

Acupunctuur

hoepzuid

Slapeloosheid

Slapeloosheid?

Om de volgende dag weer over genoeg energie te kunnen beschikken, is het belangrijk dat we voldoende slapen, om onze 'accu' weer op te kunnen laden. Lukt dat niet, dan heeft dat direct invloed op ons welzijn en ons gedrag. Slaapstoornissen kunnen zijn: moeite met inslapen, doorslapen of te vroeg wakker worden.

In Nederland heeft ruim 15% van de bevolking af en toe last van slapeloosheid. Tweederde hiervan bestaat uit vrouwen. De term 'slapeloosheid' (insomnia) wordt gebruikt om aan te geven dat er een stelselmatig tekort is aan nachtelijke slaap. Hoeveel slaap iemand nodig heeft, is verschillend. Sommigen hebben genoeg aan drie uur slaap, anderen moeten beslist acht uur slapen om zich uitgerust en fit te voelen. Bij het ouder worden komt het vaker voor dat we 's nachts even wakker worden en daarna weer inslapen. Dat is beslist niet ongewoon of ongezond.

Oorzaken en gevolgen van slaapstoornissen

Spanning thuis of op het werk, bezorgdheid (piekeren) of oververmoeidheid zijn belangrijke veroorzakers van slaapstoornissen. Maar ook pijnklachten, alcoholgebruik of een onrustige slaapomgeving kunnen de nachtrust nadelig beïnvloeden. Berucht zijn het werken in ploegendienst of de gevolgen van jetlag voor het natuurlijke bioritme.

De gevolgen van deze nachtelijke verstoringen kunnen zijn: concentratieproblemen, prikkelbaarheid, vermindering van de eetlust en verlaging van de algehele weerstand. Slaapmiddelen lijken een oplossing te bieden, maar daar zijn veel nadelen aan verbonden: ze kunnen verslavend werken.

Acupunctuur

hoepzuid

Slapeloosheid

Helpt acupunctuur bij slapeloosheid?

Vanuit de acupunctuur wordt slapeloosheid gezien als een verstoring van de energiebalans. In het bekende yin-yangsymbool staat de donkere helft, de yin-energie, voor rust (nacht) en het lichte gedeelte, de yang-energie, voor actie (dag). Deze lopen vloeiend in elkaar over. Vanaf het moment van opstaan worden we actief (yang), maar in de loop van de dag wordt de yin-energie belangrijker. We bereiden ons langzaam voor op onze nachtrust.

Dat is een natuurlijk proces. Maar als u te veel aan uw hoofd hebt, als u loopt te piekeren of als u uw zaakjes voor de volgende dag al loopt te plannen, dan is uw natuurlijke balans verstoord. Hierdoor kunt u niet in slaap komen, met alle gevolgen van dien. Een behandeling met acupunctuur zal het tekort aan yin-energie of het teveel aan yang proberen te herstellen. Daarnaast kunt u adviezen krijgen over hoe u uw dagritme wellicht anders zou kunnen inrichten. Eventueel komen uw voedingsgewoonten ter sprake.