Welterusten!

Micha Iedema,
natuurgeneeskundige
www.kleurinjeleven.nl