

## Slaapproblemen en acupunctuur

In Nederland heeft ruim 25% van de bevolking af en toe last van slapeloosheid. 2/3 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.

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, te vroeg wakker worden of droomverstoorde slaap.

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

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

### 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.

Slaapproblemen vinden dikwijls hun oorsprong in het feit dat ons lichaam **te weinig yin** heeft. Dit betekent dat we de overgang van de activiteit van de dag naar de rust van de nacht niet kunnen maken, omdat er te weinig yin is. We liggen in ons bed maar ons lichaam kan de stap naar rust, naar yin niet uitvoeren. Met andere woorden, de geest kan niet geankerd worden: we zijn doodmoe, maar we kunnen niet rustig worden, onze gedachten blijven door ons hoofd spoken,

ons lichaam is rusteloos en we kunnen de slaap niet vatten. Ook als we in slaap vallen, maar snel weer wakker worden, betekent dit dat de yin niet sterk genoeg is om ons lichaam rustig te krijgen, de actieve yang heeft te veel vrij spel, en verstoort onze yinne slaap.

Het is ook mogelijk dat er **teveel yang**, activiteit, is. Acupuncturisten noemen dit verschijnsel dikwijls 'VUUR'. Dit kan ook nadelig zijn en serieuze problemen geven. In dit geval is de oorzaak van de slapeloosheid niet te weinig yin, maar te veel yang, te veel vuur. Onze eetgewoonten spelen hierin dikwijls een rol: alcohol, rijkelijk eten met veel gefrituurde gerechten en ruime vleesschotels, te grote porties en te veel suikers. Er komt als het ware teveel yang in ons lichaam, zodat ons lichaam ook niet rustig kan worden. Ook ons emotioneel leven kan aanleiding geven tot 'vuur'. Wanneer er neiging is tot woede uitbarstingen, als we snel geïrriteerd zijn, sterke gemoedswisselingen, rood aangezicht, hittegevoelens, dorst...kunnen tekenen zijn die in de richting wijzen van teveel yang. Ook dan kunnen we niet slapen, omdat de yang te sterk is, waardoor ons lichaam niet yin, niet rustig kan worden.

### **Behandeling**

Wanneer je bij een acupuncturist komt zal hij/zij eerst onderzoeken wat de oorzaak zou kunnen zijn. Pas dan kan er een juiste behandeling, specifiek op de patiënt afgestemd, starten. Acupunctuur, leefstijladvies, voedingsadvies. Een behandeling met acupunctuur zal er op gericht zijn om het tekort aan yin-energie aan te vullen of het teveel aan yang te verminderen.