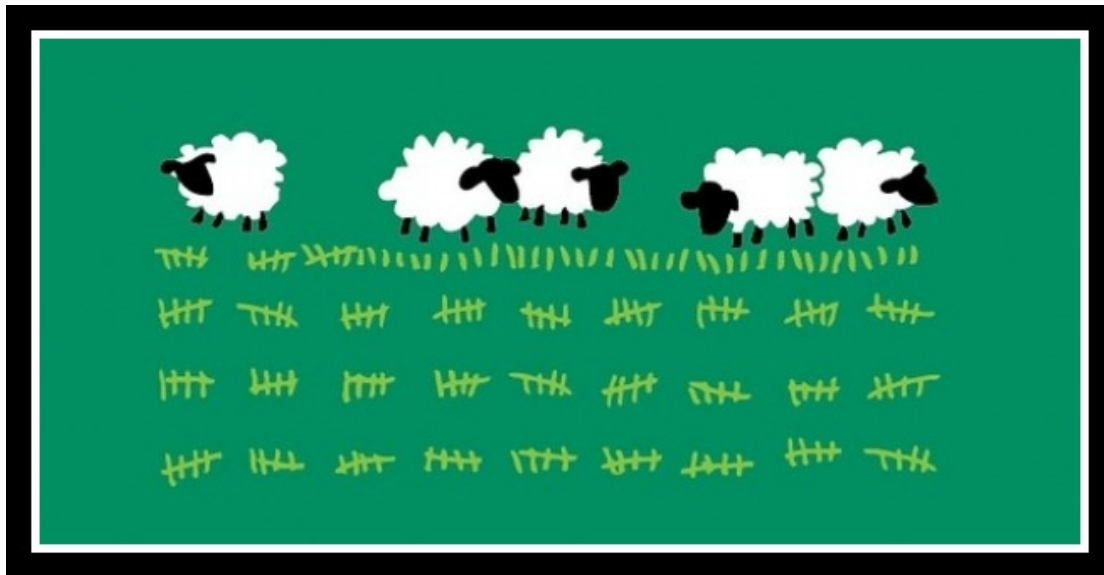




Scriptie Slapeloosheid - Insomnia

Kan VoetreflexPlus™ Slapeloosheid verminderen?

Claudia Willemse | Afstudeerproject VoetreflexPlus | juni 2018

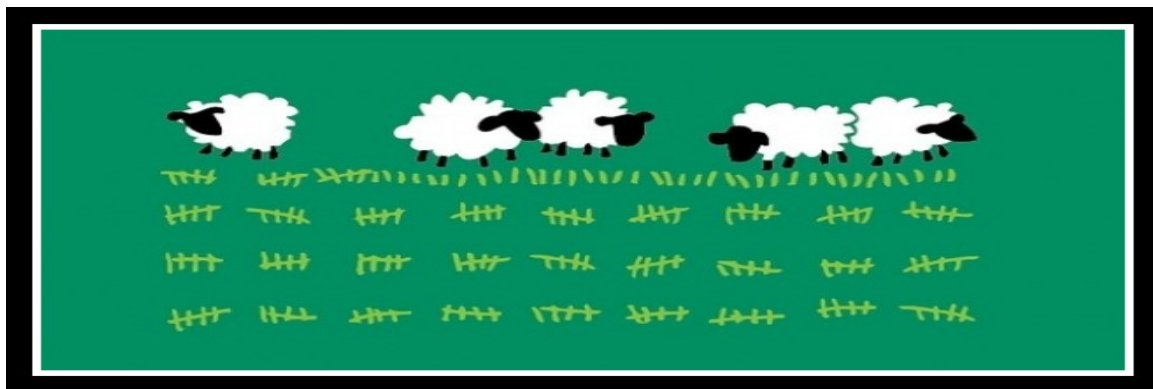
Total Health | Rijswijk | Docent Marga van Erp

Scriptie Insomnia – Slapeloosheid

Inhoudsopgave

Kan VoetreflexPlus™ Slapeloosheid verminderen?	1
Scriptie Insomnia – Slapeloosheid	2
Insomnia (songtekst)	4
Het effect van VoetreflexPlus therapie op Insomnia. (Slapeloosheid)	5
Onderwerp	5
Probleemstelling	6
Doelgroep	7
Methode	7
Inleiding	7
Onderwerp	7
De westerse reguliere visie	8
Press release GFK onderzoeksbureau	8
Slaapproblemen	9
Oorzaken van slapeloosheid	10
Wat is neurofeedback?	11
Soorten slapeloosheid	12
Fysiologische slaap	13
Adviezen van reguliere geneeskunde:	18
De natuurkundige visie	20
Wat gebeurt bij diep slapen?	21
Klokgenen	21
Voeding	22
Serotonine	22
Tryptofaan	23
Voedingstips om beter te slapen:	24
Darmproblemen	26
Straling	27
Melatonine en straling	27
Straling, melatonine en serotonine	27
Opstapeling afvalstoffen / toxische belasting	28
Stress	29
Ondersteunende natuurkundige adviezen	30
Lavendula angustifolia officinalis	30
Orthomoleculaire therapie	32
Het aminozuur L-Tryptofaan	32
Het mineraal Magnesium	33
Vitamine Foliumzuur:	36
Vitamine B complex (algemeen)	38
Slapeloosheid door een paar voeding- en leefstijlfactoren	41
Andere mogelijkheden:	42
Slaap-app.	42
Genen voor slapeloosheid gevonden	43

Energetisch genezen	45
Chakra's.....	46
Polariteitenmassage	47
De Chinese visie	48
Slapeloosheid en TCG.....	48
Betrokken organen bij slapeloosheid volgens TCG.....	50
Pathologie	50
Statistieken van patienten	53
Ba Gang – 8 principes	54
Ziekte-oorzaken.....	55
Orgaanklok.....	58
De Vijf Elementen	59
Wetenschappelijk onderzoek	60
Het eerste onderzoek:.....	60
De tweede onderzoek:	61
De derde onderzoek:	62
Behandelplan en onderbouwing	64
Agenda en status te behandelen personen	70
Client A-	70
Grafieken client A.....	72
Client B -	73
Grafieken Client B:.....	75
Client C -	76
Grafieken Client C.	78
Client D.....	79
Grafiek Client D:.....	81
Client E.	82
Grafiek Client E.:	83
Client F -	84
Grafieken client F:.....	86
Grafiek samengestelde klachten alle personen bij start 28-02-2018 en einde 23-4-18	87
Conclusie	88
Samenvatting	88
Tijdsplanning	88
Bibliografie	89



Insomnia (songtekst)

Deep in the bosom of the gentle night
 Is when I search for the light
 Pick up my pen and start to write
 I struggle, I fight dark forces in the clear moonlight
 Without fear

Insomnia

I can't get no sleep

I used to worry
 Thought I was going mad in a hurry
 Getting stressed, making excess mess in darkness
 No electricity, something's all over me, greasy
 Insomnia, please release me
 And let me dream of making mad love to my girl on the heath
 Tearing off tights with my teeth
 But there's no release, no peace
 I toss and turn without cease
 Like a curse, open my eyes and rise like yeast
 At least a couple of weeks since I last slept, kept taking sleepers
 But now I keep myself pepped
 Deeper still, that night
 I write by candlelight, I find insight
 Fundamental movement, huh, so when it's black
 This insomniac, take an original tack
 Keep the beast in my nature under ceaseless attack

I gets no sleep
 I can't get no sleep
 I can't get no sleep
 I can't get no sleep
 I need to sleep, I can't get no sleep
 I need to sleep, I can't get no sleep

Songtekst "Insomnia" van Faithless

Het effect van VoetreflexPlus therapie op Insomnia. (Slapeloosheid)

Onderwerp

Deze scriptie, welke onderdeel vormt van het derde en laatste jaar van de driejarige HBO- Beroepsopleiding VoetreflexPlus, gaat over het onderwerp slapeloosheid.

Zeer veel mensen kampen hiermee. Het is een van de meest voorkomende gezondheidsklachten. Door slaapgebrek worden er meer stresshormonen aangemaakt die negatieve invloed hebben op ons emotioneel welbevinden, het dagelijks functioneren en de gezondheid (hormonaal- en immuunsysteem).

Slaapproblemen zijn echter een symptoom en geen ziekte op zichzelf. Dit betekent dat er vaak een achterliggende oorzaak is, waardoor er onbalans in het slaapritme ontstaat.

Dit kan veroorzaakt worden door een ziekte, fysieke klachten en psychologische factoren zoals emotionele stress. Soms kunnen slaapproblemen ook worden veroorzaakt door onjuiste of gebrek aan kennis over juiste slaapgewoonten, slaapomgeving, voeding en leefstijl.

Slapeloosheid (medisch: **insomnie**) is een slaapstoornis. Er worden drie vormen van insomnie onderscheiden:

- men valt moeilijk in slaap
- men wordt tijdens de nacht vaak wakker
- men wordt te vroeg wakker

Ook kunnen meerdere vormen tegelijk voorkomen.

Als slapeloosheid langer dan een paar nachten duurt, kan de aandoening chronisch worden en kan het slaaptekort een zeer nadelige uitwerking op het welzijn hebben. Slapeloosheid verstoort het natuurlijke slaapritme, dat moeilijk te herstellen is. Sommige mensen die aan slapeloosheid lijden, verergeren onbedoeld de situatie door overdag of vroeg op de avond kort te slapen, waardoor 's nachts de kwaal juist erger wordt. Sommigen proberen ondanks het gebrek aan slaap te blijven functioneren, wat ernstige lichamelijke en psychische problemen kan opleveren. Het kan voorkomen dat iemand die bang is aan slapeloosheid te lijden, in werkelijkheid alleen minder behoefte aan slaap heeft. Het is normaal om bij het ouder worden lichter te gaan slapen en in kortere perioden. Sommige ouderen liggen in bed te woelen, omdat hun lichaam niet meer slaap nodig heeft, terwijl ze wel gewend waren aan een bepaalde tijd slaap.

Insomnie komt relatief vaak voor door externe oorzaken als geluidshinder, lichthinder of als bijwerking van bepaalde medicijnen, maar kan ook worden veroorzaakt door stress, opwinding, lichamelijke (milde vorm van slaapapneu, rusteloze benen) of psychische aandoening, voedselallergie(ën), slechte slaapdiscipline of het kan het gevolg zijn van hersenletsel. Vaak zien we ook insomnie bij mensen die in ploegendiensten werken of voor hun werk regelmatig over tijdzones heen reizen. Het is een belangrijk symptoom van een manie bij mensen met een bipolaire stoornis en kan ook een teken zijn van verhoogde schildklieractiviteit, depressie en andere stimulerende fysiologische prikkels. Ook kan er sprake zijn van

genetische aanleg voor onder meer fatale familiale insomnie (prion) (Slaapinstituut, 2017)



Probleemstelling

De probleemstelling die in deze scriptie centraal staat is:

Kan VoetreflexPlus massages slapeloosheid verminderen, en dan vooral het niet kunnen doorslapen?

Ik wil onderzoeken of het mogelijk is dat mensen d.m.v. behandeling van VoetreflexPlus massages de volgende symptomen die te maken hebben met slapeloosheid kunnen verminderen na 6 verschillende VoetreflexPlus massages die ik uit de onderzochte informatie heb samengesteld in een behandelplan.

Hoeveel nachten per week heeft men last van:

problemen met inslapen
problemen met doorslapen
problemen met wakker worden
heel vroeg wakker worden niet meer inslapen
koud hebben in bed
te warm hebben in bed
niet graag gaan slapen (wakker willen blijven)
hebben van malende gedachten / piekeren
ervaren van te veel druk / teveel prikkels
ervaren van angstige gedachten
slaapmedicatie nodig
koude voeten
stress n.a.v. niet kunnen slapen
's nachts wakker worden en eruit gaan
wakker worden door dromen / nachtmerries
licht slapen (wakker worden van minste geluid)
tussentijds wakker worden met hartkloppingen
wakker worden door ziekte/aandoening/pijn/kramp
s nachts eruit om te plassen
rusteloze slaap met veel dromen
onrustig slapen (veel draaien)
nachtzweeten

Doelgroep

Volwassenen van 30 tot 76 jaar.

Methode.

1. Doorlezen vorige scripties
2. Westerse medische achtergronden van insomnia zoeken op internet en PubMed
3. Natuurgeneeskundige achtergronden zoeken van slapeloosheid
4. Achtergronden van slapeloosheid zoeken op basis van TCG (Traditionele Chinese Geneeskunde)
5. Behandelplan maken
6. Cliënten zoeken met deze stoornis
7. Cliënten uitnodigen en informeren over de behandeling
8. Cliënten 6 verschillende behandelingen in dezelfde volgorde te laten ondergaan
9. Meten van de uitslag en in een grafiek zetten.
10. Scriptie afronden.

Inleiding

De reden waarom ik dit onderzoek over slapeloosheid heb gehouden is omdat mijn moeder als sinds ik mij kan herinneren slecht slaapt. Ik heb gezien hoe dit je leven kan beïnvloeden. Alleen met medicatie (uiterste nood) was slapen mogelijk. Ik zou graag willen aantonen dat slapeloosheid zonder gebruik van medicijnen en met VoetreflexPlus deze stoornis kan verbeteren. Als dit aangetoond is kan ik veel mensen helpen met deze kwaal daar het de kwaliteit van leven positief kan beïnvloeden.

Onderwerp

Het soort slapeloosheid die ik ga onderzoeken is:

Problemen met doorslapen, 'doorslaapstoornis' genoemd

Vormen van slapeloosheid

Slapeloosheid is er in verschillende vormen: problemen met inslapen, problemen met doorslapen en vroegtijdig ontwaken en een stoornis van slaap-waakritme.

- 1 *Problemen met inslapen, 'inslaapstoornis' genoemd*, komt veel voor wanneer iemand zich niet kan ontspannen en blijft nadenken en piekeren.
- 2 *Problemen met doorslapen, 'doorslaapstoornis' genoemd*, doen zich vaker voor bij ouderen dan bij jongere mensen.
- 3 *Vroegtijdig ontwaken*, een andere vorm van slapeloosheid, kan op elke leeftijd een aanwijzing voor depressie zijn.
- 4 *Een stoornis van het slaap-waakritme* kan optreden bij mensen waarbij het slaappatroon is ontregeld. Vaak is dit het gevolg van een jetlag, onregelmatige nachtdiensten, veelvuldige wijzigingen van werktijden of overmatig alcoholgebruik. Soms is het een bijwerking van medicatie, of beschadiging van de biologische klok (zoals encefalitis, cva, alzheimer).



De westerse reguliere visie

Press release GfK onderzoeksbureau
Health|Netherlands|Dutch

Bijna 1 op de 3 Nederlanders heeft slaapproblemen

Een press release van het GfK van 20 oktober 2015 geeft aan dat bijna 1 op de drie Nederlanders (28%) in 2015 slaapproblemen te hebben gehad. Bijna het dubbel aantal vrouwen (36%) als mannen (19%) geeft aan het afgelopen jaar problemen te hebben gehad met slapeloosheid, slaapproblemen of slaapstoornissen.

Hiermee staan slaapproblemen op de derde plaats gezondheidsproblemen in Nederland. Dit blijkt uit GfK onderzoek uitgevoerd onder 27.000 mensen in 22 landen, waaronder ook Nederland. In dit onderzoek is respondenten gevraagd welke gezondheidsproblemen ze de afgelopen 12 maanden hebben ervaren.

Vergelijk tussen de landen

In de meeste andere landen zijn de slaapproblemen nog groter. Zweden kent met 41% het hoogste percentage mensen met slaapproblemen, gevolgd door Tsjechië en Turkije met 40%. In Japan slapen de mensen het beste. Daar rapporteert slechts 13% slaapproblemen.

Over het Onderzoek

GfK heeft een online Onderzoek uitgevoerd onder 27.000 consumenten, ouder dan 15 jaar, in 22 landen (Nederland n=1.001). Het veldwerk is uitgevoerd in de zomer van 2015 en de data zijn gewogen op de demografische samenstelling van de online populatie 15+ in ieder land. De landen die meegenomen zijn in dit onderzoek zijn Argentinië, Australië, België, Brazilië, Canada, China, Tsjechië, Frankrijk, Duitsland, Hong Kong, Italië, Japan, Mexico, Nederland, Polen, Rusland, Zuid Korea, Spanje, Zweden, Turkije, Engeland en Amerika. (G.F.K. Onderzoeksbureau, 2015)

Note Claudia: GfK is een onderzoeksbureau die betrouwbare markt- en consumenteninformatie bieden waardoor klanten betere beslissingen kunnen nemen. Over de hele wereld combineren meer dan 13.000 marktonderzoek experts hun passie met de jarenlange onderzoekservaring van GfK. Hierdoor is GfK in staat om wereldwijde inzichten te koppelen aan lokale marktinformatie uit meer

dan 100 landen. Door gebruik te maken van innovatieve technologieën, zet GfK big data om in smart data. Dit stuk heb ik ingekort en de informatie over slapeloosheid eruit gehaald.

Slaapproblemen

Slapen is een belangrijk onderdeel van ons leven. Tijdens de slaap verkeert ons lichaam in een toestand van verminderd bewustzijn. Dit gaat gepaard met een verlaagde activiteit van allerlei fysiologische processen. Voorbeelden hiervan zijn spierverslapping, vertraging van de hartactiviteit en veranderde hersenactiviteit. Dit is van belang om overdag weer fysiek en mentaal fit te zijn.

Mensen slapen niet allemaal evenveel. Ten eerste heeft iedereen een andere behoefte aan het aantal uur slaap voordat ze uitgerust zijn. Ten tweede slaapt niet iedereen even goed. Uit onderzoek blijkt dat 40% van de mensen last heeft van slaapklasten en 25% heeft zelfs last van een slaapstoornis.

Er wordt onderscheid gemaakt in primaire en secundaire slaapstoornissen. Bij de eerste groep staat de slaapstoornis op zichzelf, ook deze kan je in twee groepen verdelen.

De eerste groep zijn de **dyssomnieën**. Dit zijn stoornissen die te maken hebben met de duur, de kwaliteit en het tijdstip van de slaap. Voorbeelden hiervan zijn;

- insomnie (slapeloosheid, in het bijzonder inslapen, doorslapen, vroeg wakker worden)
- hypersomnie (overmatige slaperigheid)
- slaapapneu (stokken van de ademhaling in de slaap)
- verstoringen van slaap-waakritme,
- narcolepsie (plotselinge slaapaanvallen)
- 'restless legs'-syndroom (onrust en kortdurende schokken in de benen).

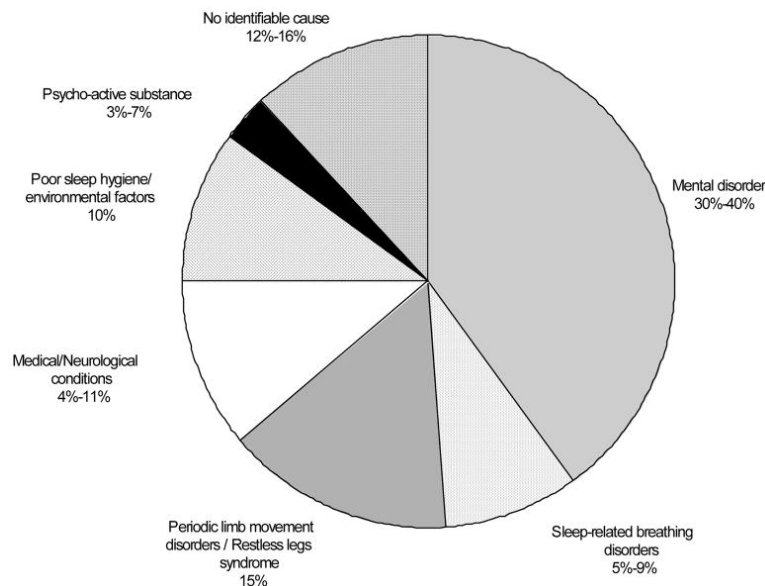
De tweede groep bestaat uit de **parasomniën**. Hierbij doen zich tijdens de slaap abnormale verschijnselen of gedragingen voor. De meest voorkomende zijn:

- slaapwandelen
- nachtmerries
- tandenknarsen
- praten in de slaap

Bij secundaire slaapstoornissen zijn de problemen het gevolg van een andere stoornis, bijvoorbeeld een psychiatrische stoornis zoals depressie of manie of een lichamelijke stoornis zoals een schildklier-aandoening, diabetes of medicijngebruik. her

Ik richt me in dit onderzoek op primaire slaapstoornissen speciaal op de 1^e groep dyssomnieën: Insomnie.

Verdeling in een schema van slapeloosheidsklachten door etiologische oorzaken:



PubMed <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh/?term=adjustment+sleep+disorder>

Mentale verstoring:	30 tot 40%
Slaap gerelateerde ademhalingsstoornis:	5 tot 9%
Rusteloze benen syndroom:	15%
Medische Neurologische conditie:	4 tot 11%
Psychische verstoring:	3 tot 7%
Niet verklaarbare reden:	12 tot 16%
Slechte slaaphygiëne:	10%

Oorzaken van slapeloosheid

Slapeloosheid is geen ziekte. Het is een symptoom dat diverse oorzaken kan hebben, zoals:

- onregelmatig slaap-waakritme;
- lichamelijke aandoeningen;
- geneesmiddelengebruik of ontwenning ;
- gebruik van grote hoeveelheden alcohol in de avond ;
- emotionele problemen en stress;
- onrustgevoelens (nervositeit, depressie, angst);
- gebrek aan vermoeidheid;
- voeding.

Mechanisme van de slaap.

Onderzoekers interesseren zich al meer dan een eeuw voor het mechanisme van de slaap, mede omdat slaapstoornissen tot ernstige verstoringen van het functioneren van de mens kunnen leiden. Het is dan ook niet verwonderlijk dat onderzoekers geprobeerd hebben om slaap op een objectieve manier te meten. Het voornaamste hulpmiddel van de slaaponderzoekers is dan ook het elektro-encefalogram (EEG) geworden. Bij de mens komen een aantal verschillende hersenritmen voor. Door metingen van deze hersenritmen kan men in het slaappatroon van de mens een aantal stadia met verschillende activiteit onderscheiden.

Er is veel onderzoek gedaan naar de verschillende slaapstoornissen en de daarbij behorende hersenritmen (gemeten d.m.v. het EEG). Een aantal onderzoeken laat zien dat bijvoorbeeld mensen met insomnie (slapeloosheid) een andere EEG patroon hebben dan mensen zonder slaapproblemen. Het EEG van iemand met insomnie vertoont meer hoge frequentie-golven (meer golven per seconde) en minder langzame frequentiegolven (minder golven per seconde) dan het geval is bij mensen zonder slaapproblemen. Dit zou kunnen duiden op een verhoogde arousal staat (verhoogde staat van activiteit in het centrale zenuwstelsel) met als gevolg een continue stroom van prikkels naar de hersenen.

Hierdoor zijn de zenuwcellen in het slaapcentrum van de hersenstam onvoldoende in staat om de hersengebieden af te remmen die normaliter het natuurlijke slaapproces in gang zetten. Op deze manier kunnen de organen zich niet instellen op een niveau van verminderde activiteit die essentieel is voor de overgang van waken naar slapen. Deze verhoogde staat van activiteit is vaak een 24-uurs probleem. Dat wil zeggen dat er niet alleen problemen optreden in de nacht maar ook overdag, zoals verhoogde spanning en stress.

Hoewel er een aantal onderzoeken deze theorie bevestigen blijft dit een punt van discussie. Meer onderzoek zal moeten aantonen of deze arousal-theorie daadwerkelijk klopt.

Stel we nemen aan dat men inderdaad ook overdag een ander EEG-patroon vertoont, dan is het goed mogelijk dit EEG-patroon aan te passen door middel van *neurofeedback*. Met behulp van deze techniek kunnen de hersenritmen aangepast worden. In het geval van insomnie zou er bijvoorbeeld voor gezorgd kunnen worden dat men minder hoge frequentie golven gaat vertonen en meer langzame frequentie golven. Door deze normalisering van het EEG-patroon kunnen de problemen overdag en zeer waarschijnlijk ook 's avonds verminderd worden.

Er zijn een aantal wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar de werking van neurofeedback bij slaapproblemen. Zo toonde Serman (o.a. Serman, 1996) aan dat na neurofeedback van 12 tot 15 golven per seconde (12-15 Hz) op de motorschors, de duur van de verschillende slaapstadia toenam en het aantal overgangen ertussen verminderde.

Hauri (1981) vond ook significante resultaten voor verbetering van slaap. Personen met spanningsproblemen hadden het meeste baat bij training van de theta-golven (4-8 Hz). Personen zonder deze spanningsproblemen hadden het meeste baat bij SMR feedback (12-14 Hz).

Bij beide onderzoeken zijn echter kanttekeningen te plaatsen. Daarom zal toekomstig onderzoek naar neurofeedbacktraining bij slaapproblemen aan strengere richtlijnen moeten voldoen, zodat we met meer zekerheid het effect kunnen vaststellen.

De tot nu toe verzamelde onderzoeksresultaten laten echter zien dat neurofeedback een mogelijk goede behandeling is bij slapeloosheid. Dit zal echter per persoon verschillen. De individuele diagnostiek zal de beste voorspeller zijn voor deze techniek.

(IJsselstein, 2008) Hersencentrum

Wat is neurofeedback?

Neurofeedback is een behandelmethode voor hersen gerelateerde aandoeningen, zoals burn-out, slaapproblematiek, Gilles de la Tourette, depressie en ADHD/ADD. Ieder brein produceert hersengolven. De hersengolven zorgen voor de communicatie tussen verschillende hersengebieden. Net zoals bij de bloeddruk en hartslag moeten deze golven binnen bepaalde waardes vallen. Wanneer hersengolven buiten deze waardes vallen, communiceren de verschillende hersengebieden onvoldoende efficiënt met elkaar. Uw hersenen zijn als het ware uit balans. Dit kan er toe leiden dat u psychische en/of lichamelijke klachten ervaart.

(Breinkliniek, 2016)

Conclusie Claudia:

Reflexzone massage van het hoofd is gekozen omdat vanuit Westerse visie het hoofd bij de slaap is betrokken; het hoofd stuurt alle processen van het lichaam aan (zowel hormonaal als zenuwstelsel). Door deze reflexzones te behandelen/masseren ontspant het hoofd (van stress, piekeren) waardoor de slaap verbeterd wordt. Het insomniapunt wordt meegenomen in deze massage wat het slapeloosheidspunt is. Door de hersenen tot rust te brengen kunnen de hersengolven weer in balans gebracht worden. Door de zones van het hoofd te behandelen via voetreflexmassages, kunnen de hersenen tot rust komen en zodoende de drukke hersengolven en de prikkels in de hersenen afnemen

Volgens Merck Manual (refereert aan een serie medische en wetenschappelijke handboeken voor artsen en patiënten. De boeken worden door Merck (MSD), een groot farmaceutisch bedrijf, zonder winsttoegmerk gemaakt en worden gratis online beschikbaar gesteld.

Is er bij slapeloosheid (insomnie) sprake van problemen met in slaap vallen, doorslapen of van een gestoorde slaap waardoor men zich bij het ontwaken niet uitgeslapen of verkwikt voelt. Ongeveer 10% van de volwassenen lijdt aan chronische slapeloosheid, en ongeveer 50% heeft hier af en toe last.



Soorten slapeloosheid.

Slecht slapen: klacht van de patiënt die betrekking heeft op te lange tijd tot het inslapen, te vaak ontwaken 's nachts, moeite om dan weer in slaap te vallen, te vroeg wakker worden, onrustig dromen en/of niet uitgerust wakker worden.

Vermeende slapeloosheid: slecht slapen, zonder dat de patiënt klachten over het functioneren overdag heeft.

Slapeloosheid (insomnie): minstens driemaal per week slecht slapen gepaard gaande met slechter functioneren overdag, zoals moeheid, slaperigheid, prikkelbaarheid, verminderde concentratie en prestatie.

Kortdurende slapeloosheid: slapeloosheid die minder dan drie weken bestaat. Kortdurende slapeloosheid wordt bij ongeveer 40% van de onbehandelde patiënten chronisch (langdurende slapeloosheid). Bij langdurende slapeloosheid raakt de oorspronkelijke oorzaak op de achtergrond en zijn meerdere factoren verantwoordelijk voor het in stand blijven van de klacht. Na enkele weken treedt negatieve conditionering op. De slapeloosheid houdt hierdoor zichzelf in stand. De patiënt ontwikkelt daarnaast vaak een verkeerd slaapedrag, onder andere door lang in bed te blijven liggen, of een slaapmiddel of alcohol te gebruiken, wat de negatieve spiraal verder doet toenemen.

Negatieve conditionering: de patiënt ontwikkelt de overtuiging niet meer te kunnen slapen en associeert slapen met iets onaangenaams. Er ontstaat spanning om niet te kunnen slapen, wat het slapen extra bemoeilijkt. De patiënt raakt in een vicieuze cirkel die kan blijven bestaan, ook als de aanvankelijke oorzaak van het slechte slapen verdwenen is.

Langdurende slapeloosheid: slapeloosheid die langer dan drie weken bestaat. Langerdurende slapeloosheid is geassocieerd met een hoger gebruik van de gezondheidszorg, chronische gezondheidsproblemen, een grotere kans op depressie en angststoornis, meer gebruik van medicatie, slechtere subjectieve gezondheid, verminderde prestaties op werk en opleiding, en hoger ziekteverzuim. (NHG.org, 2017)

Slaperigheid overdag (hypersomnie): de onbedwingbare neiging om overdag in slaap te vallen. Bij het obstructieve slaapapneusyndroom, het vertraagde slaapfasesyndroom en narcolepsie staat slaperigheid overdag op de voorgrond.

Chronisch slaapmiddelengebruik: gebruik van slaapmiddelen gedurende meer dan zestig dagen in de afgelopen drie maanden.

Slaapproblemen: klachten met betrekking tot het slaapwaakpatroon, zoals slecht slapen, slaperigheid overdag.

Slaapstoornis : een stoornis in het slaapwaakpatroon, zoals slapeloosheid, het obstructieve slaapapneu syndroom, restless-legssyndroom, nachtelijke kuitkrampen, het vertraagde slaapfasesyndroom en narcolepsie, vastgelegd als diagnose.

Wanneer heb je een slaapstoornis?

Wanneer de volgende symptomen voor een maand of meer ervaren wordt:

- Elke nacht meer dan 30 minuten nemen om in slaap te vallen;
- meerdere keren per nacht wakker worden en kan niet/moeilijk weer in slaap vallen;
- te vroeg wakker worden in de ochtend;
- veel levendige, droomachtige ervaringen terwijl je in slaap valt;
- slaperig voelen, frequente dutjes of in slaap vallen op ongepaste momenten overdag;
- moeite om wakker te blijven bij inactiviteit, zoals tijdens het tv-kijken of lezen;
- moeite om te kunnen concentreren op het werk, op school of thuis;
- makkelijk emotioneel raken.

Symptomen

De symptomen van slapeloosheid bestaan onder andere uit:

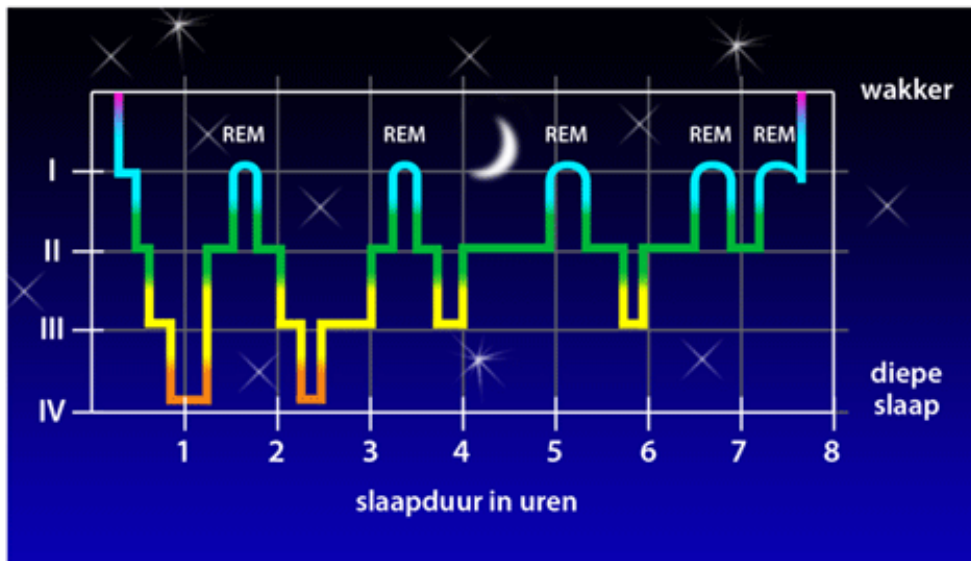
- prikkelbaarheid
- vermoeidheid overdag
- problemen met de concentratie of met presteren onder druk.

Voor de diagnose van 'slapeloosheid' beoordeelt de arts het slaappatroon van de patiënt, en vraagt naar gebruik van: geneesmiddelen, alcohol, drugs, psychische spanningen, medische voorgeschiedenis en de mate van lichamelijke activiteit.

Sommige mensen hebben minder slaap nodig dan anderen, daarom is een diagnose van 'slapeloosheid' gebaseerd op de slaapbehoefte van de individuele patiënt.

Fysiologische slaap

De totale slaaptijd varieert sterk van persoon tot persoon. De totale slaapduur bedraagt bij ongeveer 65% van de volwassenen 7 à 8 uur. Acht procent kan met minder dan 6 uur slaap toe, terwijl 2% langer dan 10 uur slaap nodig heeft. Adolescenten slapen gemiddeld 9 uur. De gemiddelde inslaaptijd bedraagt ongeveer een kwartier, maar ook de inslaaptijd kan sterk variëren. Arbitrair wordt 10 tot 20 minuten genoemd. Per nacht treden gemiddeld 2 à 3 slaaponderbrekingen op. Vaak zijn deze zeer kort en herinnert men ze zich niet.



© 2007, BSL Praktijk Atlas

Dit is een algemeen schema zoals een normale gezonde nachtrust eruit zou moeten zien. Opm. Claudia.

Op grond van de verschijnselen die optreden bij polysomnografisch onderzoek deelt men de slaap in verschillende stadia in:

Eén ervan is de REM-slaap, de welbekende droomslaap. Het grootste deel is echter non-REM-slaap (NREM), de 'normale' slaap.

Vaste volgorde

Deze slaapfasen lopen niet zomaar door elkaar. Er bestaat een vaste volgorde. En dit hele rijtje, de zogenaamde slaapcyclus, doorloop je zo'n vier tot zes keer per nacht. Hieronder staan de fasen die je per slaapcyclus slaapt.

Overgangsfase tussen waken en slapen

Het eerste slaapstadium van de NREM-slaap is een overgangsfase tussen de waak- en slaaptoestand. Dit stadium duurt maar drie tot vijf minuten. De lichaamstemperatuur daalt en de spieren ontspannen. Tijdens dit stadium zijn langzame oogbewegingen (Slow Eye Movements of SEM) te zien. Je kent waarschijnlijk dat gevoel wel als je tegen je slaap zit te vechten. Je ogen draaien dan langzaam weg en je hebt moeite om ze open te houden.

In deze fase kun je vaak ook een schok voelen, soms met het gevoel dat je valt. Dit is een slaapstuip; een korte aanspanning in de spieren van je armen of benen. Hierdoor ben je weer even helemaal wakker. Ook van geluiden word je in deze fase nog makkelijker wakker.

Diepere slaap

Het tweede slaapstadium is iets dieper en duurt ongeveer dertig tot veertig minuten. In dit slaapstadium slaapt je het meest: tot 50 procent van de totale slaapduur per nacht. Het is het begin van de 'echte' slaap. Je wordt in dit stadium niet meer zomaar van elk geluid wakker.

Zeer diepe slaap

Stadium drie en vier worden meestal als één geheel beschouwd. In deze fase ben je erg ontspannen en moeilijk wakker te krijgen. Je ademhaling is diep en je hartslag is langzaam en regelmatig. Tijdens het begin van de nacht duurt deze fase erg lang. Maar in de volgende cycli duurt deze fase steeds korter. Er komen groeihormonen vrij, je lichaam herstelt zich en doet nieuwe kracht op. Naarmate je ouder wordt, duren deze diepe slaapfasen steeds korter. Je zult daardoor merken dat slapen lang niet zo verfrissend werkt als voorheen.

REM-slaap

Na stadium vier begint het stadium van de REM-slaap of droomslaap. De grote spieren van je ledematen zijn dan verlamd. Als dit niet zo zou zijn, zou je uit je bed kunnen springen om je dromen uit te gaan voeren.

Je kunt zien of iemand in zijn REM-slaap zit aan de snelle oogbewegingen onder de gesloten oogleden. De hersenen zijn tijdens deze fase volop actief. Waarom de hersenen zo actief zijn, daar zijn wetenschappers nog niet uit. Maar het vermoeden bestaat dat het te maken heeft met het verwerken van informatie.

Naarmate de nacht vordert, worden de perioden met REM-slaap steeds langer. In totaal neemt de droomslaap 20 tot 25 procent van de slaapduur in beslag. (www.gezondheidsnet.nl, 2018)

Feiten over de REM slaap:

- Verhoogde hersenactiviteit, vergelijkbaar met iemand die wakker is.
- Snelle horizontale en verticale oogbewegingen.
- Tijdens deze fase droom je.
- REM slaap wordt ook wel paradoxale slaap of droomslaap genoemd.
- 20 tot 25% van de nacht breng je door in je REM slaap
- Het is moeilijk om iemand te ontwaken die zich in de REM slaap bevindt.
- Je spieren zijn ontspannen, op deze manier is het dus onmogelijk om je dromen uit te voeren.
- Na het doorlopen van een slaapcyclus word je even wakker. Vaak is dat onbewust.

Te weinig REM slaap?

Deze fase lijkt dus uiterst nuttig om goed uitgerust aan de volgende dag te beginnen, maar wat je als te weinig REM slaap doorloopt tijdens je nacht?

Te weinig REM slaap zorgt er dus automatisch voor dat je niet volledig helder en alert aan de volgende dag begint. Je kun je minder goed concentreren en slaat informatie minder goed op.

Je zult eerder last krijgen van stress. Je voelt je futloos en je weerstand kan achteruit gaan.

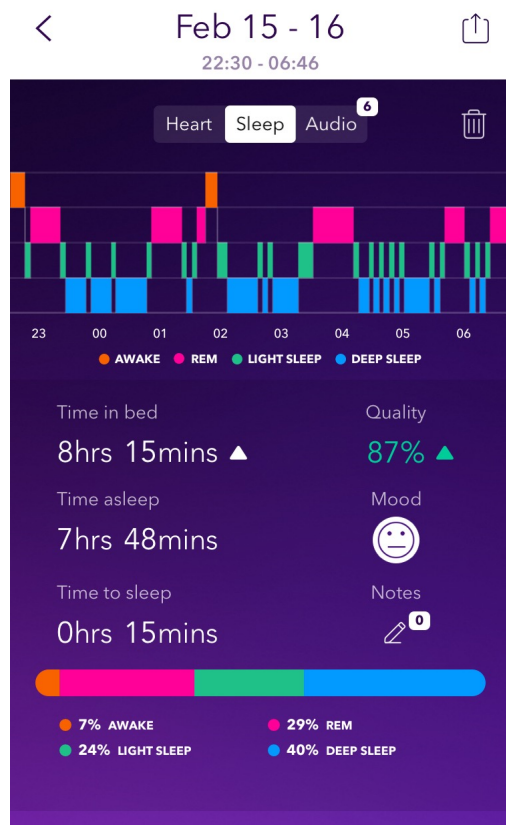
Na slaaponthouding wordt vooral de diepe slaap ingehaald. Bij korte slapers is de diepe slaap even lang als bij anderen. De hoeveelheid diepe slaap lijkt het meest essentieel voor het herstel van de hersenen.

Zowel een gefragmenteerde slaap als minder diepe slaap zijn geassocieerd met niet-verkwikkende slaap en klachten overdag. Personen ouder dan 65 jaar hebben echter vaak maar heel weinig diepe slaap, terwijl ze geheel normaal functioneren. (www.gezondheidsnet.nl, 2018)

CONCLUSIE CCM Willemse:

Het is belangrijk dat je voldoende REM slaap krijgt, zodat je helder en alert bent, dat goed kunt concentreren en informatie goed kunt opslaan. Dat je voldoende energie hebt gedurende de dag en dat je weerstand niet achteruit gaat. Het is belangrijk om ook voldoende diepe slaap te krijgen voor het herstel van de hersenen. De diepe slaap ook is belangrijk om het lichaam weer te herstellen.

Hierbij een grafiek van mijn eigen (Claudia) slaapritme. Gemeten met de app.: "Pillow". Er is te zien dat ik diverse keer de slaapcyclus heb doorgemaakt. Diepe en ondiepe slaap wisselen zich een paar keer af om daarna in mijn REM slaap te komen.



Epidemiologie

(methodeleer van onderzoek naar gezondheid en ziekte in menselijke populaties)

Van de volwassenen heeft 20 tot 30% last van slapeloosheid. Slechts 10 tot 15% van deze volwassenen raadpleegt hiervoor een arts. Slapeloosheid komt vaker voor op latere leeftijd en bij vrouwen. Bij niet-westerse allochtonen stellen huisartsen minder vaak de diagnose slapeloosheid dan bij autochtonen en westerse allochtonen. Naar schatting 4% van de patiënten met slapeloosheid heeft vermeende slapeloosheid.

Ongeveer 60% van de patiënten met slapeloosheid als nieuwe klacht krijgt van de huisarts een slaapmiddel voorgeschreven, 36% krijgt meer dan één recept. Na een jaar gebruikt ongeveer de helft van deze patiënten nog het slaapmiddel.

Iedereen die voor een langere tijd slaapproblemen heeft zal er vast wel eens over nagedacht hebben of zelf gebruikt hebben, **slaappillen**. Een op de 10 Nederlanders gebruikt met grote regelmaat voorgeschreven slaappillen op dit moment. Een derde daarvan betreft langdurige gebruikers. Dat komt neer op ongeveer 700.000 langdurige gebruikers. Het lijkt een mooie oplossing voor je slaapprobleem. Je neemt een pil in en slapen is weer een succes. Maar is dit ook echt zo en wat doen deze slaapmedicijnen nou eigenlijk met je?

Wat zijn slaappillen?

Er zijn heel veel verschillende slaapmedicatie op de markt verkrijgbaar, echter is het aantal soorten heel beperkt. De meest voorgeschreven en gebruikte slaapmedicijnen zijn **Temazepam** en **Oxazepam**.

Beide zijn een zogenaamde **benzodiazepinen**. Wat? Ja precies... Dat is de verzamelnaam voor die groep medicijnen die allemaal kalmerende eigenschappen bevatten. Eigenlijk alle kalmerings- en slaappillen die gebruikt worden vallen onder deze groep medicijnen.

Maar wat doet deze slaapmedicatie nou precies?

Temazepam wordt vooral voorgeschreven aan mensen die moeite hebben met inslapen, ze noemen deze pil dan ook wel vaak een inslapertje. De werking is rustgevend, vermindert angstgevoelens, **ontspant de spieren** en maakt suf. Hij werkt binnen 15 a 30 minuten na inname en de werking houdt ongeveer 4 a 6 uur aan.

Oxazepam wordt voorgeschreven als men al langere tijd kampt met slaapproblemen of zelfs slapeloosheid! De werking is praktisch hetzelfde als bij temazepam. Het verschil zit hem in het feit dat deze pil pas na 1 uur begint te werken en tot 10 uur aanhoudt. Het brengt je in slaap en het houdt je dus in slaap.

Wat gebeurt er als je een slaappil neemt?

Door het innemen van een slaappil, wordt de hersenactiviteit verlaagd en de hersengolven vertraagd. Je **spieren gaan ontspannen** en eventuele angstgevoelens verminderen. Je zal hierdoor sloom en slaperig worden. Hierdoor zal je in slaap vallen. Het duurt ongeveer 15 uur voor je lichaam de pil afgebroken heeft en dus de werkzame stoffen volledig uit je lijf verdwenen zijn. Dat terwijl de werking vele malen korter is.

Nadelen van slaapmedicatie

Klinkt allemaal nog niet heel verkeerd moet ik zelfs eerlijk bekennen. Maar de bijwerkingen zijn ook niet misselijk. De bijwerkingen bestaan onder andere uit sufheid, slaperigheid, traagheid en spierzwakte. Ook heb je minder tot geen coördinatie- en concentratievermogen meer en kan er geheugenverlies optreden. Het beïnvloed ook de kwaliteit van de slaap. De hoeveelheid **REM slaap** neemt af. Je hebt deze fase van slapen nodig om o.a. nieuwe dingen te kunnen aanleren en voor de verwerking van emoties. Je algehele functioneren overdag verslechtert. Tevens zijn de pillen in combinatie met **alcohol** gevaarlijk voor jezelf maar ook voor je omgeving, omdat bijvoorbeeld je rijvaardigheid wordt beïnvloed. En daarbij zijn de slaappillen stuk voor stuk zeer verslavend. Dat wil zeggen dat een bepaalde dosering niet het effect houdt als bij het begin. Op den duur heb je steeds meer nodig, omdat je lijf gewend is geraakt aan de stoffen. Je zal steeds meer pillen nodig hebben om hetzelfde resultaat te boeken. Maar een nog groter probleem zal worden dat je niet meer kunt stoppen met slikken van de slaappillen. Je lichaam en geest is gewend geraakt aan de pillen. Je krijgt dus behalve een slaapprobleem ook een verslaving erbij. En afkicken van slaappillen is echt geen pretje. Enkele ontwenningsverschijnselen zijn hartkloppingen, angstaanvallen, prikkelbaarheid, gejaagdheid, spiertrekkingen, trillingen, harde gespannen spieren, diarree, duizeligheid en slapeloosheid! Eigenlijk blijf je dus met de slaappillen aan hetzelfde probleem vast zitten. Pak de basis van je slaapproblemen aan! De verslavende werking van slaappillen moet je echt niet onderschatten. Ze zullen op den duur echt meer kwaad dan goed doen.

(Schuitemaker, 2013)

Conclusie Claudia: *In de voetreflextherapie kan je ook ontspanning verkrijgen door o.a. de hoofdreflexzones op de voeten te masseren en meridianen te activeren of in balans te brengen. Hierdoor zijn ontspanningsmiddelen voorgeschreven door een arts overbodig. De reflexzonemassage ter ontspanning zorgt voor de ontspanning die nodig is bij het kunnen inslapen en doorslapen. 80% van de klachten worden veroorzaakt door stress, onrust en piekeren. Door de reflexzonemassage wordt het parasympatisch zenuwstelsel geactiveerd waardoor het lichaam tot rust en herstel kan komen wat van belang is voor een goede nachtrust.*

Conclusie Claudia: *De reflexzonemassage van spieren en gewrichten kunnen behandeld worden omdat stijve spieren en stramme gewrichten vaak onbewust veel spanning en emoties kunnen vasthouden. Spieren reageren op emotionele spanningen. Waaronder nachtelijke 'rusteloze benen of spierkrampen' Deze slaan zij op en staan in verbinding met onze gevoelswereld. Door de reflexzonemassage ontstaat er weer beweging. De spanningen kunnen zowel op fysiek en emotioneel 'losgelaten' worden waardoor ontspanning ontstaat. En juist deze ontspanning is nodig om goed te kunnen slapen. Ook hier is dan het gebruiken van ontspanningsmedicatie of slaappillen overbodig.*



Adviezen van reguliere geneeskunde:

Behandeling

De behandeling van slapeloosheid hangt af van de oorzaak en de ernst. Als slapeloosheid het gevolg is van een aandoening, wordt meestal gekozen om de aandoening te behandelen. Soms kunnen eenvoudige tips, wijziging van bed ritueel of slaapomgeving al veel verbeteren. Lichttherapie kan ervoor zorgen dat de biologische klok weer goed wordt gezet.

Slaapmiddelen (hypnotica) kunnen worden voorgeschreven wanneer de slaapstoornis de normale activiteiten en het gevoel van welbevinden negatief beïnvloed.

Gezien de gevoeligheid voor verslaving wordt aangeraden dit maar af en toe te gebruiken en voor periode van maximaal een week. Ook kan er worden doorverwezen naar een slaapcentra voor nader onderzoek en behandeling.

Richtlijnen beleid bij slapeloosheid

Optimaliseer de behandeling van eventuele oorzaken.

Geef voorlichting:

de spreiding in slaapbehoefte is zes tot tien uur; de inslaaptijd varieert sterk; het is normaal om diverse keren per nacht kortdurend wakker te zijn; ouderen slapen korter en lichter; in de loop van de nacht wordt de slaap lichter en wordt men makkelijker wakker;

- zorg voor regelmatige tijden van naar bed gaan en opstaan,
- een prettige slaapkamer en
- voldoende lichaamsbeweging overdag;
- vermijd dutjes overdag,
- het 's avonds uitvoeren van complexe activiteiten,
- overmatig gebruik van beeldschermen,
- intensief sporten,
- (te veel) gebruik van koffie, alcohol of een zware maaltijd kort voor het slapen.

Adviezen bij langer durende slapeloosheid:

stimuluscontrole: ga naar bed als u slaperig bent; sta op als het langer dan 15 minuten duurt voor u in slaap valt en ga naar een andere ruimte, doe iets rustigs en ga weer naar bed als u zich slaperig voelt;

slaaprestrictie: beperk de tijd in bed tot de huidige gemiddelde slaapduur, vergroot de tijd in bed steeds met 15 minuten als de patiënt op 5 dagen 90% of meer van de tijd in bed slaapt;
doe ontspanningsoefeningen;
cognitieve therapie: probeer disfunctionele gedachten en negatieve cognities om te buigen.

verwachtingen ten aanzien van mogelijke oplossingen voor de slapeloosheid (hulpvraag).

Indien bij slecht slapen geen klachten overdag bestaan is er sprake van vermeende slapeloosheid en is verdere anamnese niet nodig. Ook bij patiënten met kortdurende slapeloosheid die zelf een duidelijke oorzaak kunnen aanwijzen is verdere anamnese niet nodig.

Bij de overige patiënten neemt de huisarts een uitgebreidere anamnese af, bij voorkeur in een vervolgconsult. De huisarts kan voorafgaand aan dit vervolgconsult de patiënt een slaapdagboek in laten vullen.

Vervolganamnese bij slecht slapen:

De huisarts neemt, mede aan de hand van het ingevulde slaapdagboek, een systematische anamnese af, gericht op het signaleren van negatieve conditionering, verkeerd slaapgedrag en het achterhalen van oorzaken.

De huisarts vraagt naar:

- opvattingen, cognities en gevoelens over de slapeloosheid;
- het omgaan met de klachten (angst om te gaan slapen, vermijdingsgedrag, langer uitslapen, vroeger naar bed gaan, dutjes doen);
- het bestaan van acute of chronische psychosociale en/of werk gerelateerde problematiek;
- verstoring van het dag-nachtritme door onregelmatige slaaptijden, doen van dutjes overdag, jetlag, ploegendienst, ziekenhuisopname;
- klachten passend bij psychiatrische aandoeningen, vooral depressie en angst;
- lichamelijke klachten en aandoeningen, zoals pijn, zuurbranden, hoest, nycturie, dyspneu, neusverstopping, nachtzweeten, hartkloppingen of climacteriële klachten;
- slaap verstorende activiteiten in de avonden (complexe activiteiten, intensief sporten, overmatige blootstelling aan beeldschermen, het nuttigen van zware maaltijden);
- intoxicaties (alcohol, cafeïne, (soft)drugs) of het stoppen daarmee;
- bijwerkingen van geneesmiddelen (SSRI's, cardiovasculaire en hormonale medicatie, pijnstillers, methylfenidaat en middelen voor stoppen met roken) of zonder afbouwen stoppen met SSRI's en TCA's.

**SORRY. DE SLAAP DIE
U HEEFT BESTELD IS
MOMENTEEL NIET UIT
VOORRAAD LEVER-
BAAR. PROBEERT U
HET OVER EEN MAAND
NOG EENS.**
#zouhetnootwillenmissen
me-to-we.nl

De natuurkundige visie

De Natuurgeneeskunde bekijkt de mens holistisch en is gericht op het versterken van het innerlijke zelf genezend vermogen op natuurlijke wijze met natuurlijke middelen. Bij klachten / ziekten wordt onder andere gekeken naar: voeding (voedingsstoffen, vitamines, mineralen, kruiden), leefstijl / leefwijze, samenhang tussen de werking van verschillende organen, afvalstoffen en toxische belasting, en het geestelijk functioneren van de mens.

Slapeloosheid is een symptoom van ontregeling tussen het deel van het zenuwstelsel wat overdag het meest actief hoort te zijn (het sympathische zenuwstelsel) en het deel van het zenuwstelsel wat 's nachts het meest actief hoort te zijn (het **parasymphatische** zenuwstelsel). Als mensen langdurige slaapklachten hebben is het risico groot dat je in een vicieuze cirkel belandt. Doordat je slecht slaapt, worden emotionele ervaringen niet meer goed verwerkt en ontstaat er een zwakte in de systemen van het lichaam die moeten zorgen voor 'herstel' en het opnieuw kunnen 'opladen' om de uitdagingen van de volgende dag weer goed te kunnen hanteren. Bij elke klacht is het belangrijk om zo breed mogelijk te kijken naar de oorzaken en elke oorzaak, waar je iets aan kunt doen, ook daadwerkelijk aan te pakken. Zoek het dus niet alleen in 'een middeltje' wat je helpt om te slapen. Hoewel voor velen goede middelen een zeer belangrijke ondersteuning kunnen betekenen.

Als je in je leven voldoende rustmomenten heb kunnen inbouwen, dan kan het zinvol zijn om met behulp van de ademhalingsmethode van Buteyko meer rust in je zenuwstelsel te proberen te brengen.

De Buteyko methode geeft je handvaten om een diepere ademhaling te krijgen en daardoor vele klachten kunnen verminderen of verdwijnen. De methode van "wilskrachtige vermindering van diepe ademhaling" bestaat uit het geleidelijk verminderen van de diepte van de ademhaling. Dit wordt bereikt door een wilskrachtige (bewuste, maar niet gewelddadige) geleidelijke vermindering van de uitwendige ademhaling tot de norm, door ontspanning van de spieren die de ademhaling mogelijk maken (middenrif). Doordat er meer zuurstof in het bloed komt door juiste ademhaling en CO₂ het lichaam sneller verlaat, zal de slaap verbeteren. Zo ook de verdraagzaamheid voor lichamelijke inspanning neemt toe, het concentratievermogen verbetert, de energie stijgt, "de kwaliteit van het leven" verbetert, de bloeddruk wordt genormaliseerd, de hoofdpijn en de spierpijn verdwijnen.

Slapeloosheid kan ook ontstaan uit een ontregelde zenuwstelsel, met bijvoorbeeld een verhoogde cortisolspiegel.

Ook een ontregelde bloedsuikerspiegel kan leiden tot slapeloosheid. Als je om 5 uur 's ochtends met honger wakker wordt, dan is er iets niet goed met de bloedsuikerspiegel. Diabetes kan ook leiden tot nachtelijk toiletbezoek.

Het kan zijn dat je er per nacht een paar keer uit moet om naar het toilet te gaan. Dat kan veroorzaakt worden door allergieën, die maken dat in de darmen vocht wordt vastgehouden, wat 's nachts los kan komen

De darmslijmvliezen en de darmflora zijn verantwoordelijk voor 80% van het immuunsysteem. Word je vaak ziek, dan is het vrijwel zeker dat de darmflora en/ of de darmslijmvliezen niet in orde zijn. Reageer je op meerdere dingen allergisch, dan geldt hetzelfde. Alle slijmvliezen van het lichaam staan met elkaar in verband. (=Malt/Galt systeem) Je zou het kunnen zien als 1 groot orgaan; als er één stukje zwak is dan is het hele orgaan kwetsbaar. Daarom gaan hooikoorts of astma en darmklachten vaak samen. Mogelijk is er een allergie voor voeding, waar je niet van op de hoogte bent en die je darmslijmvliezen verzwakt. Dat kan je gevoeligheid voor bijvoorbeeld blaasontstekingen verergeren. 's Nachts vaak naar het toilet betekent vaak wakker en weer beginnen met inslapen. Dit werkt averechts op een goede nachtrust.

Tot slot zijn er energetische technieken die heel adequaat zijn om acute stress te verminderen. Die methoden kunnen zonodig gebruikt worden in combinatie met middelen als bloesemremedies en dergelijke. (Chardon, 2003)

Wat gebeurt bij diep slapen?

De stof melatonine, een hormoon dat de pijnappelklier in de hersenen aanmaakt, zorgt voor inslapen en doorslapen. Daarnaast zorgt het voor het bijstellen van de biologische klok, en voor tal van herstelprocessen in het lichaam. Veel van deze acties worden aangestuurd door heel speciale genen, die ook wel klokgenen worden genoemd. Ze heten zo omdat ze geactiveerd worden door licht en donker, zoals dit overal in de natuur gebeurt.

De natuur heeft namelijk een eigen biologische klok, die reageert op het licht en donker van dag en nacht. De zon en de baan van de aarde door het heelal spelen hier een zeer belangrijke rol in. We reageren enerzijds op de biologische klok van de natuur, ook wel het externe ritme genoemd, maar anderzijds reageren we ook op onze eigen biologische klok, die ook wel het interne ritme wordt genoemd.

Nu is het zo dat onze eigen biologische klok niet gelijk loopt met die van de natuur om ons heen. We lopen zogezegd een uurtje achter bij het externe ritme, en om ervoor te zorgen dat we niet helemaal uit de pas komen te lopen, wordt ons ritme 's nachts gelijkgezet aan de externe klok. De stof melatonine doet dit. Zo worden 's nachts door melatonine ook de ademhaling, hartslag, bloeddruk en lichaamstemperatuur weer bijgesteld, wordt het DNA gerepareerd, worden de stresshormonen gekalmeerd en de suikerstofwisseling in balans gebracht. Allemaal onder invloed van hormonen die direct of indirect reageren op de klokgenen. (Malefijt, 2017)



Klokgenen

Wetenschappelijk onderzoek heeft laten zien dat zich op verschillende plaatsen in het lichaam dit soort klokgenen bevinden en dat overal in het lichaam receptoren (ontvangststations) voor melatonine zitten. Op deze manier kunnen de herstel- en reparatieprocessen overal gelijktijdig worden uitgevoerd. En zo kunnen we 's ochtends weer fris aan een nieuwe dag beginnen, waarin we weer allerlei aanpassingen aan

onze omgeving moeten maken. Als men beseft hoe belangrijk vooral de diepe droomloze slaap is, beseft men ook dat het zorgen voor een goede slaap iets heel speciaals is.

Zaken die de slaap verstoren moeten dan ook zoveel mogelijk achterwege blijven. Zaken zoals:

- onregelmatige slaaptijden
- veel te kort of veel te lang slapen
- lange afstand vliegvluchten
- s' nachts werken
- heftige spanningen of emoties die je wakker houden
- laat op de avond eten
- veel teveel licht op je slaapkamer. (Malefijt, 2017)

Conclusie Claudia:

Reflexzone massage van de hormonen is goed te behandelen omdat melatonine, een stof die nodig is voor het inslapen en doorslapen, aangemaakt wordt door de pijnappelklier (de epifyse). Deze klier maakt dit hormoon in de hersenen aan. Deze klier zorgt ook voor het dag en nachtritme en het bijstellen van de biologische klok en voor het herstelproces in het lichaam.

De Hypothalamus regelt o.a. het bioritme(of slaap/waakritme). Ook de bijnieren worden gereguleerd die het hormoon adrenaline (vecht en vlucht) en cortisol (stress verhogend) aanmaken.

De alvleesklier kan behandeld worden zodat de hormonen insuline en glucagon dan reguleren. De bloedsuikerspiegel zal dan op hetzelfde niveau blijven wat de slaap bevordert. Ook het hormoon oestrogeen en progesteron worden gereguleerd zodat dit schommelingen voorkomt wat kan leiden tot slapeloosheid

Voeding

Slapeloosheid kan veroorzaakt worden door tekorten in voedingsstoffen.

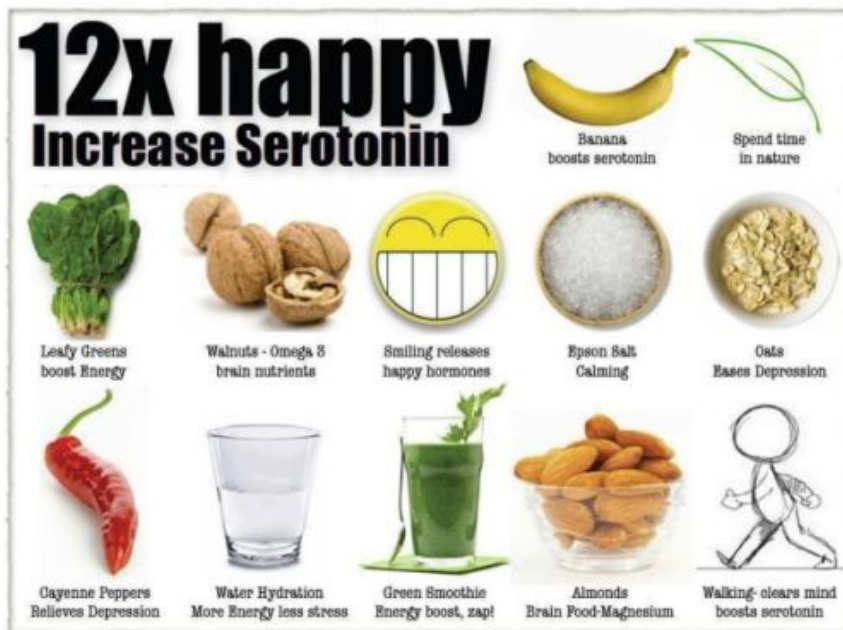
Het hormoon melatonine is belangrijk voor het slapen welke wordt gevormd uit het essentiële aminozuur tryptofaan in de pijnappelklier. Essentieel betekent dat het lichaam het niet zelf kan maken, maar dat het uit de voeding gehaald moet worden. Tryptofaanrijke voedingsmiddelen zijn: bruine rijst, zonnebloempitten, pompoen- en sesamzaadjes en bananen, brood, kaas, melk en tropisch fruit zoals ananas, banaan, mango, kokos en kersen.

De meeste mensen krijgen voldoende tryptofaan via de voeding binnen. Dan moet het tryptofaan nog omgezet worden naar melatonine. Dit gaat via een ingewikkeld proces; tryptofaan wordt eerst gehydroxyleerd en gedecarboxyleerd tot serotonine, en dan wordt serotonine door acetylering en methylering omgezet in melatonine.

Serotonine

Licht en donker spelen een grote rol in de biologische klok en voor de aanmaak van melatonine. De basisstof voor melatonine is een aminozuur, tryptofaan. Uit dit aminozuur wordt eerst, onder invloed van (zon)licht, een ander stofje gemaakt, namelijk serotonine. Tegenwoordig is bij de meeste mensen wel bekend dat serotonine nodig is om een opgewektheid te voelen. Bij te weinig serotonine kan men depressief worden.

Het lichaam heeft dus zonlicht en een paar hulpstoffen zoals vitamine C, zink, magnesium en vitamine B nodig om uit tryptofaan serotonine te kunnen maken. Pas bij voldoende serotonine, kan het lichaam 's avonds laat, als de klokgenen aangeven dat het goed donker is, uit serotonine het stofje melatonine maken. Hierdoor komt de slaap en kan het lichaam gerepareerd worden. Hoe ingenieus! Dit laat zien dat we overdag dus flink wat licht nodig hebben en 's nachts een echt donkere slaapkamer.



Gemiddeld hebben we 7 tot 8 uur slaap per etmaal nodig; meisjes en vrouwen blijken trouwens ongeveer een uur langer slaap nodig te hebben dan jongens en mannen, niet onbelangrijk om te weten. (Malefijt, 2017)

Tryptofaan

Grootmoeders recept voor een beker warme melk met honing voor het slapen is nog zo gek niet. Het eten van tryptofaan-bevattend voedsel (melk) in combinatie met koolhydraten (honing) zal ervoor zorgen dat het tryptofaan sneller doordringt in de hersenen.

Bent u echter allergisch of intolerant voor een of meerdere van de hierboven genoemde voedingsmiddelen dan gaat deze Grootmoeders-truc niet op.

Andere producten buiten melk die tryptofaan bevatten zijn pinda's, amandelen, zaden, soja, kaas, ei, yoghurt, kwark, kalkoen, kip, sla, avocado, tomaat, dadels en banaan.

Melatonine komt, net als tryptofaan, van nature in veel voedingsmiddelen voor. Denk hierbij aan uien, bananen, rijst, haver, kersen. De aangetroffen hoeveelheden natuurlijke melatonine zijn echter zo marginaal, dat men enorme hoeveelheden zou moeten eten om tot een significante inname van melatonine te komen. Er is ooit gecijferd dat voor een equivalent van een pil van 5 milligram melatonine maar liefst 1120 bananen gegeten zouden moeten worden. (Malefijt, 2017)



Voedingstips om beter te slapen:

Kiwifruit consumptie en het effect op slaapkwaliteit.

Eet 2 kiwi's 1 uur voor het slapen gaan. Doe dit 4 weken lang. Uit het onderzoek van Taipei Medical University blijkt dat deze tip goed helpt om beter te kunnen inslapen, doorslapen. Ook kiwi kan ervoor zorgen dat je slaapkwaliteit vooruit gaat. Dit komt door de hoeveelheid antioxidanten en **serotonine** in kiwi. Serotonine is een neurotransmitter die invloed heeft op de regulering van de slaap. En bovendien bevatten kiwi's foliumzuur wat belangrijk is om goed te kunnen slapen.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21669584>

Effect of kiwifruit consumption on sleep quality in adults with sleep problems.

Numerous studies have revealed that kiwifruit contains many medicinally useful compounds, among which antioxidants and serotonin may be beneficial in the treatment of the sleep disorders. The aim of this study was to evaluate the effects of kiwifruit on sleep patterns, including sleep onset, duration, and quality. In this study, we applied a free-living, self-controlled diet design. Twenty-four subjects (2 males, 22 females) 20 to 55 years of age consumed 2 kiwifruits 1 hour before bedtime nightly for 4 weeks. The Chinese version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (CPSQI), a 3-day sleep diary, and the Actigraph sleep/activity logger watch were used to assess the subjective and objective parameters of sleep quality, including time to bed, time of sleep onset, waking time after sleep onset, time of getting up, total sleep time, and self-reported sleep quality and sleep onset latency, waking time after sleep onset, total sleep time, and sleep efficiency before and after the intervention. After 4 weeks of kiwifruit consumption, the subjective CPSQI score, waking time after sleep onset, and sleep onset latency were significantly decreased (42.4%, 28.9%, and 35.4%, respectively). Total sleep time and sleep efficiency were significantly increased (13.4% and 5.41%, respectively). Kiwifruit consumption may improve sleep onset, duration, and efficiency in adults with self-reported sleep disturbances. Further investigation of the sleep-promoting properties of kiwifruit may be warranted.

Eet volgens deze adviezen:

- Neem geen koffie, zwarte thee, cola, chocola en alcohol.
Neem liever kruidenthee of fytotherapeutische middelen met ontspannende kruiden zoals valeriaan, hop, slaapmutsje, passieflora, melisse, kamille. In het bijzonder één uur voor het slapen.
- Experimenteer met goed uitgekiende kleine licht verteerbare maaltijden voor het slapen om hypoglykemie (lage bloedsuiker) in de nacht en vroege ochtend te voorkomen.
Denk daar bij aan; roggeknäckebröd met avocadospread of, geitensmeerkaas, of vegetarische spreads (zonder scherpe specerijen en zonder gember). Havermoutpap gemaakt van melk of sojamelk of havermelk met een theelepeltje goede kwaliteit honing en/of een paar plakjes banaan erin. Geroosterde haverboterham met zelfgemaakt zaden crème of noten crème (gemalen zaden of noten mengen met boter).
- Ga op zoek naar eventuele voedselintoleranties die er voor zorgen dat uw neusslijmvliezen opzwellen, waardoor u niet goed kunt ademen 's nachts en daardoor te weinig zuurstof krijgt. De grootste boosdoeners zijn: melk(producten), ei, maïs, chocola, vis, maar helaas ook noten, zaden en tarwe. Onrust in het hoofd en restless legs zijn aanwijzingen hiervoor.
- Zoek uit welke mineralen (vooral magnesium), vitaminen (vooral B 3, B 6, B 12), aminozuren en vetzuren (te weinig omega 3) u tekort komt waardoor o.a. de aanmaak van uw neurotransmitters, maar ook de bloedsuikerspiegel onregelmatig worden.
- Probeert u eens 's middags warm te eten in plaats van 's avonds.
- Vegetariërs met slaapproblemen moeten onderzoeken of hun aminozuren voldoende dagelijks worden aangevuld.
- Neem geen voedingsmiddelen die vetrijk (gebakken, gewokt, gefrituurd) zijn, rijk aan specerijen zijn. Pas ook op met knoflook, neem geen MSG (smaakmaker; mono sodium glutamaat), voeding met E nummers of kunstmatige zoetstoffen (zeker geen aspartaam).
- Als u niet kunt slapen door onrustige darmen (met o.a. veel gasvorming) neem dan geen uien, peulvruchten, koolsoorten. Probeer 's middags warm te eten en bij het diner lichte kost te eten. (Malefijt, 2017)

Kruiden die een bijdrage kunnen leveren

Kruiden/specerijen als Griffonia, kamille, lavendel, citroenverbena, saffraan, valeriaan, hop, passiebloem etc. kunnen een bijdrage leveren aan een betere slaap. Let op dat je deze niet tegelijk inzet met reguliere slaappmiddelen. Raadpleeg een deskundige die kan vertellen welke van de bovenstaande kruiden voor jouw situatie het meest geschikt zou zijn. Elk kruid heeft namelijk zijn eigen specifieke werking. Zo zijn Valeriaan (6) en Hop in het bijzonder geschikt bij vrouwen in de menopauze.

Zeker de combinatie van Griffonia met een rustgevend kruid dat bij jouw situatie past kan een goede stap zijn op weg naar een betere slaap.

Meer theïne. Net als tryptofaan is dit een aminozuur met een rustgevende werking, het verhoogt de werking van onze neurotransmitters serotonine, dopamine en GABA in onze hersenen. Groene en witte thee bevatten de meeste theïne. Ondanks het opwekkende effect van cafeïne in thee heeft thee, dankzij de theïne, toch een heel rustgevend effect (4). Maar drink 's avonds nooit teveel groene thee: sommige groene thee bevat meer cafeïne dan koffie.

Specifieke voedingsstoffen/supplementen voor mensen met onregelmatige werktijden:

in de nachtelijke uren werken en eten (die volgens onze biologische klok bedoeld zijn om te slapen, vet te verbranden, herstelwerkzaamheden uit te voeren etc.) en overdag slapen kunnen tot heel wat onbegrepen klachten en ziekten leiden. Niet alleen verstoring van het slaappatroon, ook van spijsvertering, voortplantingsorganen en suikerstofwisseling komen regelmatig voor bij mensen die langdurig onregelmatig werken (1). Dit heeft logischerwijs te maken met;

- 's nachts is onze spijsvertering er niet op ingesteld om voedsel te verteren. In de nacht zijn we volgens onze biologische klok bezig met de aanmaak/regulatie van antioxidant-enzymen door de lever, reparatiehormonen, vetverbranding etc.

Veel mensen die 's nachts werken hebben dan ook minder trek in-/na de nachtdienst. En overdag als ze wel trek zouden hebben slapen ze veelal. Het gevaar op tekorten aan vitale voedingsstoffen is daardoor groter.

- overdag maken we geen/veel minder melatonine aan. Melatonine is een dag-nacht hormoon en wordt aangemaakt onder invloed van duisternis. Overdag slapen heeft dus logischerwijs een verminderde slaapkwaliteit. Melatonine is bovendien niet alleen een slaap hormoon maar ook een hormoon dat de aanmaak van veel andere hormonen reguleert. (bijvoorbeeld van insuline, stress- en geslachtshormonen) een melatonine tekort kan dus veel hormonale klachten in zijn kielzog meenemen. (Dijkinga, 2017)

Darmproblemen

De darmen lijken qua orgaan het meest op de hersenen. De Indianen noemen het ook buikhersenen. Zowel de darmen en de hersenen maken beiden dezelfde stof aan (serotonine), worden door dezelfde stoffen beïnvloed en gebruiken serotonine om te communiceren. Zelfs 90% van de serotonine wordt in de darmen aangemaakt. De darmen worden ook wel het tweede brein genoemd. Dit omdat er ongeveer 200 miljoen zenuwcellen in de darmen liggen. Dat zijn niet zoveel zenuwcellen als in de hersenen, maar wel veel meer dan in het ruggenmerg en in het perifere zenuwstelsel. De communicatie tussen darm en hersenen gebeurt onbewust doordat het centrale zenuwstelsel de hersenen verbindt met het specifieke zenuwstelsel van de darm.

Signalen worden niet alleen vanuit de darm naar de hersenen gegeven, maar de hersenen sturen omgekeerd ook weer signalen naar de darmen. Veel mensen met slapeloosheid ervaren darmproblemen. Gezien de onderlinge verbondenheid kan door de darmen te behandelen, de slapeloosheid verminderen en de kwaliteit van slapen verbeteren.

Een aantal redenen waarom darmklachten tot slaapverstoring kunnen leiden:

- gisting in de darm die veel klachten maar vooral veel onrust geeft in de nachtelijke uren.
- exorfine-overbelasting (door een overmaat aan tarwegluten, melk en soja) waardoor de aanmaak van neurotransmitters sterk ontregeld wordt.
- onze darmbacteriën zijn van grote invloed op de aanmaak van neurotransmitters maar ook op de recycling van hormonen. Allemaal stoffen die onze slaap in goede banen moeten leiden.
- de klachten in de darm leiden tot overbelasting van de lever en deze zorgt van vaak voor verstoring van de slaap in de tweede helft van de nacht. (vaak met hitte/zweten bij het wakker worden)
- een spastische darm: deze heeft vaak een relatie met een verstoring van serotonine. Zonder voldoende serotonine kunnen we 's nachts niet voldoende melatonine aanmaken. (Dijkinga, 2017)

Conclusie Claudia: De reflexzonemassage van de spijsvertering kan behandeld worden omdat er een onderlinge verbondenheid bestaat tussen de darmen en hersenen. De darmen worden ook wel 'buikehersenen' genoemd omdat zij dezelfde stof aanmaken (90% serotonine wordt door de darmen aan gemaakt), door dezelfde stoffen worden beïnvloed, en de darmen en hersenen met elkaar communiceren door middel van een specifiek zenuwstelsel. Door de reflexzone massage van de spijsvertering met accent op de darmen zal de slapeloosheid verminderen en de kwaliteit van slapen verbeteren. De vrijgekomen serotonine wordt omgezet in melatonine.

Ook om de darmen beter voedingsstoffen op te laten nemen zodat o.a. melatonine beter opgenomen kan worden uit voeding. En beter de bloed voedende voedingsmiddelen op te laten nemen door het lichaam.

Eventuele allergien die inspelen op het darmslijmvlies en zorgen voor veelvuldige nachtelijke toiletbezoeken, kunnen ook aangepakt worden met de reflexzones van de spijsvertering met het accent op de dunne en dikke darm. (zie blz. 21)

Straling

Melatonine en straling

Melatonine wordt gemaakt in onze hersenen door de epifyse (pijnappelklier). De pijnappelklier maakt uit het aminozuur tryptofaan een tweetal hormonen, serotonine en melatonine. Melatonine wordt geproduceerd uit serotonine en in een met de tijd van de dag variërende hoeveelheid aan het bloed en het hersenvocht wordt afgegeven.

De pijnappelklier reageert op licht. Dit licht komt via de ogen binnen. Via een zenuwknoop in het bovenste ruggenmerg wordt een zenuwsignaal over de aan- of afwezigheid van licht ontvangen.

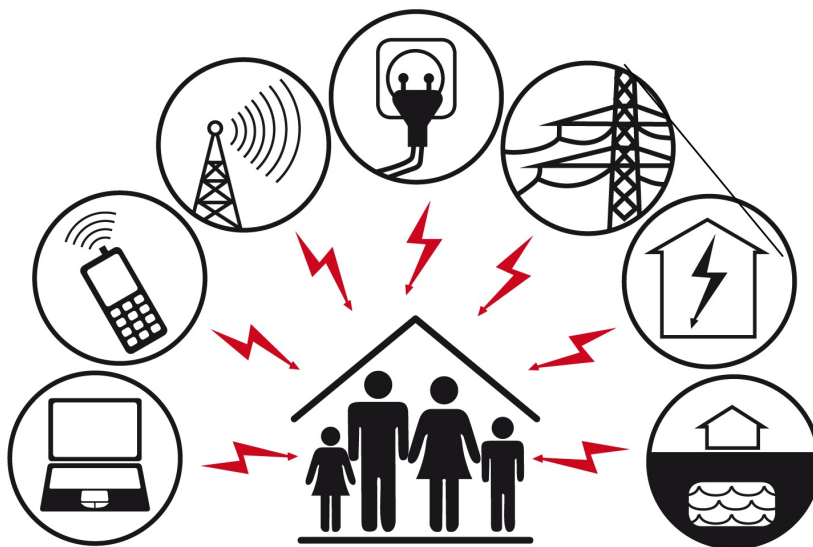
Straling, melatonine en serotonine

Serotonine is een neurotransmitter die invloed heeft op je stemming, zelfvertrouwen, slaap, emotie, seksuele activiteit en eetlust. Laag serotonine gehalte kan agressie opwekken.

Onze hersenen blijken het verschil tussen licht en elektromagnetische niet te herkennen. Straling verstoort dus de aanmaak van melatonine.

Een andere belangwekkende ontdekking is de aanwezigheid in de pijnappelklier van kristallijne bolletjes (brain sand) in de grootte van 100-300 nm. Deze kristallen blijken te bestaan uit calcië, apatiet en magnetiet. De eerste twee stoffen komen ook voor in botweefsel. Magnetiet is een ijzerhoudend kristal met magnetische eigenschappen. De epifyse is daarom stralingsgevoelig.

Dus elektromagnetische straling breekt melatonine af. Straling remt de aanmaak van melatonine doordat het deel van de hersenen, Nuclei Raphe of raphekernen, minder serotonine (neurotransmitters) aanmaakt door bovengenoemde redenen.



Een aantal maatregelen om te kijken of straling een oorzaak is van je slaapprobleem:

- Slaap tijdelijk op een andere slaapkamer of in een andere hoek van je huidige slaapkamer
- Trek alle stekkers 's nachts uit de stopcontacten van je slaapkamer. Of nog liever: zorg dat er zo weinig mogelijk apparatuur in je slaapkamer aanwezig is.
- Ga tijdelijk op een matras slapen die geen ijzeren binnenvering heeft.
- Als je een waterbed hebt, probeer dan eens een paar nachten op een gewoon matras te slapen.

- Leg je oor eens te luister bij een bouwbioloog/stralingsdeskundige die alles van de verschillende vormen van straling weet en dit ook kan onderzoeken.
- Een gebrek aan slaaphygiëne
- Te lang doorgaan met bezigheden. Dat klinkt als een open deur. Maar hormonaal gezien horen 's avonds onze 'actie hormonen' (adrenaline, noradrenaline, cortisol) te verminderen om zo de weg vrij te maken voor melatonine. Als we na het invallen van de duisternis nog lang doorgaan verstoren we dus de aanmaak van melatonine. En zoals je hierboven al hebben kunnen lezen verstoort je daarmee eigenlijk je hele hormoonhuishouding.

Let op: bij mensen met bijnieruitputting is dit ook vaak een probleem: 's ochtends is hun cortisol vaak erg laag waardoor ze doodmoe opstaan, 's avonds stijgt hun cortisol juist waardoor ze dan opeens actief worden, geen melatonine aanmaken en dus wederom slecht slapen (dit is eventueel te checken via een 24-uurs meting van cortisol).

Zo blijf je in de vicieuze cirkel.

Te lang doorgaan met licht op je ogen (beeldscherm, TV, lampen). Licht verstoort de aanmaak van melatonine want zolang er licht op onze ogen valt maken we 'daglicht hormonen' zoals cortisol aan. Zelfs een beetje licht, door het af en toe oplichten van je mobiel in je slaapkamer, kan de aanmaak van melatonine al verstoren.

Zorg dat je overdag naar buiten gaat, wat voor weer het ook is. Melatonine moet overdag laag zijn (omdat het licht is) en kan alleen daardoor 's nachts hoog worden. Zo werken veel hormonen: ze zijn alleen in balans als de afwisseling tussen hoge en lage niveaus aanwezig is.

Zorg dat je slaapkamer voldoende donker is en zorg voor voldoende zuurstof. Beide zijn nodig om voldoende melatonine tot je beschikking te hebben. Schaf eventueel verdonkerende gordijnen aan. En laat een raampje op een kier, ook al is het buiten koud. (Dijkinga, 2017)

Opstapeling afvalstoffen / toxische belasting

Bij het slapen zijn behoorlijk wat hormonen betrokken. Slapeloosheid kan veroorzaakt worden door een verstoring in de hormonale balans door toxische belasting uit onze leefomgeving. Het gaat hierbij om xeno-oestrogenen. Xeno-oestrogenen hebben dezelfde werking als de lichaamseigen oestrogenen, maar zijn veel krachtiger. Deze zijn te vinden in petrochemisch geproduceerde producten zoals:

- plastics
- medicijnen
- kleding
- onkruidverdelgers
- afwasmiddelen
- bestrijdingsmiddelen
- benzine
- kleurstoffen
- zoetstoffen.

Het zit ook in producten als zeep, shampoo, nagellak, cosmetica, allerlei verzorgingsproducten en parfums. En ook in rood vlees en melkproducten omdat de dieren granen krijgen te eten die bespoten zijn met pesticiden. Deze lichaamsvreemde xeno-oestrogenen kunnen niet door het lichaam worden afgebroken en stapelen zich op in het vetweefsel.

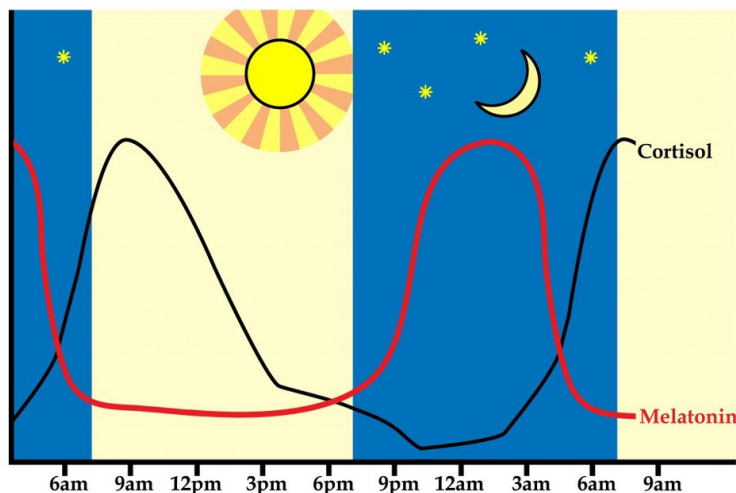
Volgens de homotoxicoïseleer van Reckeweg behoort dit opstapelen tot de derde fase van het humorale stadium, ook wel de 'Depositiefase' genoemd. Dit opstapelen kan op den duur leiden tot oestrogeendominantie. Bij oestrogeen- dominantie is er teveel oestrogeen in het lichaam aanwezig in verhouding tot progesteron. Dit teveel hindert de melatonine productie. Daarnaast werkt oestrogeen als 'exitotoxine' en maakt het 'druk' en 'hyper'. Beide eigenschappen werken verstorend en leiden tot slapeloosheid. Het is verstandig hiervan bewust te zijn en contact met deze stoffen zoveel mogelijk te mijden,

en daarnaast te starten met het reinigen / ontgiften van het lichaam door middel van voeding of suppletie ondersteund door (voetreflex)massage.

Stress

Slapeloosheid wordt vaak veroorzaakt door stress en emotionele problemen.

Piekeren, zorgen, angst, hoge werkdruk/-last en overbelasting eist op den duur zijn tol. Het lichaam komt door de stresshormonen (adrenaline en cortisol) op scherp te staan. Bij het inslapen moeten de cortisolwaarden laag zijn. Ook heeft een hoge waarde van cortisol (en adrenaline) negatieve invloed op andere hormonen en lichaamsprocessen.



Wanneer de stress langer dan zes weken aanhoudt ontstaat er chronische stress, oftewel fase 2 'aanpassingsfase' van de stressproces fasen. De cortisolspiegels blijven langdurig te hoog. Dit geeft ernstige schade aan het lichaam, zowel lichamelijk, emotioneel, gedragsmatig, als verstandelijk. Deze hoge cortisolspiegels zorgen ervoor dat je niet goed meer kunt inslapen. Op den duur kan chronische stress zelfs overgaan in fase 3 'uitputtingsfase'; waarbij de bijnierschors uitgeput raakt en er te lage cortisolspiegels ontstaan. Dit zorgt ervoor dat je 's ochtends niet goed meer wakker wordt, moe blijft en vervolgens 's avonds ook weer niet lekker kan inslapen. Daarnaast is bij bijnieruitputting het lichaam niet meer in staat om stress op te vangen en ontstaan vaak burn-out, chronische vermoeidheid of andere ziektebeelden.

Mensen met stress hebben vaak het gevoel dat ze geen keuze hebben en 'moeten'. Zij ervaren de stress en druk negatief. Dit gevoel wordt veroorzaakt doordat ze in hun hart en ziel iets anders willen dan dat ze eigenlijk doen.

Metafysische achtergrond van slapeloosheid

Het is bij de genezing van ziekten, naast het ondersteunen van de innerlijke geneeskracht van de mens (door massages, voeding etc), van belang bewust te worden van de diepere, achterliggende betekenis van het ziek zijn. Hierbij gaat het om vragen als: wat heeft deze specifieke ziekte/aandoening de mens te zeggen? wat is de zin van het ziek zijn?

Volgens het boek 'Met aandacht genezen' van Henk Goossens heeft slapeloosheid te maken met een teveel aan energie in het hoofd. Blijven piekeren, malen en nadenken zorgen ervoor dat je niet in slaap kunt vallen. Je kunt namelijk pas goed slapen als je echt kunt ontspannen en de gebeurtenissen, situaties en spanningen van die dag kunt loslaten.

Christiane Beerlandt geeft in haar boek 'Sleutel tot Zelf-Bevrijding' aan:

De Kernoorzaak is: Nodeloos pieren: Jij vertrouwt jezelf niet, noch het leven. Jij denkt dat alles in het leven 'zomaar' gebeurt, dat een mens hier niets te zeggen heeft in het verloop van zijn leven. Jij verwacht redding van buitenaf: je bent bang dat het allemaal niet zal lukken. Jij creëert je bestaan niet bewust zelf. Je ziet alles zwarter dan het is, omdat jij niet gelooft in de mogelijkheid om zelf je leven te sturen. Omdat jij niet gelooft dat datgene wat goed voor je is, zal gebeuren, wanneer jij je daar in vertrouwen voor opstelt. Jij zoekt naar oplossingen ; jij verwacht gebeurtenissen met een bezwaard hart..

Volgens het boek 'Ziekte als symbool, handboek psychosomatiek' van R. Dahlke kan slapeloosheid te maken met:

- angst (angst voor controleverlies, angst om aan iets onbekends te beginnen)
- gebrek aan vertrouwen
- teveel denken
- teveel (levens)energie in het hoofd (de hersenen), die daardoor niet tot rust komt.
- identificatie met de dood (slaap kan worden gezien als het kleine broertje van de dood)

Hij ziet als behandeling: de nacht meer waarderen, het genot van het loslaten ontdekken, de overgang van dag naar nacht bewuster beleven, bewust de dag afsluiten, de dag afsluiten als een leven (al ware het de laatste dag voor de dood).

Het doel of vervulling is: jezelf verzoenen met de donkere kant van de dag en werkelijkheid, onafgebleven zaken accepteren, perfectionisme laten varen, wakker worden voor de werkelijkheid van het eigen psychisch leven.

Ondersteunende natuurkundige adviezen

De volgende kruiden, mineralen en aminozuren worden aanbevolen om de slaap te bevorderen:

- Lavendel
- L-Tryptofaan
- Magnesium
- Foliumzuur
- Vitamine B-complex
- Zink
- Melatonine
- Vitamine C

Lavendula angustifolia officinalis



Beschrijving

Inleiding

Oorspronkelijk komt de lavendel uit het Middellandse Zeegebied, maar tegenwoordig groeit het ook spontaan in andere warme streken van Europa. Het wordt daarnaast op ruime schaal gekweekt vanwege de etherische

olie die zich vooral in de klieren van de bloemkelken bevindt. Wie de verschillende merken lavendelolie naast elkaar zet en deze “proeft” (=ruikt), kan ervaren dat de ene soort veel scherper, zoeter of aromatischer ruikt dan de andere soort. Er is een duidelijk verschil waarneembaar in geur en kwaliteit bij een zelfde soort etherische olie. Er kan gemakkelijk gemengd worden met bijvoorbeeld zonnebloemolie, waardoor de concentratie aan actieve componenten afneemt en geur- en kwaliteitsverlies optreedt. Teelt, omgeving, zon, bodem, oogst en productiewijze hebben grote invloed op het uiteindelijke resultaat. De beste lavendelolie komt uit het zuiden van Frankrijk, waar werkelijk velden vol staan. De Romeinen kenden de lavendel al. Ze hadden de gewoonte lavendel bij het waswater te doen. De geslachtsnaam van de plant –Lavandula- is van deze gewoonte afgeleid. Lavandula stamt af van het Latijnse “lavare”, hetgeen “wassen” betekent. In boeken is beschreven dat de plant vroeger van Genua naar Noord-Afrika geëxporteerd werd waar men voor het eerst de lavendel aan het badwater toevoegde

Volksgeneeskunde

Lavendel behoort tot de bekendste en meest geliefde geneeskrachtige planten. Sinds de Romeinse tijd is lavendel al bekend als parfum, smaakstof in voedsel en medicijn. In de Arabische geneeskunde gebruikten de geneesheren de plant als slijmoplossend en krampstillend middel. In de Europese geneeskunde speelde het heel vroeger een rol als wondkruid en wormverdrijvend middel bij kinderen. In 1640 schreef John Parkinson over lavendel “vooral nuttig bij alle smarten en pijnen van het hoofd en de hersenen”. Later paste men lavendel vooral toegepast als rustgevend, zenuwversterkend en **Slaap bevorderend middel**.

Een - tot op heden gebruikte - zeer eenvoudige toepassing van de plant is bij **inslaapproblemen** een klein katoenen zakje met gedroogde lavendelbloemetjes in het hoofdkussen te stoppen. Regelmatig even in het zakje knijpen houdt het zakje goed op geur.

Werking

Werkzame bestanddelen:

Werkzame bestanddelen: etherische oliën als linalylacetaat, linaloöl, limoleen, kamfer, geraniol en borneol; looistoffen (12%) met rozemarijnzuur, cumarinen, cumaarzuur; flavonoïden, triterpenoïden, saponinen. Verse bloemen bevatten 0.5-1% etherische olie; gedroogde bloemen bevatten 1-3% etherische olie.

Werkingsmechanisme

Hoewel op grote schaal de etherische lavendelolie gebruikt, toegepast of verwerkt wordt, is er nog nauwelijks wetenschappelijk onderzoek naar het werkingsmechanisme gedaan. De belangrijkste werkzame bestanddelen zijn geïdentificeerd en hun werking is gedeeltelijk bekend. De meest belangrijke bestanddelen zijn de etherische oliën met linalylacetaat, linaloöl, borneol, kamfer en limoneen. De etherische olie wordt door stoomdestillatie uit de verse planten verkregen en hebben een desinfecterende, spasmolytische en aromatische werking. De tweede groep componenten betreft de looistoffen, zij werken eveneens desinfecterend, daarnaast adstringerend en haemostatisch. De cumarinen hebben een licht narcotische werking.

Lavandula is voornamelijk werkzaam op het centraal zenuwstelsel. Het is een zenuw sterkend middel. Meestal zet men het ter ondersteuning in bij nervositeit, stress, overwerktheid, overgevoeligheid, **slapeloosheid**, neurasthenie, nerveuze hartkloppingen, hypertensie, hoofdpijn en migraine. Daarnaast bij spijsverteringsklachten. De plant bezit cholagoge en choleretische eigenschappen. Bij koliekachtige pijnen, krampen, opgeblazenheid of winderigheid -mogelijk ten gevolge van nerveuze spanningen- kan lavendel samen met planten als melisse, tijm of kamille- verlichting bieden. Specifiek bij pijnen in nek/ schouder gedeelte kan een rustige massage met een neutrale basisolie met daarin enkele druppels lavendelolie van een goede kwaliteit de **spieren ontspannen** en aldus verbetering geven. Bij hoofdpijn en migraine kan verdamping van enkele druppels lavendelolie weldadig uitwerken. Verdamping (geurlampje, aromasteen) kan men ook toepassen bij **slapeloosheid**, nervositeit of stress. De etherische oliën hebben vermoedelijk een stimulerende uitwerking op de middenhersenen. De ontspannende werking berust waarschijnlijk op een beïnvloeding van het limbische systeem.

Contra-indicaties

Gebruik tijdens zwangerschap en lactatieperiode is niet onderzocht en wordt ontraden. Er bestaan aanwijzingen dat lavendel de uteruscontracties kan versterken.

Bijwerkingen

Er zijn veel badproducten en huidverzorgende producten waaraan lavendelolie is toegevoegd. Meestal heeft deze toevoeging een aangenaam, weldadig en rustgevend effect.

Bij alle toepassingen is echter een waarschuwing voor overdosering op zijn plaats. (Foundation, 2017)

Conclusie Claudia:

Door 100% pure lavendelolie te gebruiken in de massages zal meer ontspanning van het hoofd (centraal zenuwstelsel), spijsverteringsklachten en ook ontspanning in de spieren en gewrichten gebracht worden. Ik heb deze olie gebruik in alle massages.



Orthomoleculaire therapie

Natuurgeneeskundigen gaan ervan uit de met het Aminozur L-Tryptofaan, het mineraal Magnesium en de vitamines Foliuimzuur, Vitamine B complex goede resultaten kunnen bieden bij slapeloosheid.

Het aminozuur L-Tryptofaan

Werking

L-Tryptofaan is een essentieel aminozuur dat echter niet rijkelijk is vertegenwoordigd in ons dagelijks voedsel. Het speelt een belangrijke rol bij de behandeling van **slaapstoornissen, stress**, depressies en darmmotiliteitsstoornissen. Het is de enige precursor van de neurotransmitter serotonine. De serotonineniveaus in de hersenen kunnen worden verhoogd door inname van L-tryptofaan. Een grote groep belangrijke psychofarmaca (waaronder Prozac) werkt volgens het principe van de selectieve serotonine heropname remming (SSRI). De concentratie serotonine in de synaptische spleet wordt kunstmatig verhoogd door remming van de heropname in het nabijgelegen neuron. Serotonine kan echter ook worden verhoogd door de bouwstoffen van serotonine aan te reiken, vooral L-tryptofaan.

Serotonine is de voorloper van het hormoon melatonine dat invloed uitoefent op het biologische dag- en nachtritme. Bij reizen over verschillende tijdzones kan een verstoring van dit dag-nachtritme optreden (jetlag). Vorming van melatonine uit tryptofaan kan dan helpen bij het weer in balans brengen van het dag-nachtritme.

Ook bij vele degeneratieve ziekten, zoals osteoporose, worden lagere serotoninewaarden gemeten. Serotonine heeft een functie in bot; het remt de activiteit van osteoclasten. L-tryptofaan heeft verder nog hongerstillende eigenschappen, zodat het kan worden ingezet bij gewichtsvermindering.

Ook magnesium en vitamine B6 spelen een belangrijke rol bij de omzetting van L-tryptofaan in serotonine en zijn om deze reden aan deze formule toegevoegd. Vitamine C heeft onder meer een belangrijke functie bij de stofwisseling in de hersenen. Vitamine B1 is betrokken bij de koolhydratenstofwisseling en

energievoorziening in de hersenen. Vitamine B3 verlicht migraine en duizeligheidssymptomen. Uit L-tryptofaan en vitamine B6 kan vitamine B3 worden gesynthetiseerd. Koper is nodig voor de verwerking van vitamine C.

Tryptofaan is niet rijkelijk vertegenwoordigd in het dagelijks voedsel. (Foundation, 2017)

Het mineraal Magnesium

Foods High in Magnesium



Brown rice



Buckwheat groats



Peanuts



Spinach



Whole-wheat bread



Mackerel

©Nutrientsreview.com

Beschrijving

Magnesium is het op zeven na meest voorkomende element in de aardkorst, het op drie na meest voorkomende kation in ons lichaam en intracellulair komt het na kalium het meest voor. Het menselijk lichaam bevat bij benadering 24 g (1 mol) magnesium, wat ongeveer 0,034% is van het totale lichaamsgewicht. Magnesium ligt voornamelijk opgeslagen in bot (60%), spier (20%) en in zachte weefsels (20%). Minder dan 1% bevindt zich in het bloed.

Magnesium is een activator in meer dan 300 metabolische reacties, waaronder energieproductie, synthese van eiwit en nucleïnezuur, celgroei en -deling en bescherming van celmembranen. Als calciumantagonist reguleert het de neurotransmitters, spiercontractie en -ontspanning en heeft zo invloed op onder meer mentale functies, (hart)spierfunctie, neuromusculaire aansturing, spiertonus en bloeddruk. Het is dus vanzelfsprekend dat een tekort tot gevolg heeft dat het lichaam gaat disfunctioneren. Magnesiumtekort kan onder andere samengaan met aritmie, trombo-embolische problematiek en afwijkingen in het metabolisme, het immuunsysteem en het autonome zenuwstelsel. Echter, de symptomen van een tekort kunnen variëren in aard en omvang. Soms zijn ze latent aanwezig, maar ze kunnen op den duur zelfs levensbedreigend worden.

Magnesiumstatus

Magnesium komt voornamelijk (95%) intracellulair voor. In het bloed met name in de erythrocyten (driemaal hogere concentratie dan in serum). Regulier wordt meestal het gehalte van magnesium in het serum bepaald (extracellulair magnesium), terwijl juist intracellulair magnesium indicatief is voor de magnesiumstatus. Daardoor zullen meetresultaten geen werkelijk beeld geven van de magnesiumstatus. Omdat regulier teveel vertrouwd wordt op analyse van serum-magnesium, wordt magnesiumtekort zeer regelmatig niet opgemerkt.

Voor een accuratere bepaling van de magnesiumstatus, dient tevens het gehalte magnesium in erythrocyten en urine bepaald te worden. De "magnesium load test" (24-uurs urinetest) is waarschijnlijk de nauwkeurigste diagnose, maar is moeilijk te hanteren. Ook bepaling van het gehalte calcium en kalium

in bloed en urine kunnen bijdragen aan inzicht in de magnesiumstatus.

Een differentiaal diagnostische parameter ter bepaling van de magnesiumstatus is het al dan niet optreden van buikpijn door een verhoogde darmperistaltiek (soms kan ook diarree optreden). Dit is een teken dat de cellen verzadigd zijn met magnesium en dat suppletie niet nodig is.

Magnesiumabsorptie

Bij een normaal magnesiumgehalte wordt 40-50% van het magnesium in de voeding geabsorbeerd in het gehele spijsverteringskanaal, maar voornamelijk in het duodenum. Diverse factoren in de voeding kunnen de absorptie beïnvloeden.

Om geabsorbeerd te worden gaat magnesium de concurrentie aan met andere mineralen. Absorptie kan actief en passief geschieden. Bij een lage inname via de voeding is de concentratie in het lumen laag en vindt absorptie hoofdzakelijk plaats door verzadigbaar actief trans-cellulair transport, bij een toenemende concentratie door middel van onverzadigde passieve diffusie. Ongeveer 80% van het plasmamagnesium wordt door de nieren gefilterd, waarvan 95% opnieuw wordt geabsorbeerd, de rest wordt uitgescheiden. Ongebonden (tweewaardig geladen) magnesium gaat gemakkelijk een verbinding aan met fytaat (uit granen), oxalaat (uit o.a. rabarber), fosfaten en methylaminen, waardoor het niet meer geabsorbeerd kan worden. Met name de hoge graanconsumptie kan zo een goede magnesiumstatus in de weg staan.

Organisch gebonden magnesium (zoals magnesiumcitraat, magnesiumgluconaat, magnesiumlactaat en magnesiumaspartaat) wordt beter opgenomen dan anorganische magnesiumvormen zoals magnesiumchloride, magnesiumhydroxide en magnesiumsulfaat. Het in voedingssupplementen nog veelgebruikte (anorganische) magnesiumoxide is onoplosbaar en wordt daarom vrijwel niet opgenomen.

Magnesiumchelaten zijn de best opneembare vormen van magnesium. Een magnesiumchelaat is een covalente verbinding tussen 1 molecuul oplosbaar magnesiumzout en 1, 2 of 3 (bij voorkeur 2) moleculen van een aminozuur. Glycine is, vanwege zijn kleine formaat, het meest geschikte aminozuur. Een covalente binding van 2 moleculen glycine met 1 molecuul magnesiumzout, magnesiumbisglycinaat of magnesiumbisglycinaat genoemd, blijkt dan het meest optimale magnesiumchelaat. Dat magnesiumbisglycinaat bekendstaat als de best opneembare verbinding, heeft verschillende redenen: Meerdere mineralen maken gebruik van dezelfde transporters, waardoor mineralen elkaars opname belemmeren, maar deze verbinding wordt niet gezien als mineraal maar als aminozuur. De mineralencompetitie wordt vermeden; De opname van aminozuren is hoger dan die van metalen en die van glycine zelfs extra hoog vanwege zijn geringe omvang;

Magnesiumdeficiëntie

Een mens heeft gemiddeld 5 mg magnesium per kg lichaamsgewicht per dag nodig. Een tekort kan ontstaan door onvoldoende inname, maar ook door een verstoring van de magnesiumregulatie. Denk hierbij aan intestinale hypoabsorptie, verlies via urine, verminderde botopname, insulineresistentie en stress. De inname is laag, omdat het westerse voedingspatroon een relatief tekort heeft aan magnesium. Vlees en zuivel bevatten minder magnesium dan groene bladgroenten, onder andere omdat magnesium het centrale onderdeel is van chlorofyl. In granen en noten zit een aanzienlijke hoeveelheid, maar helaas wordt er veel gebruik gemaakt van geraffineerd meel, waar dan weer weinig magnesium in zit. Bovendien raakt de grond door intensieve verbouwing en magnesiumarme (kunst)mest uitgeput, waardoor het gehalte in plantaardig voedsel daalt. Kraanwater is ook een bron van magnesium. Hoe harder het water, hoe meer magnesiumzouten erin zijn opgelost (max. 50 mg/L).

De gemiddelde behoefte aan magnesium is de behoefte die voor de helft van de bevolking voldoende is. Uit de "Dutch National Food Consumption Survey 2007-2010" blijkt dat 16 tot 35 % van de volwassenen een magnesiuminname heeft beneden de gemiddelde behoefte, voor adolescenten is dit 57 tot 72%, voor kinderen van 13 tot 19 jaar 10 tot 19%. Alleen bij kinderen van 7 en 8 jaar zijn geen innames beneden de gemiddelde behoefte waargenomen. Patiënten met nierinsufficiëntie hebben vanwege hun dieet een lage inname van magnesium en ouderen lopen een groter risico op een magnesiumtekort. Enerzijds komt dit door moeite met de aankoop en bereiding van voeding of door gebrek aan eetlust door verlies van smaak of geur of door eenzaamheid. Anderzijds lopen ouderen een hoger risico op magnesiumtekort doordat absorptie afneemt met de leeftijd, terwijl urinaire uitscheiding toeneemt. Langdurig gebruik van diuretica

of maagzuurremmers (protonpompremmers) kan eveneens leiden tot een magnesiumtekort.

Magnesiumtekort heeft een negatieve invloed op het maagdarmsstelsel, skelet en het centrale zenuwstelsel.

Magnesiumtekort manifesteert zich vaak door **kramp in de spieren** en door vermoeidheid. Andere vroege symptomen van een magnesiumtekort zijn misselijkheid, verminderde eetlust, braken, zwakte, tintelingen, gevoelloosheid, toevallen, veranderingen in de persoonlijkheid, een abnormaal hartritme en coronaire spasmen. Dit kunnen dus allen indicaties zijn voor het gebruik van magnesium, maar ook bij verschillende ziektebeelden kan magnesium verbetering bieden. Een magnesiumtekort heeft over het algemeen een stressreactie tot gevolg, bovendien brengt het een verhoogd risico op hartziekte, verhoogde bloeddruk, beroerte en zwangerschapscomplicaties met zich mee.

Werking

Elektrolytenbalans

Magnesium is een endogene regulator van verschillende elektrolyten. Magnesium is nodig voor activering van de natrium-kaliumpomp die natrium de cel uitpompt en kalium erin. Daardoor beïnvloedt magnesium de membraanpotentiala. Bij magnesiumtekort is er dus onvoldoende magnesium en kalium in de cel aanwezig, waardoor de cellulaire functies ernstig kunnen worden verstoord.

Magnesium vermindert opname en distributie van calcium door activatie van natrium-calciumuitwisselaars, ook doordat het als niet-competitieve inhibitor de calciumkanalen blokkeert, evenals het vrijkomen uit het endoplasmatisch reticulum. Toch kan magnesium hypocalciëmie herstellen. De homeostase van calcium wordt namelijk deels geregeld door vorming van parathyreoïd hormoon (PTH), waarvoor magnesium vereist is (magnesium zorgt voor omzetting van vitamine D in zijn actieve vorm).

Magnesiumtekort gaat dus vanzelfsprekend gepaard met een veranderde elektrolytenbalans. Het kaliumgehalte in de cel daalt terwijl het natrium- en calciumgehalte stijgt doordat Magnesium-ATP pompen minder werken en de membraanpotentiala is gewijzigd. Hierdoor is magnesiumtekort gelinkt aan spierkrampen, hoge bloeddruk en coronaire en cerebrale vaatvernauwingen, veroorzaakt door kramp (vasospasmen).

Calciumantagonisme

Het magnesium- en calciummetabolisme zijn nauw bij elkaar betrokken. Magnesium is een calciumantagonist: verscheidene enzymen die geactiveerd worden door magnesium, worden juist geremd door calcium. Als calciumantagonist reguleert magnesium de neurotransmitter vrijgifte, spiercontractie en -ontspanning. De consequentie hiervan is dat magnesium een cruciale rol speelt bij de hartspierfunctie, neuromusculaire functies, spierspanning, bloeddruk en andere belangrijke lichaamsfuncties.

Energiestofwisseling

Magnesium speelt tevens een rol bij de (an)aerobe energieproductie; direct doordat het deel uitmaakt van magnesium-ATP-complex en indirect als enzymactivator van ATP-genererende enzymen in de glycolyse en oxidatieve fosforylering.

Hormoonhuishouding

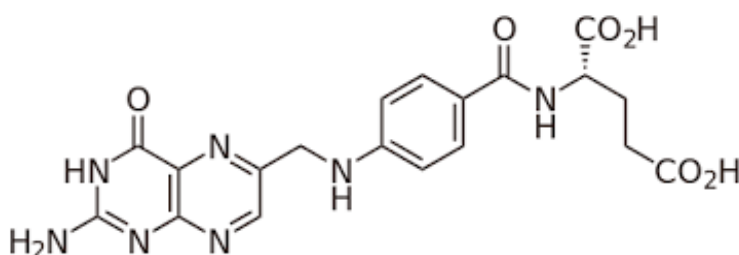
Magnesium regelt de activiteit van het sympathische zenuwstelsel. Het gedraagt zich als een antagonist van de N-methyl-D-aspartaat (NMDA) receptor en remmer van sympathische neurotransmitters. Verschillende hormonen, zoals thyroxine, angiotensine, glucocorticoïden, glucagon, calcitonine, en de sympathische neurotransmitters hebben effect op de absorptie van magnesium. Een normale tot hoge magnesiumwaarde:

- remt overmatige activiteit van het centraal zenuwstelsel waardoor spastische symptomen worden voorkomen.
- blokkeert de N-type calciumkanalen op zenuwuiteinden met een veranderde secretie van noradrenaline tot gevolg. Hierdoor wordt bloeddrukverhoging tegengegaan.
- reguleert de activiteit van renine en daarmee de vorming van angiotensine II, waardoor vaatvernauwing en bloeddrukverhoging worden voorkomen.

- remt vrijkomen van mediators uit mastocyten en reguleert de T-cel activiteit, waardoor het een overmatige ontstekingsreactie helpt voorkomen.
- remt de afgifte van acetylcholine, waardoor de prikkelbaarheid van de motorische zenuwuiteinden in de spiervezel wordt geremd.
- stimuleert de synthese van stikstofmonoxide en prostacycline, met vaatverwijding en remming van trombose tot gevolg.
- remt secretie van noradrenaline, acetylcholine, serotonine en kalium, waardoor vaatvernauwing wordt voorkomen.
- is waarschijnlijk noodzakelijk voor het op peil houden van purines en pyrimidines, nodig om nucleotiden te vormen, waaruit RNA en DNA wordt gevormd
- zou samen met de NMDA-receptor invloed kunnen hebben op de pijnbeleving.
- voorkomt overgevoeligheid voor stress en hiermee voorkomt het een daling van het gehalte aan magnesium-sparende hormonen en verlies van magnesium via de urine door hypersecretie van bijnierschors hormonen, antidiuretisch hormoon en schildklierhormonen.
- maakt de synthese van parathyroïd hormoon (PTH) mogelijk, een verhoging van het PTH heeft een verhoogde opname van magnesium via de darmen en verhoogde heropname via de nieren tot gevolg.
- Maakt als secundaire transporter het vervoer van insuline mogelijk. Insuline reguleert weer het intracellulair magnesium.

Een tekort aan magnesium kan, de hormoonhuishouding in beschouwing genomen, leiden tot spasmen, trombose, bloeddrukverhoging, ontstekingsreacties, stress en ischemie als gevolg van vaatvernauwing. Bovendien verstoort magnesiumtekort de werking van het PTH, wat weer kan leiden tot hypocalciëmie en soms tot hypokaliëmie. (Foundation, 2017)

Vitamine Folicumzuur:



Werking

Folicumzuurdeficiëntie wordt beschouwd als één van de meest voorkomende vitaminedeficiënties. Er zijn diverse factoren die tot een folicumzuurdeficiëntie kunnen leiden, zoals een deficiënte voeding, malabsorptie, een verhoogde behoefte, medicijngebruik, ouderdom, verhoogde verliezen en enzymdeficiëntie.

Megaloblastaire anemie is een bekende deficiëntieziekte van folicumzuur. Maar de laatste jaren komt ook een verhoogd homocysteïnegehalte meer in de belangstelling als symptoom van folicumzuurdeficiëntie. Homocysteïne is een toxisch stofwisselingsproduct, dat normaal gesproken met behulp van geactiveerd folicumzuur (5-MTHF) wordt afgebroken. Als dit proces gestoord is kan homocysteïne zich ophopen. Een verhoogd homocysteïne-gehalte gaat gepaard met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten (o.a. veneuze en arteriële trombose, hartinfarcten en cerebrovasculaire accidenten). Folicumzuursuppletie blijkt het homocysteïnegehalte te kunnen verlagen.

Folaat (de vorm waarin folicumzuur in het lichaam actief is) speelt een belangrijke rol bij het transport van één-koolstofgroepen (vooral methylgroepen, maar ook methyleen- en formylgroepen). Het aanhechten van een methylgroep aan DNA, RNA, aminozuren, histonen en verschillende neurotransmitters wordt ook wel methylering genoemd. Methylering speelt een zeer belangrijke rol in het behoud van fysiologische lichaamsfuncties. Geactiveerd folicumzuur is daarbij donor van methylgroepen. Storing van methyleringsprocessen kan ernstige gevolgen hebben zoals hartinfarcten, gedragsstoornissen en dementie. Naarmate men ouder wordt, raakt het evenwicht tussen methylering en demethylering steeds

verder verstoord. Het hele genoom raakt minder gemethyleerd en juist de genen die genreparatieprocessen kunnen induceren raken overgemethyleerd en daardoor minder actief. Alle door methylering gevormde stoffen spelen een vitale rol in de stofwisseling. Zo is melatonine gemethyleerd serotonine en adrenaline gemethyleerd noradrenaline.

Vanwege het belang van de methylering voor de synthese, stabiliteit en herstel van het DNA is foliumzuur enorm belangrijk voor alle lichaamsprocessen waar celdeling een belangrijke rol speelt. Tekorten tonen zich daarom vooral in de sneldividende cellen.

Zo is foliumzuur erg belangrijk voor de ontwikkelende foetus, met name voor de ontwikkeling van het zenuwstelsel. In zeer veel gevallen kunnen zwangerschappen die gepaard gaan met neurale buisdefecten (o.a. spina bifida: "open ruggetje") in verband gebracht worden met verhoogde homocysteïnegehalten en een verstoorde foliumzuurstofwisseling. Verder is foliumzuur belangrijk voor de vorming van rode bloedcellen. Dit hangt samen met het feit dat foliumzuur als methyl donor fungeert bij de vorming van haem.

Omdat de stofwisseling van foliumzuur en vitamine B12 vaak hand in hand gaan, is het verstandig bij de keuze van een foliumzuurproduct er op te letten dat er behalve foliumzuur ook voldoende vitamine B12 in het product aanwezig is.

Indicaties

- foliumzuurdeficiëntie, bv door chronische darmontstekingen, ouderdom, roken, alcoholisme, haemodialyse, leveraandoeningen, zwangerschap, hyperthyreoïdie, infectie, medicijngebruik en AIDS
- zwangerschap(plannen)
- hyperhomocysteinemie: een te hoog homocysteïnegehalte is een belangrijke factor in het ontstaan van cardiovasculaire aandoeningen, neurale buisdefecten, aandoeningen van het zenuwstelsel, diabetes, reumatoïde artritis en alcoholisme
- cardiovasculaire aandoeningen (o.a. hartinfarct, atherosclerose) en perifere vasculaire aandoeningen (o.a. beroerte)
- cognitieve achteruitgang bij ouderen / dementie / Alzheimer
- depressie (vooral bij ouderen)
- bipolaire/manische depressie
- neuropsychiatrische aandoeningen, bv. bij schizofrenie-achtige klachten, organische psychose, **slapeloosheid**, geïrriteerdheid, vergeetachtigheid, perifere neuropathie, myelopathie en het "restless legs"-syndroom
- tandvleesontstekingen (periodontitis, gingivitis)
- jicht (ondersteunend)
- vitiligo

Contra-indicaties

Een groot aantal medicijnen blijkt negatief op de foliumzuurstatus in te werken (zie ook "Interacties"). Bij patiënten die met dergelijke medicijnen worden behandeld dient met een verminderde werking van de medicatie als gevolg van foliumzuurgebruik rekening te worden gehouden.

Hoge doseringen (5-10 mg) foliumzuur kunnen bij epileptici soms toevallen uitlokken. Daarom wordt voorzichtigheid aangeraden bij gebruik van hoge doseringen foliumzuur door epileptici.

Bijwerkingen

Sommige wetenschappers stellen dat foliumzuur de zinkabsorptie zou remmen. Echter de overgrote meerderheid van het bewijs ondersteunt deze bewering niet. Ook bij doseringen van 5-15 mg foliumzuur per dag blijkt foliumzuur geen enkel effect op de zinkstatus te hebben bij gezonde proefpersonen.

In een recente vaststelling van de maximaal veilige niveaus van foliumzuur in voedingssupplementen door de Scientific Committee on Food zegt de commissie dat van foliumzuur in een dosering tot 5 mg per dag geen negatieve gevolgen zijn vastgesteld. De commissie constateert wel dat hoge doseringen foliumzuur het vaststellen van een vitamine B12 deficiëntie kunnen bemoeilijken, maar dit wordt een diagnostisch probleem genoemd dat met specifiekere tests (bepaling van methylmalonzuur en/of

homocysteïne) kan worden omzeild. Om deze reden wordt aan goede foliumzuurformules ook vitamine B12 toegevoegd.

Interacties

Foliumzuur wordt geantagoneerd door verschillende medicijnen. Hier volgen de belangrijkste: Methotrexaat, Trimethoprim, Lachgas (N₂O), fenytoïne, Anticonceptiepil, Triamtereen, Anti-epileptica, Barbituraten, Metformine, Carbamazepine, fenobarbital, Prim-idone. Ook andere interacties met reguliere of natuurgeneesmiddelen zijn mogelijk. Raadpleeg hiervoor een deskundige. Daarnaast belemmert alcohol de enterohepatische kringloop van foliumzuur.

Dosering

Doseringsadviezen voor foliumzuur kunnen variëren tussen 0,4 mg per dag en 10 mg per dag of meer, afhankelijk van de ernst van de aandoening of gezondheidsprobleem.

Synergisme

Foliumzuur is vooral effectief wanneer de andere B-vitaminen, met name vitamine B12 en B6 aanwezig zijn. Ook vitamine C werkt synergistisch met foliumzuur. Het gebruik van een B50-complex of een goede multi en vitamine C naast foliumzuur wordt daarom aanbevolen.

Vitamine B complex (algemeen)



Beschrijving

B-vitaminen functioneren als sleutelcomponenten (co-enzymen) van belangrijke enzymen in het lichaam en katalyseren op die manier zeer veel biochemische reacties. Een tekort aan B-vitaminen heeft zodoende allerlei uiteenlopende deficiëntieverschijnselen tot gevolg, die vaak niet als zodanig worden herkend. De officieel aanbevolen dagelijkse hoeveelheden van de afzonderlijke B-vitaminen varieert en is niet erg hoog. In het algemeen kan gesteld worden dat veel mensen veel hogere doseringen nodig hebben.

Stress en gebruik van koffie en alcohol hebben allen een sterk verhogende invloed op de behoefte aan B-vitaminen. Daar komt nog bij dat onze westerse voeding rijk is aan "lege calorieën" (suikers en geraffineerde koolhydraten), die wel de energie leveren, maar niet of te weinig voedingsstoffen die nodig zijn om deze energie te verwerken. Veel van deze ontbrekende voedingsstoffen zijn de B-vitaminen. B-vitaminen zijn ook nodig voor groeiprocessen, zodoende hebben kinderen in de groei en zwangere of zogende vrouwen een verhoogde behoefte.

Werking

De vitaminen van het B-complex hebben onder meer de volgende eigenschappen:

- **Energiestofwisseling:** veel van de genoemde biochemische reacties hebben betrekking op de omzetting van voedsel in energie (citroenzuurcyclus, glycolyse, oxidatieve fosforylering), maar de B-vitaminen zijn

eveneens belangrijk bij andere reacties in het koolhydraat-, vet- en aminozuur-metabolisme.

- Zenuwstelsel: de B-vitaminen zijn daarnaast erg belangrijk voor het functioneren van het zenuwstelsel en brengen vaak verlichting aan gestreste en vermoeide personen.
- Huid, haar en mucosa: de conditie van de huid en haren wordt verbeterd door B-vitamines, evenals het weefsel in en rondom de mond.
- Spierontspannend: de spierspanning van het darmkanaal wordt ook verbeterd door optimale niveaus van de B-vitaminen.

De gemeenschappelijke functies van de B-vitaminen, zoals hierboven opgesomd zijn in feite een synergistisch gevolg (meer dan de optelsom van de individuele effecten) van de functies van de afzonderlijke B-vitaminen. B-vitamines werken vaak samen in een complex en zijn voor hun individuele taken sterk van elkaar afhankelijk. Daarom is het belangrijk dat B-vitamines in een complex en in voldoende hoge dosering worden ingenomen.

Actieve co-enzymatische vorm

Voor een optimale opname van B-vitamines is het niet alleen van belang dat er een significante hoeveelheid wordt aangeboden en dat er een mogelijkheid is tot onderling synergisme van deze vitamines, maar ook dat er sprake is van een goed verlopend biochemisch omzettingsproces. Inactieve B-vitamines dienen in het lichaam daarvoor eerst te worden getransformeerd naar de biologisch actieve vorm. Dit geldt onder meer voor vitamine B2, B6, B11 en B12.

Door rechtstreekse suppletie van B-vitamines in hun co-enzymatische vorm kunnen problemen met de omzetting worden vermeden met als resultaat een hogere biologische beschikbaarheid, een betere absorptie door de lichaamscellen en minder belasting van de lever. Dit is vooral bij leverproblematiek een groot voordeel, maar biedt ook uitkomst bij een anderszins gevoelige stofwisseling. Zo wordt foliumzuur onder invloed van het enzym methyltetrahydrofolaat reductase (MTHFR) in het lichaam omgezet naar de actieve vorm 5-methyltetrahydrofolaat (5-MTHF). Uit onderzoek blijkt echter dat bij veel mensen deze omzetting suboptimaal verloopt, waardoor er te weinig van het actieve 5-MTHF wordt gesynthetiseerd.

Ook bij vitamine B12 (cobalamine) verloopt het transformatieproces naar het actieve methyl-en adenosylcobalamine traag en inadequaat. Cobalamine kan alleen worden opgenomen in combinatie met de intrinsieke factor (IF), een eiwit geproduceerd door het maagslijmvlies. Een veelvuldig voorkomend probleem is echter een tekort aan IF, waaraan verschillende oorzaken ten grondslag kunnen liggen, zoals een auto-immune reactie tegen IF of atrofiëren van het maagslijmvlies. Dit laatste komt regelmatig voor bij ouderen waardoor de opname van B12 bij hen vaak significant verlaagd is. Om deze en andere nadelen van vaak complexe omzettingsprocessen te omzeilen, worden de actieve co-enzymen in supplementen met vitamine B dan ook geprefereerd.

Kort overzicht van het B-complex

De verschillende B-vitamines die onderling een synergistische werking hebben en onderdeel uitmaken van het vitamine B-complex hebben diverse functies in het lichaam. Voor uitgebreide informatie, zie de desbetreffende monografieën. De belangrijkste werkingsgebieden van deze vitamines worden in het kort benoemd:

B1, thiamine zorgt als co-enzym onder meer voor de afbraak van koolhydraten, waardoor energie verkregen wordt voor vooral de hersenen en het zenuwstelsel.

B2, riboflavine-5-fosfaat is als onderdeel van de co-enzymen flavinemononucleotide (FMN) en flavine-adeninedinucleotide (FAD) betrokken bij de cellulaire energiestofwisseling en betrokken bij de stofwisseling van eiwitten, vetten en koolhydraten. Tevens is het van belang bij onder meer de glutathionsynthese. Glutathion is een van de belangrijkste antioxidanten in het lichaam.

B3, niacine, nicotinamide, is een bouwsteen voor de co-enzymen NAD⁺ en NADP⁺, en dus belangrijk voor

het functioneren van meer dan 200 enzymen, onder andere in de energiestofwisseling. B3 is relevant voor hersenen en zenuwstelsel, voor het verlagen van het LDL-cholesterol, de bloedcirculatie, de hormoon synthese en de glucosehuishouding. Bovendien heeft B3 een belangrijke rol in de vorming van rode bloedcellen en in de DNA-bescherming. De flushvrije variant, inositol hexanicotinaat, kent dezelfde toepassingsgebieden, maar heeft weinig tot geen bijwerkingen.

B4, choline is een component van fosfatidylcholine, een belangrijk onderdeel van de celmembranen en onder andere betrokken bij de cholesterol- en vetstofwisseling. Het is een precursor van acetylcholine, de belangrijkste neurotransmitter binnen het **parasympatische** zenuwstelsel. Acetylcholine is mede van belang voor rust en herstel van het lichaam. Tot slot is het een onderdeel van methylgroepen die helpen bij het in stand houden van een goede homocysteïnespiegel.

B5, pantotheenzuur vervult een essentiële rol in de celstofwisseling en neemt in de vorm van co-enzym A (CoA) deel in de productie van energie uit koolhydraten, vetten en eiwitten. B5 is een precursor van CoA, een cofactor in meer dan 70 stofwisselingsprocessen. Enkele indicatiegebieden zijn hypercholesterolemie, reumatoïde artritis en stress.

B6, pyridoxaal-5-fosfaat (P5P) bestaat uit verschillende verbindingen, waarvan P5P de biologisch meest actieve vorm is. P5P is als cofactor van meer dan 140 enzymen betrokken bij diverse biochemische reacties, waaronder de stofwisseling van eiwitten, vetten en koolhydraten. Deficiëntie kan hyperhomocysteinemie veroorzaken, met daardoor een verhoogde kans op onder meer hart- en vaatziekten. Een marginale vitamine B6-status (P5P-spiegel 20-30 nmol/l) of vitamine B6-tekort blijft veelal onopgemerkt maar kan op termijn bijdragen aan het ontstaan van diverse (chronische) ziekten.

B8, biotine is een co-enzym voor 5 carboxylases, enzymen die een carboxylgroep overdragen. Deze enzymen hebben een belangrijke functie in de vetzuursynthese, gluconeogenese en aminozuorkatabolisme en in het vrijmaken van energie uit voedsel (citroenzuurcyclus). Vitamine B8 kent meerdere toepassingsgebieden.

B10, PABA (para-aminobenzoëzuur) is feitelijk een aminozuur met een UV-absorberende werking (UV-filter) en een bevorderend effect op de gezondheid van huid en haar.

B11, actief folaat heeft een belangrijke sleutelfunctie in de stofwisseling van aminozuren, in methylatieprocessen en in de DNA-synthese. Storing van methylatieprocessen (zoals hyperhomocysteinemie) kan ernstige gevolgen hebben als hartinfarcten, gedragsstoornissen en dementie.

B12, methyl- en adenosylcobalamine is essentieel voor hersenen en zenuwstelsel. Het is betrokken bij de bloedaanmaak (cofactor voor de vorming van hemoglobine) en de energieproductie uit vetten en eiwitten. B12 kent verschillende cobalaminevormen waarbij de omzetting complex en inefficiënt verloopt; dit is niet het geval bij methyl- en adenosylcobalamine. De meest voorkomende oorzaak van deficiëntie is een tekort aan intrinsieke factor (IF). Een tekort kan leiden tot velerlei (neurologische) gezondheidsklachten.

Indicaties

- vermoeidheid
- stress
- onrust
- geïrriteerdheid
- nervositeit
- depressie
- **slapeloosheid**
- verlies van eetlust
- zere (brandende) tong of mond
- anemie
- neuritis
- huidproblemen
- alcoholisme
- menopausale klachten

fenytoïne en fenobarbital. Ook andere interacties met reguliere of natuurgeneesmiddelen zijn mogelijk. Raadpleeg hiervoor een deskundige.

Synergisme

B-vitamines hebben bij uitstek een synergistische werking op elkaar. Wanneer daarom individuele B-vitamines worden ingenomen is het altijd zinvol daarnaast (of soms zelfs in plaats daarvan) een vitamine B complex te nemen. Daarbij is het belangrijk dat de B-vitamines in significante hoeveelheden aanwezig zijn.



Slapeloosheid door een paar voeding- en leefstijlfactoren

Teveel genotsmiddelen: Denk bijv. aan wijn die in eerste instantie lekker slaperig maakt maar midden in de nacht vaak toch weer een slaapverstoring geeft. Ook teveel koffie of teveel thee die je te laat op de dag drinkt kan dit effect hebben: koffie heeft namelijk uren nodig om helemaal te worden afgebroken.

Tekorten aan Omega-3 vetzuren: Voldoende Omega-3 is van wezenlijk belang voor de aanmaak van melatonine. Veel mensen in Nederland hebben een overschot aan Omega-6 ten opzichte van Omega-3 vetzuren. Probeer, als je slaapproblemen hebt, eens een maand zoveel mogelijk Omega-6 uit je voeding te halen en richt je op Omega-3. Een snelle manier om de Omega-6/Omega-3-balans te herstellen is om een flesje lijnolie en hennepolie met elkaar te mengen. Neem hier dagelijks 2 x per dag een kleine dessertlepel van. Een andere manier is het gebruiken van Omega-3 capsules. Het voordeel hiervan is dat ze de kant-en-klare bouwstoffen EPA en DHA bevatten.

Deze maatregel kan snel effect hebben als je de Omega 6 echt even zoveel mogelijk uit je voeding laat; dus geen halvarine, margarine, bakboter, vlees/zuivel/eieren uit de bio-industrie etc.

Eet 's avonds na 19 uur niets meer:

- Als onze spijsvertering en lever 's nachts bezig zijn met spijsverteren gaat dat ten koste van onze slaapkwaliteit (en ook van onze vetverbranding). Als er 's nachts koolhydraten te verbranden zijn zal je lichaam geen vetten gaan verbranden. Juist 's nachts moeten we onze vetvoorraden weer afbreken!
- Onze lever moet 's nachts onze lichaamseigen antioxidanten (glutathion, SOD, Catalase) maken. Als de energie nodig is voor de spijsvertering worden deze taken even 'opzij geschoven'. Een keer is dat uiteraard niet erg maar op lange termijn krijgen we een tekort aan stoffen die vrije radicalen onschadelijk moeten maken.

Zorg dat je diner niet al te zwaar is.

Zorg liever voor een uitgebreidere lunch en een wat soberder diner. De vertering van een zware avondmaaltijd (bijvoorbeeld met gefrituurde of gebakken gerechten) zorgt voor een langzame vertering die tot midden in de nacht kan duren.

Sterke schommelingen in de bloedsuikerspiegel.

Als je overdag last hebt van deze schommelingen is het een goed idee om uit te zoeken of je dit 's nachts ook hebt. Als je overdag om de paar uur moet eten omdat je anders klachten krijgt dan is de kans groot dat

dit 's nachts je slaap verstoort. Je hebt dan immers een hele lange periode waarin je geen suikers/koolhydraten eet.

Probeer in dit geval eens een licht hapje (bij voorkeur met tryptofaan erin: bijv. een stukje banaan/een haverkoek of melk met haver) om te kijken of je dat een betere slaap oplevert. Een andere reden waarom we een gezonde bloedsuikerspiegel moeten hebben voor een gezonde slaap: alleen bij een stabiele bloedsuikerspiegel wordt er voldoende serotonine aangemaakt.

Smaakversterker glutamaat.

Niet iedereen kan goed tegen de smaakversterker (een gistextract) mono natrium glutamaat (E621-E625) Deze is rijkelijk verwerkt in ons kant-en-klare voedsel, zeker in hartige hapjes en bij de avondmaaltijd als er pakjes, zakjes en potjes worden gebruikt. Glutamaten hebben een o.a. een stimulerende werking op de hersenen en zorgen voor een ontregeling van onze honger- en verzadigingshormonen. Alles wat onze hormonen ontregelt zorgt voor melatonineverstoring.

Chronische stress:

Misschien wel de hoofdveroorzaker van slapeloosheid van de moderne mens. Dat stress op je pad komt is natuurlijk lang niet altijd te vermijden. Maar hoe je lichaam zo goed mogelijk door een periode van stress helpt wat betreft voeding en leefstijl, daar kun je natuurlijk wel veel aan doen. Juist in tijden van stress kiezen we vaak voor gemaksvoedsel zonder voedingswaarde. Terwijl we juist dan echt 'krachtvoer' zouden moeten eten om ons door zo'n periode heen te sluizen.

Stoffen die in elk geval helpen om het effect van glutamaten te verminderen zijn: Curcuma, B-vitamines, magnesium, taurine, vezels en essentiële Omega-3 en -6 vetzuren. Maar het mag duidelijk zijn dat het minimaliseren van de hoeveelheden glutamaat een gezondere optie is. De enige oplossing: zelf weer koken met onbewerkte ingrediënten.

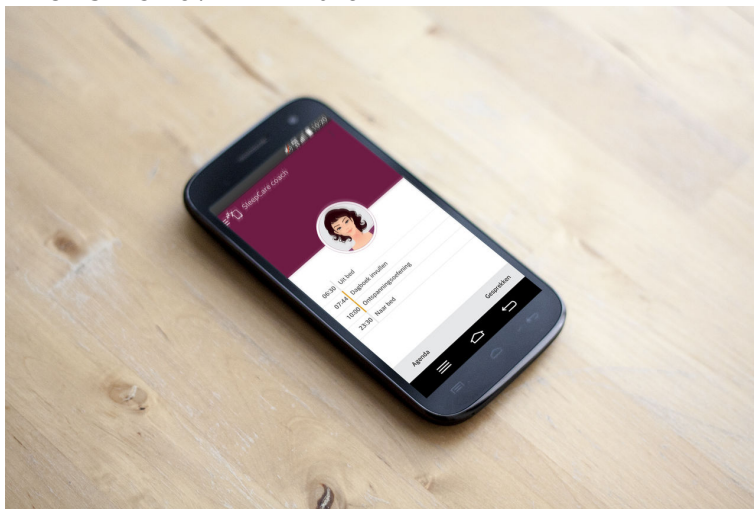
Andere mogelijkheden:

Slaap-app.

Slaap-app van TU Delft werkt. Er is een duidelijke afname van slaapproblemen

Virtuele slaapprocoach effectief 'slaapmiddel'

NIEUWS - 23 NOVEMBER 2016



(Horsch, 2016)

Ongeveer 10% van de Nederlandse bevolking lijdt aan chronische slapeloosheid. De gebruikelijke behandeling hiervan is cognitieve gedragstherapie voor insomnie, deze bestaat onder meer uit

slaaprestrictie en ontspanningsoefeningen. De therapie is echter beperkt toegankelijk; er zijn te weinig slaaptherapeuten voor het grote aantal mensen met slaapproblemen. Daarnaast blijkt dat patiënten moeite hebben om de therapie vol te houden, omdat zij het bijvoorbeeld lastig vinden om zich aan de voorgeschreven slaaptijden te houden. Onderzoekers van de TU Delft, Universiteit Utrecht en de Universiteit van Amsterdam onderzochten of de door hen ontwikkelde virtuele slaapcoach 'SleepCare', een app op de smartphone van de slechte slaper, een effectieve oplossing is.

Virtuele coaching

Structureel slecht slapen kan negatieve gevolgen hebben op de gezondheid en de kwaliteit van leven. 'Daarom wilden wij meer inzicht verkrijgen in gepersonaliseerde zelfhulptherapie bij slaapproblemen en het effect van virtuele coaching op een duurzame gedragsverandering', zegt Corine Horsch.

De wetenschappers hebben in een gecontroleerd onderzoek gekeken naar de effectiviteit van de app. Voor het onderzoek zijn 151 mensen met chronische slapeloosheid opgedeeld in twee groepen. Hiervan kregen 74 personen zes weken lang direct toegang tot de app 'SleepCare' en 77 mensen werden eerst op een wachtlijst geplaatst. Bij de deelnemers die de app gebruikten was een duidelijke afname van de slaapproblemen te zien; mensen vielen sneller in slaap en werden minder vaak wakker. Drie maanden later waren de effecten nog steeds zichtbaar.

Dagelijks leven

De smartphone-app 'SleepCare' is gebaseerd op bestaande cognitieve gedragstherapie voor insomnie die wordt gegeven door psychologen. 'De app doet meer dan alleen het slaappatroon bijhouden: gebruikers gingen ook aan de slag met slaaprestrictie, ontspanningsoefeningen en slaaphygiëne, allemaal afgestemd op het dagelijks leven van de gebruiker', vertelt Horsch.

Reminders

Eerder bevestigde een gezamenlijke studie de verwachte positieve relatie tussen therapietrouw en effectiviteit van de therapie al. Recent ontdekte Horsch dat een app met computer gegenereerde herinnering, de zogenoemde reminders, therapietrouw kan verhogen. Volgens Horsch is dit inzicht belangrijk voor de ontwikkeling van toekomstige effectieve innovaties op het gebied van e-health. Horsch benadrukt de kracht van de combinatie van gedragswetenschappen en technologisch onderzoek in dit domein. 'Als je wil dat mensen nieuwe technologieën gaan gebruiken zal je moeten blijven onderzoeken hoe ze met deze nieuwe technologie omgaan'.

Vervolg

Het werk van Horsch heeft een aantal inzichten opgeleverd die (e-health) app ontwerpers en ontwikkelaars in de toekomst in gedachten kunnen houden. Zo blijken bijvoorbeeld het geloof in het eigen doorzettingsvermogen van mensen en de timing en inhoud van reminders een belangrijke rol te spelen bij het wel of niet gebruiken van een app. Therapietrouw is een onderwerp dat nog grondiger bestudeerd moet worden, meent Horsch.

De app is op dit moment alleen beschikbaar voor de onderzoeksgroep met Android-telefoons. De onderzoekers hopen dat de app in de toekomst toegankelijk kan worden gemaakt voor de markt.

Meer informatie

<https://repository.tudelft.nl/islandora/object/uuid:8da2aedd-ac26-4763-9271-66c6981007fe?collection=research> (Horsch, 2016)

Genen voor slapeloosheid gevonden.
(Somerén, 2017)

Een internationaal team van wetenschappers heeft voor het eerst zeven risicogenen gevonden voor slapeloosheid. Door deze vondst hebben de wetenschappers een belangrijke stap gezet in het ontrafelen van de biologische mechanismen die zorgen voor slapeloosheid.



De vondst bewijst daarnaast dat slapeloosheid geen puur psychische aandoening is, wat veelal wordt beweerd. *Nature Genetics* heeft de uitkomsten van dit onderzoek in juni 2017 gepubliceerd. (Nature.com, 2017)

Slapeloosheid is misschien wel de meest voorkomende gezondheidsklacht. Zelfs na behandeling blijft slecht slapen voor veel mensen een hardnekkige kwetsbaarheid. Met het vaststellen van de risicogenen komen hoogleraren Danielle Posthuma (VU en VUmc) en Eus van Someren (Nederlands Herseninstituut, VU en VUmc), die het internationale onderzoek leidden, dichterbij het ontrafelen van de biologische mechanismen die zorgen voor deze aanleg.

Hoop en erkenning voor slapelozen

Hoogleraar Van Someren, gespecialiseerd in slaap en slapeloosheid, ziet de bevindingen als het begin van een traject naar het begrijpen van slapeloosheid tot op het niveau van communicatie binnen en tussen hersencellen, en daarmee het vinden van nieuwe behandelmogelijkheden.

Hij hoopt daarnaast dat de bevindingen erkenning van slapeloosheid teweeg brengen. “In verhouding tot de ernst, prevalentie en risico's van slapeloosheid wordt er nauwelijks onderzoek naar oorzaken gedaan. Te vaak wordt het probleem afgedaan met ‘het zit tussen de oren’. Ons onderzoek opent een ander perspectief: het zit namelijk ook in de genen.” (Somerén, 2017)

De onderzoekers vonden in een steekproef van 113.006 individuen zeven genen voor slapeloosheid. Deze genen hebben een rol in de regulatie van transcriptie (het proces waarbij DNA wordt afgelezen om er een RNA kopie van te maken) en exocytose (het proces waarbij cellen stoffen afgeven om te communiceren met hun omgeving). Voor één van de gevonden genen, *MEIS1*, was al eerder aangetoond dat het een rol speelt bij twee andere slaapproblemen: Periodic Limb Movements of Sleep (PLMS) en Restless Legs Syndrome (RLS). Opvallend genoeg worden deze gekenmerkt door onrust van respectievelijk bewegen en voelen, en slapeloosheid vooral door onrust in de gedachtenstroom.

Genetische overlap met andere eigenschappen

Daarnaast vonden de onderzoekers sterke genetische overlap met andere eigenschappen, zoals angststoornissen, depressie, neuroticisme, en een lager algemeen welbevinden. “Dit is een interessante bevinding omdat we deze eigenschappen vaak samen zien met slapeloosheid. We weten nu dat dit deels komt door een gedeelde genetische basis”, zegt VU-neurowetenschapper Anke Hammerschlag, promovendus en eerste auteur op de studie.

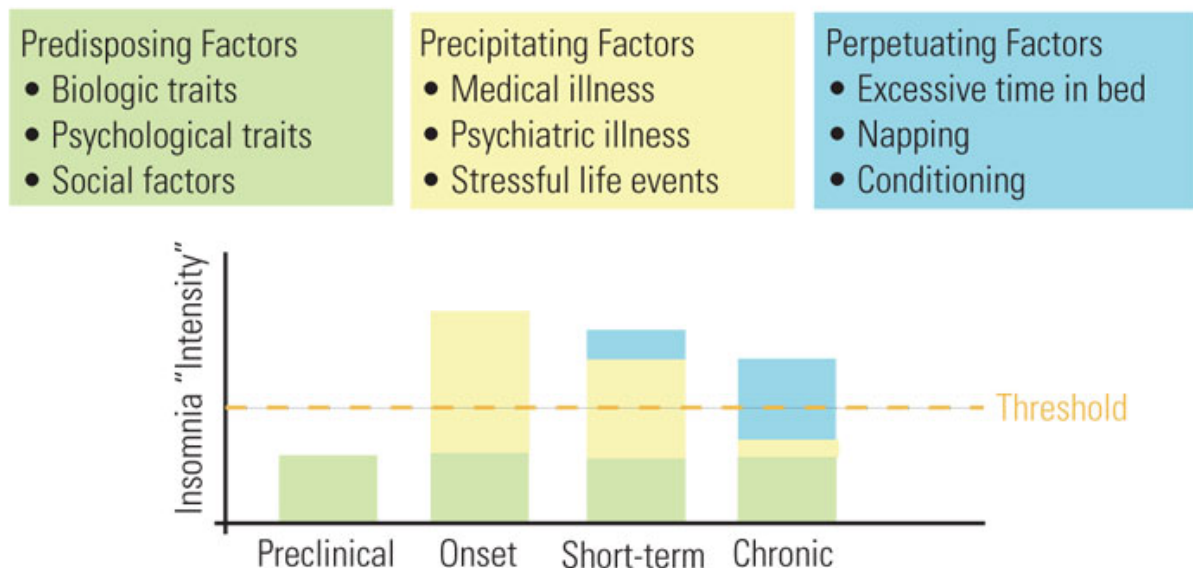
Andere genen in mannen en vrouwen

De onderzoekers bekeken ook of dezelfde genetische varianten in mannen en vrouwen van belang zijn. “Een deel van de genetische varianten bleek verschillend. Dit suggereert dat bij mannen en vrouwen deels verschillende biologische mechanismen tot slapeloosheid kunnen leiden”, aldus hoogleraar Posthuma. “Een verschil tussen mannen en vrouwen zien we ook terug in de prevalenties: in de onderzochte steekproef van grotendeels vijftigplussers rapporteerde 33% van de vrouwen last te hebben van slapeloosheid. Bij de mannen was dit 24%.”

De risicogenen konden worden opgespoord in cohorten met het DNA en de diagnoses van vele duizenden mensen. In de UK Biobank – een groot cohort uit Engeland waarvan DNA beschikbaar is – was geen informatie bekend over de diagnose van slapeloosheid, maar er was wel gevraagd of mensen moeite

hadden met in slaap vallen en doorslapen. Door handig gebruik te maken van informatie uit slaapregister.nl (het Nederlands Slaap Register) kon in de UK Biobank voor het eerst worden vastgesteld wie aan het profiel van slapeloosheid voldeed. Het koppelen van kennis uit deze twee cohorten maakte het verschil.

FIGURE A MODEL OF CHRONIC INSOMNIA²⁻⁴



Erman MK. *Primary Psychiatry*. Vol 14, No 7. 2007.

In deze gevallen is er sprake van aanleg voor slapeloosheid. Als je aanleg hebt voor slapeloosheid: is de groene kleur in de afbeelding (predisposing factors). Tot zover niks aan de hand. De grens van slapeloosheid wordt niet gepasseerd. Door zogenoemde triggers – het gele vlak (precipitating factors) – komen de problemen echter aan de oppervlakte. De grens van slapeloosheid wordt zoals je kunt zien gepasseerd. Dit wordt ook wel acute slapeloosheid genoemd. Vervolgens nemen de ‘bestendigers van slapeloosheid’ – de blauwe kleur (perpetuating factors) – het langzaam over. Je houdt je eigen slapeloosheid onbewust in stand en er ontstaat chronische of langdurige slapeloosheid.

Deze afbeelding laat het ook goed zien. De invloed van de triggers van slapeloosheid neemt langzaam af, terwijl de bestendigers het langzaam overnemen.

(Klaauw, 2017)

Energetisch genezen

(Grant, 2003)

Alison Grant van Healingenergy schrijft op haar website een stuk over energetisch genezen. Alison is o.a. lid van Association for Comprehensive Energy Psychology. Dit stuk is vertaald vanuit het Engels. <http://www.energypsych.org/>

Energetische genezen is een overkoepelende term voor elke therapie die de energiecircuit manipuleert in onze fysieke of subtiele lichamen om het evenwicht te herstellen en de aangeboren helende mechanismen van ons lichaam te vergemakkelijken.

Enkele van de meer bekende therapieën die vallen onder de rubriek "energetische genezing" omvatten o.a Reiki, Reflexologie, Kinesiologi, Thought Field Therapy en Acupunctuur



Echter, energetische genezing omvat ook minder bekende natuurlijke therapieën zoals: Aura en Chakra balanceren; Bloem- en vibratie-essenties, kristalgenezing, kleurentherapie, spirituele genezing, *polariteiten* en andere vormen van lichaamswerk. Energetische healing beoefenaars worden gewoonlijk getraind in een aantal modaliteiten en combineren deze op hun eigen unieke manier. Velen combineren intuïtieve vaardigheden met hun praktische en theoretische vaardigheden.

Energetische genezing heeft een holistische benadering die verder kijkt dan het fysieke lichaam. Kijkt naar het manipuleren van de subtiële energiesystemen (meridianen, aurische lichamen, chakra's, nadis) waar de oorzaak van de ziekte kan worden gevonden.

Trauma, emotionele en mentale **stress**, valse overtuigingen, fysieke nood, stress in het milieu en andere blokkades van onze persoonlijke groei kunnen worden opgeslagen in de energievelden van ons lichaam, en dit heeft invloed op ons vermogen om te functioneren op ons volledige potentieel. Energetische genezing vergemakkelijkt het genezingsproces door blokken in de energievelden op te ruimen, de energie te herstellen en opnieuw in balans te brengen, zodat het lichaam naar zijn optimale evenwichtsniveau kan gaan vanwaar het in staat is om toegang te krijgen tot zijn inherente vermogen om zichzelf te genezen.

Energetische genezing kan ook helpen om 'problemen' te identificeren voordat ze zich manifesteren als pijn of soortgelijke verstoringen in het fysieke lichaam. Het opent ons bewustzijn voor de gebieden die we moeten doorwerken en genezen om onze levens in balans te brengen en gezondheid, harmonie en vitaliteit te behouden.

Chakra's

Het woord chakra is letterlijk te vertalen met wiel of schijf en verwijst naar een draaiende cirkel van bio-energetische activiteit, die vanuit de belangrijkste zenuwknopen vanuit de wervelkolom vertakken.

De chakra's dienen in het energiesysteem van de mens als ontvangstations, transformatoren en verdelers van de verschillende frequenties van de levensenergie: De Prana.

De chakra's zitten op een bepaalde plaats in het lichaam, maar hebben geen stoffelijk bestaan. Ze bestaan niet uit materie. De 7 chakra's bevinden zich van de onderrug tot aan de kruin. (Total Health Academy)



Polariteitenmassage

Dr. Randolph Stone ontdekte dat ons lichaam, net zoals de aarde, over polen beschikt die geladen zijn. Polariteitsmassage heeft als doel de energie, de levenskracht die tussen deze polen en dus door ons lichaam stroomt, in evenwicht te brengen.

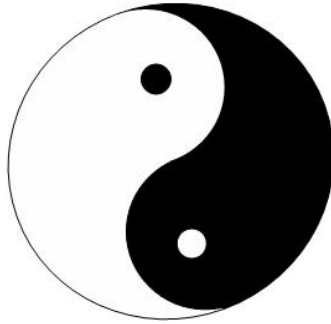
Een blokkade verhindert dat ons lichaam optimaal functioneert. Door een blokkade komt ergens teveel en ergens te weinig energie te zitten. Het gevolg is dat men uit balans is en klachten krijgt. De polariteitsmassage wordt de energiestroom tussen de polen weer op gang gebracht waardoor blokkade kunnen verdwijnen. (Total Health Academy)

Conclusie Claudia: Door blokkades op te heffen in het energetisch systeem van ons lichaam, kunnen slapeloosheidsproblemen opgelost worden.

De chakra en de polariteiten massage is hier een voorbeeld van. Door het accent te leggen bij de Chakra massage op de 7^e chakra (kruin) die verbonden is met de pijnappelklier; t.b.v. melatonine productie en de 1^e chakra (wortel) die verbonden is met de bijnieren; afname van stress (adrenaline en cortisol in balans brengen)

De polariteitenmassage kan ervoor zorgen dat er balans komt in dag- & nachtritme, rust/ontspanning & activiteit, slapen & wakker zijn. Eventueel achterliggende blokkades (veroorzaakt door emoties, overtuigingen, litteken en psychisch/lichamelijk trauma) verdwijnen.

De Chinese visie



Inleiding

Achter de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) zit een holistisch mensbeeld waarin lichaam- geest – emotie een eenheid vormen. Emotionele problemen zoals verdriet kunnen orgaanproblemen geven en mentale problemen. Maar het kan ook omgekeerd. Het niet volgen van de TAO, jouw pad in overeenstemming met de natuur / het universum, kan volgens de TCG ook problemen geven.

Er zit achter de TCG dus een hele filosofie. Deze geneeskunde was niet alleen bedoeld om mensen met ziekte te genezen, maar ook bedoeld om de mensen tot op hoge leeftijd gezond te houden zodat ze tijdens hun leven het “TAO” (verlichting) konden bereiken.

De TCG is in eerste instantie een preventieve geneeskunde en bestaat uit 5 pijlers:

1. Kruidenleer
2. Acupunctuur
3. Massage
4. Voedingsleer
5. Tai Qi / Qi gong (bewegingsleer)

(TotalHealthAcademy, 2016)

Als yin en yang in evenwicht zijn, dan verloopt het slapen goed. Het yin heeft dan 's avonds voldoende controle over het yang waardoor we tot rust kunnen komen. Is het yin te zwak, dan blijft het yang te actief en ontstaat slapeloosheid. De hersenen blijven teveel werken en het slapen wordt een probleem. Gebrek aan yin kan ook leiden tot warmte of opvliegers. Is het yang sterker (door teveel activiteit, inwendige hitte door voeding of hevige/verhittende emotie), dan blijft het yang ook te actief waardoor het slapen moeizaam gaat.

Een fysieke kwaal wordt dan ook gezien als de weerspiegeling van een onevenwichtigheid in het hele wezen. Voor herstel wordt vanuit de TCG gekeken naar de zicht- en voelbare symptomen en de mogelijke oorzaak van dit verstoorde evenwicht.

Slapeloosheid en TCG

In de Traditionele Chinese Geneeskunde kent slapeloosheid vele mogelijke oorzaken, met inbegrip van geestelijke nood, slechte leefgewoonten, lichamelijke problemen en medicijnen gebruik. Maar ook Bloed en Qi tekort, de ziekte oorzaak Hitte, Bloedstase en Flegma.

Als de interne harmonie wordt verstoord, wordt de stabiliteit van de Shen (geest) in het Hart getroffen en slapeloosheid zal dan optreden.

Onder de samenhang tussen de organen en mentale functies is het Hart het belangrijkste. Het Hart herbergt de Shen (geest). De Nier regelt de opslag van Jing (essence) en promoot het transformeren in merg in de hersenen. Dit ondersteunt de werking van onze hersenen. De Milt fungeert als de voedende bron van mentale activiteit. De Lever reguleert de Stroom en afvoer ten behoeve van het ondersteunen van mentale activiteiten. De Galblaas betreft een aantal belangrijke aspecten van het

geestelijk functioneren, zoals de besluitvorming. Slapeloosheid kan het gevolg zijn van disharmonie van deze organen.

De Shen (de geest)

Bij een niet stabiele Shen (geest) zijn slaapproblemen te verwachten. In het algemeen kan insomnia (slapeloosheid) worden geïnduceerd door vele factoren. Meestal geassocieerd met stemming en mentale **stress**, dieet, bloed en qi tekortkomingen. Deze veroorzaken interne onrusten, verstoorde circulaties en een onbalans van yin en yang. De belangrijkste laesie (beschadiging van het weefsel) in het hart kan ook gepaard gaan met disharmonieën met Milt, Nieren, Lever, Galblaas en Maag.

Klinisch classificeert de Traditionele Chinese Geneeskunde slapeloosheid in twee belangrijke soorten:

1. Deficiënt type: de Shen (geest) is ondervoed, zoals het hebben van te weinig bloed of qi.
2. Overtollige type: de Shen (geest) is geïrriteerd door pathogenen, zoals slijm, hitte en vocht evenals bloedstasis

In het algemeen wordt aangenomen dat de volgende bijdragen aan de ontwikkeling van slapeloosheid liggen:

Geestelijke nood

Angst en woede beïnvloeden de normale functies van de lever, resulterend in lever-Qi stagnatie. De stagnerende qi verandert in vuur (kwaad) en heeft de neiging om de Shen (geest) aan te vallen. Door emotionele uitersten kan bij het hart ook leiden tot het ontstaan van vuur (kwaad). Wanneer dit vuur (kwaad) de geest prikkelt zal dit leiden tot slapeloosheid.

Angst of andere emotionele **stress** kunnen het Hart en de Galblaas verzwakken, dit leidt tot dwalen van de geest en een slechte nachtrust.

Overmatige denken of mentaal uitputting kan schade aan het Hart en de Milt richten. Hierdoor ontstaat een te kort in de toevoer van voedingsstoffen voor de geest en leidt tot de ontwikkeling van slapeloosheid.

Verkeerde voeding (slechte leefgewoonten)

Te veel eten, te veel kruidig/hete voedsel, gefrituurd voedsel of te vet voedsel kan de Milt en Maag-systemen beschadigen. Een verzwakte Milt en Maag-systeem kent een vertraagde vertering, transformatie en transport processen. De retentie van voedsel in het Milt Maagsysteem zal leiden tot slijm ophoping en hitte ontwikkeling welke omhoog stijgt en slapeloosheid zal induceren.

Lichamelijke zwakte

Constitutionele zwakte, veroudering of ernstige ziekte zullen allen leiden tot Nierschade. Zodra er verstoring tussen Hart en Nieren is, zal pathologische omstandigheden zich voordoen. De uitgeputte Nier-yin zal niet in staat zijn om het Hart te voeden. Dit leidt tot hyperactiviteit van het Hart en mentale stoornissen. Daarnaast zal door grote bloedverlies of onvoldoende productie van bloed leiden tot Hart zwakte en de Shen (geest) onbehagen. Indien een zwak en voorzichtig persoon enorme schrik ervaart door een plotselinge gebeurtenis, zal bijvoorbeeld het Hart-qi zal sterk verstoord raken. Dit resulteert in een verstoring van het Shen (geest) en daarmee leiden tot slaapproblemen.

Onbalans tussen werk en rust (slechte leefgewoonten)

Traditionele Chinese Geneeskunde is van mening dat overwerk overmatig veel fundamentele stoffen verbruikt. Terwijl een teveel aan vrije tijd disfunctioneren van de Milt veroorzaakt welke leidt tot een slechte omzetting en het transport door dat orgaan. In beide situaties, kan de levering van de essence, bloed en andere fundamentele stoffen niet voldoende zijn om een stabiele Shen (geest) te handhaven.

Bloedtekort

Bloedleegte: Door veel zorgen en piekeren ontstaat er een Bloedleegte in de Milt of het Hart. Ook door ernstig bloedverlies bij ongeluk of bevalling. Daarnaast is roken een boosdoener en ook het gebruik van de anticonceptiepil.

Qi tekort:

Door leegte in het Hart of de Galblaas ontstaat er een Qi tekort.

Hitte:

Door zorgen en woede komt er Hitte in het Hart.

Bloedstase

Door woede en frustraties komt er Bloedstase in de Lever

Flegma

Door verkeerde voeding komt Flegma (vocht) in Milt en Hart.

(Chen, 2017)

Betrokken organen bij slapeloosheid volgens TCG

Slapeloosheid is volgens de Traditioneel Chinese Geneeskunde (TCG) een orgaanprobleem. Het orgaan dat verantwoordelijk voor de slaap is het Hart. Slapeloosheid ontstaat wanneer het Hart uit balans is en de Shen (het zielsaspect van het hart) haar functie met betrekking tot het slapen niet meer kan uitoefenen. Ook het orgaan de Lever is betrokken bij de slaap. Zij voedt binnen de Shen-cyclus het hart. Daarnaast heeft het zielsaspect van de lever, de Hun, ook een rol bij het slapen. De Hun is de bron van levensdromen, visie, doelen, projecten, inspiratie, creativiteit en ideeën, en verschaft daardoor de 'dromen'. En de Hun zorgt door verbondenheid met de Shen voor 'het komen en gaan van de Shen'. Beide functies zijn belangrijk voor een goede slaap.

De organen maag, milt, nieren en galblaas kunnen ook een rol spelen bij slapeloosheid.

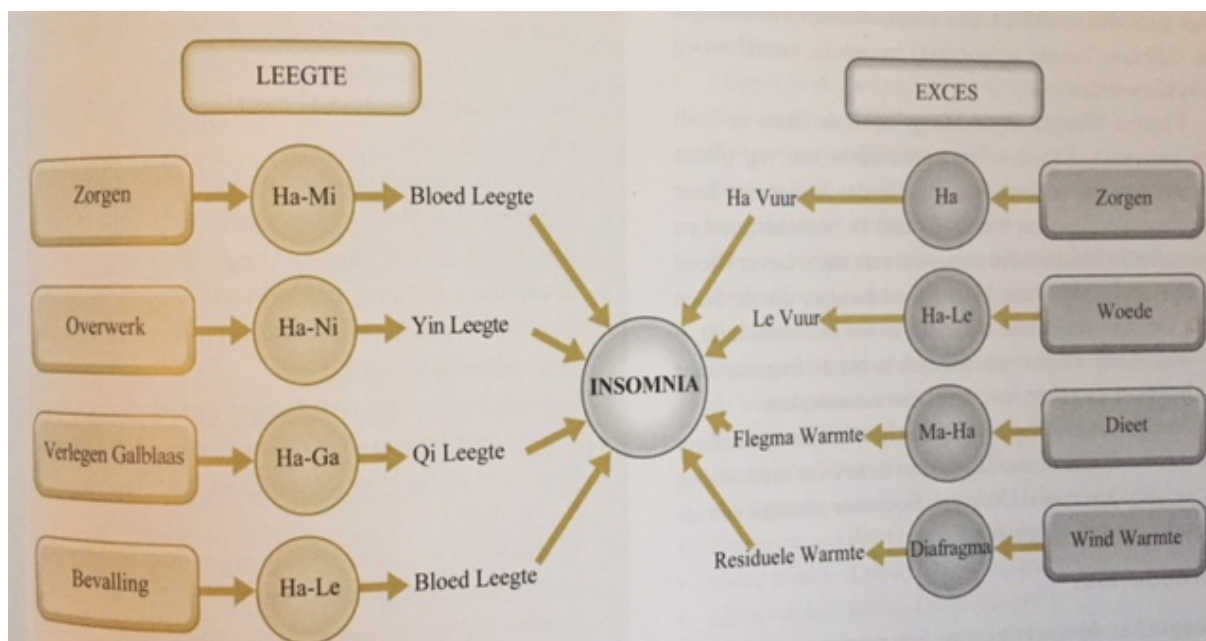
Maag:	Door bepaalde voeding kan er een excès komen in de Maag (boeren, opgeblazen gevoel) wat je uit je slaap kan houden
Milt:	Door je veel zorgen te maken en te piekeren krijg je een leegte in de Milt.
Nieren:	Door constitutionele zwakte, veroudering of ernstige ziekte wordt de Nier aangetast.
Galblaas:	Doordat de Lever en de Galblaas met elkaar verbonden zijn heeft dit na genoeg dezelfde eigenschappen waardoor het slapen bemoeilijkt bij een Leegte. Daarbij ook nog frustraties.

(Drift, 2017)

Pathologie

De pathologie van insomnia (zoals veel andere ziektes) draait om Exces en Leegte. Leegte condities omvatten een deficiëntie van ofwel het Bloed of het Yin, die de Shen en/of de Hun van hun residentie onthouden.

Excescondities omvatten een pathogene factor (meestal Warmte/Vuur of Bloed stase) die de Shen en/of Hun agiteert. Met andere woorden, de Shen en de Hun kunnen rusteloos zijn, ofwel omdat ze niet verankerd zijn in resp. Hart Bloed en Lever Bloed, ofwel omdat een pathogene factor ze agiteert. De verschillende etiologische factoren en pathologieën kunnen in een diagram samengevat worden.



Zoals gezien kan worden in bovenstaand diagram, treden de Leegtecondities die insomnia veroorzaken, meestal op in het Hart, de Milt, de Lever en de Nier, terwijl de Excescondities in de Lever en de Maag optreden. (Bron Giovanni Maciocia, De praktijk van de Chinese geneeskunde. 2^e druk, pagina 411.)

Syndroomidentificatie en behandeling

	Manifestatie	Behandeling
Oplaaierend Lever Vuur	Rusteloze slaap onplezierige dromen, nachtmerries, dromen over vuur, prikkelbaarheid, neiging tot woede uitbarstingen, bittere smaak, hoofdpijn, dorst, donkergekleurde urine, droge stoelgang en duizelig.	Lever Vuur elimineren, de Shen kalmeren en de Hun stabiliseren.
	Tong: Rood, roder op de zijkanen met droog-geel beslag	Acupunctuurpunten: Le 2, Le 3, Ga 44, Ga 12, Ga 20, Mi 6, Bl 18, Dm, 24, Ga 13, Ga 15, Bl 47, Bl 62, Bl 1, Ni 6, geen moxa
Oplaaierend Hart Vuur	Wakker worden 's nachts, nachtmerries, dromen over vliegen in de lucht, mentale rusteloosheid, bittere smaak, dorst.	Hart Vuur elimineren, de Shen kalmeren.
	Tong: Rood, rodere punt met rode puntjes, geel beslag	Acupunctuurpunten: Ha 8, Ha 7, MI 6, di 11, rm 15, Dm 19, Bl 15. Bl 44. Geen moxa
Flegma Warmte kwelt de Shen	Rusteloze slaap, de patient keert en draait in bed, onplezierige dromen, zwaartegevoel, duizeligheid, beklemmend thoracaal gevoel, geen eetlust, nausea, warmtegevoel, slijmen in de keel, mentale rusteloosheid en een plakkerige slaap.	Warmte elmineren, het Flegma oplossen en de Shen kalmeren.
	Tong: rood met plakkerig-geel beslag. Hartfissuur (of Maag fissuur) met plakkerig-ruw-geel	Acupunctuurpunten: Ma 40, rm 12, rm 9, mi 9, bl 20, di 11, ga 12, mi 6, ma 45, mi 1, Geen moxa.

Hart Qi stagnatie	beslag erin. Palpaties (hartkloppingen), beklemmend thoracaal gevoel, depressie, licht gevoel van een brok in de keel, lichte dyspnoe, zuchten, slechte eetlust, zwakke en koude ledematen, wat purperen lippen, bleke gelaatskleur Tong: wat Bleek-Purperen op de zijkanten in het thoraxgebied.	Hart Qi doen circuleren, de thorax openen, de Shen kalmeren. Acupunctuur: Pe 6, H 5, Ha 7, Rm 15, Rm 17, Lo 7, Ma 40, Di 4. Dispenserende of harmoniserende methode op alle punten.
Hart Bloed Stase	Door dromen verstoorde slaap, draaien en keren in bed tijdens de nacht, palpaties, thoracale pijn, mentale rusteloosheid, angst. Tong: Purperen of purper in thoraxgebied.	De circulatie van het Bloed versterken, De Shen kalmeren. Acupunctuur: Ha 7, ha 5, pe 6, rm 17, bl 17, bl 44. Harmoniserende methode op alle punten.
Residuele Warmte in het diafragma	Rusteloze slaap, wakker worden 's nachts, mentale rusteloosheid, de persoon kan niet neerliggen of zitten thoracaal volheidsgevoel, epigastrisch ongemak en zure regurgitaties. Tong: Rood in het voorste deel of rode puntjes rond het centrum. Vaak door het verkeerd gebruik van antibiotica.	De residuele Warmte elimineren, de prikkelbaarheid kalmeren en de Shen kalmeren. Acupunctuur: Lo 0, Ha 8, bl 17, ma 40, di 11, mi 6, rm 15 . geen moxa
Hart Bloed Leegte en Milt Bloed Leegte	Moeilijkheden om in te slapen, palpaties, vermoeidheid, slechte eetlust, lichte angst, wazig zicht, duizeligheid, slecht geheugen, bleek gelaat. Tong: Bleek	De Milt tonifiëren, het Bloed voeden, het Hart tonifiëren en de Shen kalmeren. Acupunctuur: ma 36, mi 6, ha 7, rm 14, rm 15, bl 20, bl 15, pe 6, Mi 4 in combi met ni 9. Moxa kan gebruikt worden.
Hart Yin Leegte	Frequent wakker worden 's nachts, droge keel, mentale rusteloosheid, palpaties, nachtzweten, slecht geheugen Tong: zonder beslag, Hartfissuur, rode punt.	Hart Yin voeden en de Shen kalmeren. Acupunctuur: Ha 7, Bl 15, Rm 14, Mi 6, Ma 36. Rm 4. Tonifiërende methode.
Hart en Nier niet in harmonie	Frequent wakker worden, moeilijkheid om in te slapen, droge keel, nachtzweten, warmte van de 5 palmen, slecht geheugen, palpaties, duizeligheid, mentale rusteloosheid, tinnitus, rugpijn. Tong: Rood zonder beslag, rodere punt. Hartfissuur, droog.	Het Yin voeden, de Nier en het Hart tonifiëren, Warmte Leegte elimineren en de Shen kalmeren. Acupunctuur: Ha 7, ha 6, pe 7, rm 4, mi 6, ni 3, ni 6, rm 15, bl 15, bl 23, bl 44, bl 52.
Hart Leegte en Galblaas Leegte	Zeer vroeg wakker worden en onmogelijk opnieuw kunnen	Het Hart en de Galblaas tonifiëren. De Shen kalmeren.

	inslapen, lichte slaap, veel dromen, neiging om gemakkelijk te schrikken, verlegenheid, gebek aan initiatief en vastberadenheid, palpitations, dsypnoe, vermoeidheid en depressie.	Acupunctuur: ha 7, ga 40. Tonifiërende methode.
Lever Yin Leegte	Tong: bleek, hartfissuur. Wakker worden s nachts, veel dromen, praten tijdens de slaap, in ernstige gevallen slaapwandelen, droge keel, prikkelbaarheid, wazig zicht, warmtegevoel, pijnlijke en droge ogen, droge huid en droog haar, duizeligheid.	Lever Yin voeden, de Hun wortelen en de Shen kalmeren Acupunctuur: le 8, rm 4, mi 6, pe 7, dm 24, ga 15. Bl 47. Tonifiërende methode. Geen moxa.
	Tong: zonder beslag	
Bron: De praktijk van de Chinese Geneeskunde. Giovanni Maciocia, pag. 415 tm 426		

Statistieken van patienten

Maciocia maakte statistieken op van 73 patiënten lijdend aan insomnia in zijn praktijk. Er waren 45 vrouwen (62%) en 28 mannen (38%).

De leeftijdsverdeling was als volgt:

- 0-10: 3 (4%)
- 11-20: 0 (0%)
- 21-30: 6 (8%)
- 31-40: 20 (27%)
- 41-50: 14 (19%)
- 51-60: 23 (32%)
- 61-70: 7 (10%)

Zoals geobserveerd kan worden, de hoogste incidentie van insomnia is in de leeftijdsgroep van 51-60 jaar, en de overgrote meerderheid van de gevallen ligt inde leeftijdsgroep 31-60 jaar.

Wat de syndromen betreft, die waren als volgt:

- Zuiver Leegtesyndromen: 20 (27%)
- Zuiver Excesssyndromen: 18 (25%)
- Gecombineerde Exces- en Leegtesyndromen: 35% (48%)

De verdeling van de belangrijkste Leegtesyndromen is als volgt;

- Bloed Leegte (van de Lever en/of het Hart): 22 (30%)
- Nier Leegte :33 (45%)
- Hart Leegte (van het Bloed, Qi of Yin): 9 (12%)

Het is interessant dat bij insomnia Nier Leegte een frequenter Leegtesyndroom dan Bloed Leegte is. Nier Leegte ontstaat vaak bij veroudering. Nier energie (voorhemelse energie) raakt op als een leeglopende batterij en kan het Vuur van het Hart niet blussen.

De verdeling van de belangrijkste Excessyndromen is als volgt:

- Flegma: 28 (38%)
- Bloed stase: 8 (11%)
- Vuur (van de Lever en/of het Hart): 8 (11%)
- Qi Stagnatie: 6 (8%)

Het is opnieuw interessant dat Flegma (eerder dan Vuur) de belangrijkste pathogene factor bij insomnie is. Flegma is een pathogene factor, vooral bij ouderen.

Een interessante kenmerk van de tongen gezien bij insomnie is het hoge percentage met een rode punt (12%) In de database van Maciocia van 2786 patiënten heeft 1,85 een rode punt.

Bron: De praktijk van de Chinese Geneeskunde. Giovanni Maciocia, pag. 433 en 434.

Oorzaken slapeloosheid volgens TCG in een schema:

Angst en Woede	Lever Stagnatie -> wordt Vuur en valt de Shen (geest) aan -> slapeloosheid
Angst en emotionele stress	Hart en Galblaas verzwakken -> de Shen gaat dwalen -> slechte nachtrust
Overmatig denken / piekeren	Hart en Milt verzwakken -> door tekort in toevoer van voedingsstoffen voor de Shen -> slechte nachtrust
Teveel eten, te kruidig eten, gefrituurd of vet voedsel	Milt en Maag systeem beschadigen -> door slijmophoping / hitte ontwikkeling -> stijgt omhoog en geeft slapeloosheid
Zwakke constitutie, veroudering of ernstige ziekte	Nier kan Hart niet voeden -> hyperactiviteit Hart en mentale stoornis -> slapeloosheid
Veel bloedverlies of slechte aanmaak van bloed	Harte zwakte -> de Shen wordt zwak -> slapeloosheid.
Schrik	Hart Qi raakt verstoord -> Shen raakt verstoord
Overwerken	Milt wordt zwak -> verbruikt overmatig veel fundamentele stoffen
Te weinig bewegen	Milt wordt zwak -> slechte omzetting en transport door de Milt -> levering essence, bloed en andere fundamentele stoffen zijn niet voldoende -> stabiele Shen wordt verzwakt.

Ba Gang – 8 principes

De acht principes van de Ba Gang zijn van belang om te bepalen wat de onderliggende oorzaak zou kunnen zijn van slapeloosheid. Slapeloosheid kan verschillende vormen hebben. Daarom is de Ba Gang voor een aantal vormen uitgewerkt. Het gaat om onderscheidt tussen Intern of Extern. Tussen Hitte of Koude. Tussen Volte of Leegte, en als laatste tussen Yang of Yin.

Intern = orgaan = binnenzijde lichaam	Extern = meridiaan/huid/spier/gewricht = buitenzijde lichaam
Hitte	Koude
Volte	Leegte
Yang	Yin

Problemen met inslapen:

Intern = orgaan = binnenzijde lichaam Intern	Extern = meridiaan/huid/spier/gewricht = buitenzijde lichaam
Hitte	Koude: meestal koude voeten met inslapen
Volte	Leegte: het toevoegen van warmte (kruik, elektrische deken, sokken, toedekken) helpt vaak

Yang:	bij het inslapen Yin (koude gevoelens, graag toegedekt willen zijn, chronisch)
--------------	---

Verstoring: Yang leegte (leeg + koud)

Problemen met doorslapen:

Intern = orgaan = binnenzijde lichaam Intern	Extern = meridiaan/huid/spier/gewricht = buitenzijde lichaam
Hitte vaak gaat dit gepaard met veel onrust / rusteloosheid en dromen.	Koude
Volte de dekens worden weggeslagen omdat het te veel is.	Leegte
Yang (hitte, gooit de dekens van zich af, onrust) Yang exces (volte + hitte)	Yin

Verstoring: Yang exces (volte + hitte)

Problemen bij doorslapen door opvliegers (overgang)

Intern = orgaan = binnenzijde lichaam slapeloosheid is geen klacht of symptoom aan de buitenzijde van het lichaam (meridiaan, huid, spier, gewricht) dus een orgaanprobleem	Extern = meridiaan/huid/spier/gewricht = buitenzijde lichaam
Hitte Hitte bij de nachtelijke opvlieger (overgang) en daarna vaak koud.	Koude
Volte	Leegte leegte
Yang (opvlieger: acuut/ineens, warm)	Yin kouwelijk

Verstoring: Yin Leegte (leegte + hitte)

Te vroeg wakker worden:

Intern = orgaan = binnenzijde lichaam slapeloosheid is geen klacht of symptoom aan de buitenzijde van het lichaam (meridiaan, huid, spier, gewricht) dus een orgaanprobleem	Extern = meridiaan/huid/spier/gewricht = buitenzijde lichaam
Hitte als gevolg van onrust, rusteloosheid, lichaam wil wakker worden	Koude
Volte	Leegte mensen voelen zich niet uitgerust; ze zijn nog lusteloos en moe
Yang onrustig, warmte, ineens wakker worden	Yin (moe, lusteloos)

Verstoring: Yin leegte (leegte + warmte)

Ziekte-oorzaken

Volgens het boek 'De grondslagen van de Chinese Geneeskunde' van G. Maciocia hangt de slaap af van de toestand / conditie van het bloed en het yin. Slapeloosheid ontstaat wanneer: - de nachtelijke Yin-energie niet overheerst (yin leegte) - er niet voldoende bloed is (bloed leegte) - de pathogene factor warmte de Shen en/of de Hun agiteert (warmte / hitte exces) In deze gevallen kan de Shen (van het hart) en de Hun (van de lever) niet goed verankeren. De Shen en/of Hun blijven 's nachts 'drijven' wat slapeloosheid veroorzaakt.

G. Maciocia, De Grondslagen van de Chinese Geneeskunde (3^e uitgave, 2016)

De voornaamste ziekte-oorzaken voor slapeloosheid zijn:

Interne hitte als gevolg van: - voeding (veel warm voedsel, specerijen, alcohol, gefrituurd) - emotionele spanningen - roken	Als gevolg van een teveel aan verwarmende voeding, emotionele spanningen en/of roken kan er teveel warmte/hitte in het lichaam ontstaan. Dit leidt tot een warmte exces. De warmte agiteert de Shen en de Hun om te kunnen ankeren. Hierdoor ontstaat slapeloosheid. Deze slapeloosheid wordt vaak gekenmerkt door een zeer rusteloze slaap met veel warmte en dekens worden afgegooid.
Interne (lege) hitte Als gevolg van: - Nachtelijke 'opvlieger' (bij menopauze) Yin leegte	Het 's nachts wakker worden van warmte/hitte van een 'opvlieger' bij vrouwen in de menopauze is het gevolg van een tekort aan yin waardoor een lege hitte ontstaat. Deze leegte of gebrek aan yin zorgt ervoor dat de Shen en Hun niet kunnen ankeren, wat slapeloosheid veroorzaakt.
Emotie: Piekeren, peinzen, tobben, malende gedachten	Het inslapen lukt vaak niet door piekeren, peinzen en malende gedachten. Deze zaken tasten de Milt aan. De Milt raakt hierdoor uit balans en uitgeput. De Milt kan hierdoor zijn functie niet goed uitoefenen met betrekking tot 'transformatie en transport', 'het stijgen van Qi' waardoor er onvoldoende GuQi beschikbaar is voor de aanmaak van bloed. Bij onvoldoende bloed (bloedleegte) kunnen de Shen (van het hart) en de Hun (van de lever) niet ankeren en ontstaat slapeloosheid.
Emotie: Woede, stress , frustratie	Woede, stress en frustratie tasten de Lever aan. De Lever raakt hierdoor uit balans. Als de woede uitgedrukt wordt of tot uiting komt, veroorzaakt deze emotionele spanningen Lever yang stijging of Lever vuur wat leidt tot interne hitte (volte). Dit exces aan warmte agiteert de Shen wat tot slapeloosheid leidt.
Emotie: Buitensporige vreugde	Buitensporige vreugde, sterke euforie, kan het Hart aantasten. Het hart raakt hierdoor uit balans. De Shen van het hart kan hierdoor haar functie niet goed uitvoeren waardoor slapeloosheid ontstaat.
Emotie: Intens verdriet/droefheid	Verdriet tast eerst de Long aan, maar als het verdriet zeer intens is, wordt ook het Hart aangedaan. Het Hart raakt hierdoor uit balans. De Shen van het Hart kan hierdoor haar functie niet goed uitvoeren waardoor slapeloosheid ontstaat
Overige: Ernstig bloedverlies	Bij ernstig bloedverlies is er onvoldoende bloed beschikbaar (bloedleegte) waardoor de Shen (van het Hart) en de Hun (van de Lever) niet kunnen ankeren en slapeloosheid ontstaat.
Overige: Te hard studeren of mentaal (over)werk verrichten.	Te hard studeren of mentaal werk verrichten tast de Milt aan. De milt raakt hierdoor uit balans en uitgeput. De Milt kan hierdoor zijn functie niet goed uitoefenen met betrekking tot 'transformatie en transport', 'het stijgen van Qi' waardoor er onvoldoende GuQi beschikbaar is voor de aanmaak van bloed. Bij onvoldoende bloed (bloedleegte) kunnen de Shen (van het Hart) en de Hun (van de Lever) niet ankeren en ontstaat slapeloosheid.
Overige: Verkeerde voeding - te koud, - te weinig voedings- stoffen / bloed- voedende voedingsstoffen	Verkeerde voeding tast de Milt aan. De Milt raakt hierdoor uit balans en uitgeput. De Milt kan hierdoor zijn functie niet goed uitoefenen met betrekking tot 'transformatie en transport', 'het stijgen van Qi' waardoor er onvoldoende GuQi beschikbaar is voor de aanmaak van bloed. Bij onvoldoende bloed (bloedleegte) kunnen de Shen (van het hart) en de Hun (van de lever) niet

Overige: Heel actief zijn tijdens de avond

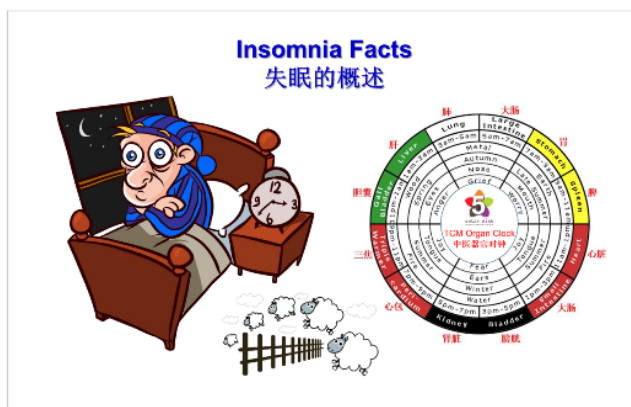
ankeren en ontstaat slapeloosheid

Door heel actief te zijn (yang) tijdens de avond (yin) is men bezig een yange-activiteit op een yin-tijdstip uit te voeren. Hiermee wordt de yin-yang balans uit evenwicht gebracht. Hierdoor kan een gebrek aan yin ofwel yin-leegte ontstaan, waardoor slapeloosheid ontstaat.

Slapeloosheidstoornissen vanuit TCM visie

Moeite om in te slapen	Bloedleegte van het hart, de milt of de lever.
Niet kunnen inslapen maar goed doorslapen wanneer men slaapt	Hart bloed leegte
Moeite met inslapen, duizelig en een wazig zicht	Yin leegte, voedselretentie. Of excescondities: warmte, vuur, flegma vuur
Onmogelijkheid om door te slapen en neiging om 's nachts wakker te worden	Yin leegte van Hart, Lever of Nier
Veel malen wakker worden 's nachts	Yin leegte van Hart, Lever of Nier
Frequent wakker worden 's nachts met excessieve dromen, nachtzweten en hartkloppingen	Hart yin leegte en nier yin leegte met warmte leegte
Angst, een door dromen verstoorde slaap en symptomen van Qi leegte en Bloed leegte	Hart bloed leegte en Milt bloed leegte
Rusteloze slaap met dromen	voedselretentie
Een door dromen verstoorde slaap	Lever vuur of Hart vuur
Rusteloze slaap met warmtegevoel, agitatie en excessieve dromen	excescondities
Slapeloosheid gekenmerkt door excessieve dromen en ernstige rusteloosheid	Lever syndroom
Slapeloosheid met dromen en lichte rusteloosheid	Hart syndroom
's Ochtens vroeg wakker worden en onmogelijk opnieuw kunnen inslapen	Galblaas leegte

Bron: De grondslagen van de Chinese Geneeskunde, G. Maciocia



Orgaanklok

Een verklaring voor het wakker worden op hetzelfde tijdstip is de orgaanklok. Er moet gezegd worden dat er geen wetenschappelijk bewijs is voor de orgaanklok, maar deze kan wel als richtlijn gebruikt worden. De orgaanklok bevat organen en hun tijdstip van actieve en non-actieve werking. Wanneer een bepaald orgaan zwak is actief is, zal het zich slecht voelen op het tijdstip dat het actief is. Een orgaan dat in de nachtelijke uren actief is, zal dan snel klachten als pijn geven of de persoon zal er wakker van worden. Van de volgende organen kunnen we wakker worden wanneer deze zwak is:

- Galblaas: tussen 23 - 1 uur
- Lever: tussen 1 - 3 uur
- Longen: tussen 3 - 5 uur
- Dikke darm: tussen 5 - 7 uur
- Maag: tussen 7 - 9 uur (Bibiana, 2013)

Lever

We beginnen 's nachts. Zo rond 01.00 uur zou je het beste kunnen slapen. Van 01.00 tot 03.00 uur zit de energie vooral in de Lever (element Hout, Yin). Tijdens de uren van Lever en Longen zou je diep in slaap moeten zijn. De Lever is dan druk bezig om het lichaam te ontdoen van afvalstoffen en nieuw bloed te produceren. Bloed kan alleen terug naar de Lever stromen als we liggen, de Lever kan daarom zijn werk alleen maar goed doen als we slapen.

Longen

Van 03.00 tot 05.00 uur zit de Qi vooral in de Longen (element Metaal, Yin). De Longen zorgen ervoor dat Qi en bloed naar de organen worden gevoerd. Mensen die rusteloos zijn en last hebben van slapeloosheid hebben een overactieve Yang-energie. Terwijl we wakker liggen zouden we oefeningen moeten doen om dit 'vuur' te blussen. Adem een paar keer diep in en uit. Wrijf de handen tegen elkaar totdat ze warm zijn en plaats de handpalmen vervolgens over de ogen. Masseer de neusvleugels en oren. Bedek de oren met je handen en plaats de vingers op het achterhoofd. Tik met de vingers op het achterhoofd. Spreid je armen naar beide kanten. Slik een aantal keren je speeksel door en stel voor hoe dit naar beneden stroomt tot aan de navel.

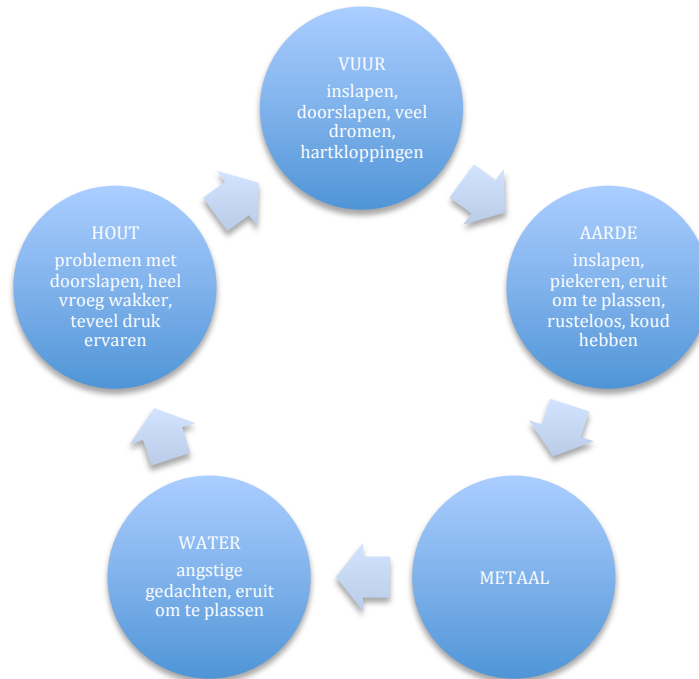
Dikke Darm

Rond 05.00 uur neemt de Dikke Darm (element Metaal, Yang) het over van de Longen. Ergens in de periode tot 07.00 uur worden we wakker en staan we op. Een bezoek aan het toilet is nodig om je lichaam te ontdoen van ontlasting. Chinese tips voor een goed ochtendritueel zien er als volgt uit. Zorg voor geschikte kleding om je te beschermen tegen ziekmakende factoren. Wordt rustig wakker en ga zo mogelijk bij een raam zitten, in het licht. Drink een kop warm water en kam je haar en hoofd herhaaldelijk. Dit verheldert de ogen en verfrist de geest. Het is tijd om je te gaan wassen.

Maag

Als we dan opgestaan zijn en ons ochtendritueel hebben uitgevoerd komt de periode van Maag (element Aarde, Yang), die duurt van 07.00 tot 09.00 uur. Tijd voor ons ontbijt dus, omdat de Maag-Qi actief is. Eet warm voedsel zegt de Chinees. Neem daarna even rust en loop langzaam door de kamer, zo'n 50 tot 60 stappen. Wrijf onderwijl over je buik en maag om het eten beter te verteren. (Tack, 1999)

De Vijf Elementen

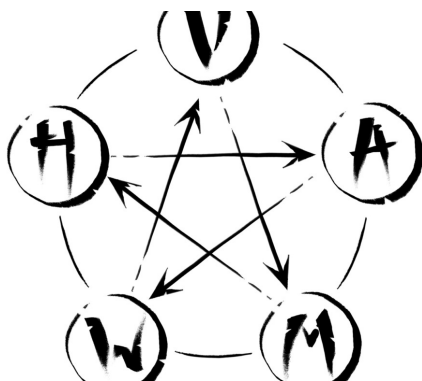


Claudia: In dit schema heb ik de diverse symptomen gezet die te maken hebben met slapeloosheid die ik onderzocht heb. Hout is Lever/Galblaas, Vuur is Hart/Dunne Darm en Pericard en 3voudige verwarmers, Aarde is Milt en Maag, Metaal is Long en Dikke Darm.

De Sheng Cyclus

Dit is de voedende cyclus. In deze cyclus wordt elke element door het voorgaande element gevoed en elke element voedt het volgende element. Dat wil zeggen dat Water het Hout voedt en dat Hout het Vuur voedt etc. Als dit niet goed gebeurt, ontstaan er allerlei ziektebeelden.

Verstoringen: Moeder voedt het kind niet of Kind put de Moeder uit.



De Ko cyclus

Dit is de controlerende cyclus. Elk element domineert een ander element. Dat wil zeggen dat hij dat element in de gaten houdt zodat het niet excessief wordt. Zo domineert Water het Vuur en het Vuur domineert Metaal etc.

Verstoringen: Een element (Hout) overcontroleert het andere element (Aarde) of een element (Hout) rebelleert naar de andere element (Metaal) (TotalHealthAcademy, 2016)

Conclusie Claudia: De bedoeling van dit systeem is te kijken wanneer welke klachten het eerst ontstaan zijn om zo te achterhalen welk element zwak is om uiteindelijk dit te gaan versterken.

In het bovenstaande Vijf Elementen schema is te zien dat als je bv stress hebt ontwikkeld in het verleden en veel druk ervaart (Hout) dat dit element het Vuur niet goed kan voeden (moeder voedt kind niet)(de Lever slaat te weinig Bloed op) en daardoor ontstaan er problemen in het Vuur element en daardoor slechter kan inslapen en doorslapen. De Lever voedt het Hart niet en dan kan de Shen niet ankeren en ontstaat slapeloosheid.

Andere conclusie: Als je al jaren darmproblemen hebt (Aarde) en dit element verzwakt is, dan trekt Aarde het Vuur leeg (kind trekt de moeder leeg). Ook dan kan de Shen niet ankeren en ontstaat er slapeloosheid. De Milt (= Aarde) zorgt dat de kwaliteit van het Bloed goed is. Gezond Bloed is nodig om de Shen te ankeren.

Of: in de Ko cyclus, Water valt (over controleert) Vuur aan: Als de Nier (Water) leeg is ontstaat er lege hitte die doorgegeven kan worden aan het Hart. Dit heeft ernstige hartproblemen tot gevolg. We hebben het hier over nachtelijke hartkloppingen.

Wetenschappelijk onderzoek

Via PubMed (internet) heb ik twee Internationale wetenschappelijke onderzoeken kunnen vinden waarin een relatie wordt uitgewerkt tussen slaapproblemen en voetreflextherapie. Een derde onderzoek gaat over de relatie tussen menopauze/slaapproblemen en voetreflextherapie. PubMed is een via het internet vrij toegankelijke zoekrobot die de MEDLINE-databank met referenties naar medisch wetenschappelijke artikelen evenals de database met boeken van de NCBI doorzoekt. Vrijwel alle medisch belangrijke publicaties van de laatste tientallen jaren zijn daarin te vinden, over het algemeen met minimaal een samenvatting van het artikel, soms met een link naar het complete artikel. Alle referenties in PubMed hebben een uniek nummer, de PubMed identifier, afgekort met PMID (uit Wikipedia). PubMed bevat meer dan 23 miljoen citaten uit de biomedische literatuur, Life science journals en online boeken.

Conclusie Claudia:

- 1. Het eerste onderzoek gaat over de effectiviteit van Voetreflextherapie op vermoeidheid, slaap en pijn.**
- 2. Het tweede onderzoek heeft willen aantonen dat acupressuur punten (o.a. bij voetreflextherapie) een goede invloed heeft op o.a. slapeloosheid.**
- 3. In het derde onderzoek is niet speciaal aangetoond dat voetreflextherapie helpt tegen slapeloosheid maar wel dat de hormonen behandeld zouden moeten worden bij slapeloosheid tijdens de menopauze, en dat is heel goed te realiseren met voetreflextherapy. Zowel Westers als Traditioneel Chinees TCM.**

Het eerste onderzoek:

Samenvatting:

The purpose of this study was to evaluate the effectiveness of foot reflexology on fatigue, sleep and pain.

Methode:

A systematic review and meta-analysis were conducted. Electronic database and manual searches were conducted on all published studies reporting the effects of foot reflexology on fatigue, sleep, and pain.

Forty four studies were eligible including 15 studies associated with fatigue, 18 with sleep, and 11 with pain. The effects of foot reflexology were analyzed using Comprehensive Meta-Analysis Version 2.0. The homogeneity and the fail-safe N were calculated. Moreover, a funnel plot was used to assess publication bias.

Resultaten:

The effects on fatigue, sleep, and pain were not homogeneous and ranged from 0.63 to 5.29, 0.01 to 3.22, and 0.43 to 2.67, respectively. The weighted averages for fatigue, sleep, and pain were 1.43, 1.19, and 1.35, respectively. No publication bias was detected as evaluated by fail- safe N. Foot reflexology had a larger effect on fatigue and sleep and a smaller effect on pain.

Vertaling:

Het doel van deze studie was om de effectiviteit van voetreflexologie op vermoeidheid, slaap en pijn te evalueren.

Methode: Een systematische review en meta-analyse werden uitgevoerd. Elektronische database en handmatige zoekopdrachten werden uitgevoerd op alle gepubliceerde studies die de effecten van voetreflexologie op vermoeidheid, slaap en pijn rapporteren. Vierenveertig studies waren in aanmerking, waaronder 15 studies die verband houden met vermoeidheid, 18 met slaap en 11 met pijn. De effecten van voetreflexologie werden geanalyseerd met behulp van Comprehensive Meta-Analysis Version 2.0. De homogeniteit en de fail-safe N werden berekend. Bovendien werd een trechterplot gebruikt om publicatievooroordeel te beoordelen.

Resultaten: De effecten op vermoeidheid, slaap en pijn waren niet homogeen en varieerden van 0,63 tot 5,29, 0,01 tot 3,23 en respectievelijk 0,43 tot 2,67. De gewogen gemiddelden voor vermoeidheid, slaap en pijn waren respectievelijk respectievelijk 1,43, 1,19 en 1,35. Geen publicatie bias werd gedetecteerd zoals beoordeeld door falen veilig N. **Voetreflexologie had een groter effect op vermoeidheid en slaap en een kleiner effect op pijn.**

Conclusie:

This meta-analysis indicates that foot reflexology is a useful nursing intervention to relieve fatigue and to promote sleep. Further studies are needed to evaluate the effects of foot reflexology on outcome variables (Kesselring, 1998) (Kesselring, 1998)

Vertaling:

Conclusie: Deze meta-analyse geeft aan dat voetreflexologie een nuttige zorg interventie is om vermoeidheid te verlichten en slaap te bevorderen. Verdere studies zijn nodig om de effecten van voetreflexologie op andere uitkomstvariabelen dan vermoeidheid, slaap en pijn te evalueren. PMID: 22310867 [PubMed - geïndexeerd voor MEDLINE] (Lee J1, 2011) (Kesselring A 1, 1998) (Kesselring, 1998)

De tweede onderzoek:

Acupressure, reflexology, and auricular acupressure for insomnia: a systematic review of randomized controlled trials.

Door: (Yeung WF1, 2012). In: Sleep Med. 2012 Sep;13(8):971-84. doi: 10.1016/j.sleep.2012.06.003. Epub 2012 Jul 25.

**Samenvatting:**

Previous randomized controlled trials (RCTs) have shown that acupuncture may be efficacious for insomnia. Instead of needling, acupressure, reflexology, and auricular acupressure are procedures involving physical pressure on acupoints or reflex areas. These variants of acupuncture are gaining popularity, perhaps due to their non-invasive nature. A systematic review has therefore been conducted

to examine their efficacy and safety for insomnia. Two independent researchers searched five English and 10 Chinese databases from inception to May 2010. Forty RCTs were identified for analysis. Only 10 studies used sham controls, four used double-blind design, nine studies scored three or more by the Jadad scale, and all had at least one domain with high risk of bias. Meta-analyses of the moderate-quality RCTs found that acupressure as monotherapy fared marginally better than sham control. Studies that compared auricular acupressure and sham control showed equivocal results. It was also found that acupressure, reflexology, or auricular acupressure as monotherapy or combined with routine care was significantly more efficacious than routine care or no treatment. Owing to the methodological limitations of the studies and equivocal results, the current evidence does not allow a clear conclusion on the benefits of acupressure, reflexology, and auricular acupressure for insomnia.

PMID: 22841034 [PubMed - indexed for MEDLINE]

Vertaling:

Vorige gerandomiseerde gecontroleerde studies (Randomized controlled trials)(RCT's) **hebben aangetoond dat acupunctuur effectief kan zijn voor slapeloosheid.** In plaats van naalden, acupressuur, reflexologie en auriculaire acupressuur zijn procedures die fysieke druk op acupunctuur of reflexgebieden omvatten. Deze varianten van acupunctuur worden steeds populairder, misschien door hun niet-invasieve aard. Een systematische beoordeling is daarom uitgevoerd om hun werkzaamheid en veiligheid voor slapeloosheid te onderzoeken. Twee onafhankelijke onderzoekers hebben vijf Engels en 10 Chinese databases gezocht naar begin van mei 2010. Veertig RCT's werden geïdentificeerd voor analyse. Slechts 10 studies gebruikte sham controles, vier gebruikte dubbelblind design, negen studies scoorden drie of meer door de Jadad schaal, en allen hadden tenminste een domein met een hoog risico op vooroordeel. Meta-analyses van de RCT's van matige kwaliteit vonden dat acupressuur als monotherapie marginaal beter ging dan sham controle. Studies die vergeleken met auriculaire acupressuur en sham controle hebben ondubbelzinnige resultaten. **Het is ook gebleken dat acupressuur, reflexologie of auriculaire acupressuur als monotherapie of gecombineerd met routinezorg aanzienlijk efficiënter was dan routinezorg of geen behandeling.** Vanwege de methodologische beperkingen van de studies en ondubbelzinnige resultaten maakt het huidige bewijs geen duidelijke conclusie over de voordelen van acupressuur, reflexologie en auriculaire acupressuur voor slapeloosheid. PMID: 22841034 [PubMed - geïndexeerd voor MEDLINE] (Yeung WF1, 2012)

De derde onderzoek:

(Attarian H1, 2014)

Samenvatting:

Insomnia both as a symptom and as part of chronic insomnia disorder is quite common in menopause. Comorbid conditions, such as restless legs syndrome and obstructive sleep apnea, occur with high prevalence among perimenopausal women with insomnia. Insomnia in this population group is associated with adverse health outcomes, and there are no clear standards on how to treat it.

Methode:

Based on extensive literature search, 76 articles were identified. Two authors independently graded evidence according to the Oxford Centre for Evidence-Based Medicine Levels of Evidence.

Resultaten:

Evaluation and treatment of other comorbid sleep disorders are recommended, as is cognitive- behavioral therapy for insomnia. Hormone therapy, eszopiclone, escitalopram, gabapentin, isoflavones, valerian, exercise, and hypnosis are suggested. Zolpidem, quetiapine XL, citalopram, mirtazapine followed by long-acting melatonin, ramelteon, Pycnogenol, Phyto- Female Complex, yoga, and massage may be considered. Kampo formulas are not recommended. Acupuncture may not be suggested, and cognitive-behavioral therapy that is not tailored for insomnia probably should not be considered.

Conclusie:

Although a variety of interventions are shown to be helpful in improving sleep in menopause, there is a need for well-designed head-to-head trials with uniform outcome measures.

PMID: 25349958 [PubMed - as supplied by publisher]

Vertaling:

Slaaploosheid zowel als een symptoom en als onderdeel van de chronische slapeloosheidsstoornis is vrij algemeen in de menopauze. Comorbide aandoeningen, zoals rusteloos benen syndroom en obstructieve slaapapneu, treden op bij hoge prevalentie bij perimenopauzale vrouwen met slapeloosheid. Slaaploosheid in deze bevolkingsgroep is geassocieerd met ongunstige gezondheidsresultaten, en er zijn geen duidelijke normen voor hoe u het kan behandelen.

Methode:

Op basis van uitgebreide literatuur onderzoeken werden 76 artikelen geïdentificeerd. Twee auteurs beoordelen zelfstandig bewijs volgens het Oxford Centre for Evidence-Based Medicine Levels of Evidence. resultaten: Evaluatie en behandeling van andere comorbide slaapstoornissen worden aanbevolen, evenals cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid. Hormoontherapie, eszopiclone, escitalopram, gabapentine, isoflavonen, valeriaan, oefening en hypnose worden voorgesteld. Zolpidem, retiapine XL, citalopram, mirtazapine gevolgd door langwerkende melatonine, ramelteon, Pycnogenol, Phyto-Female Complex, yoga en massage kunnen overwogen worden. Kampofomules worden niet aanbevolen. Acupunctuur mag niet worden voorgesteld, en cognitieve gedragstherapie die niet is aangepast aan slapeloosheid, moet waarschijnlijk niet overwogen worden.

Conclusie:

Hoewel een aantal interventies nuttig blijkt te zijn bij het verbeteren van slaap in de menopauze, is er behoefte aan goed ontworpen head-to-head proeven met uniforme uitkomstmaatregelen.

PMID: 25349958 [PubMed - zoals geleverd door uitgever (Attarian H1, 2014)]

Conclusie CCM Willemse:

Er is dus wel al onderzoek gedaan, maar allemaal veel breder in opzet. Ook gaat het bij deze onderzoeken om Voetreflextherapie en niet de VoetreflexPLUS therapie, waarin ook de Traditionele Chinese Geneeskunde wordt meegenomen in de behandeling.



Behandelplan en onderbouwing

Na het onderzoeken van slapeloosheid op het gebied van de Westerse geneeskunde, de Natuurgeneeskundige wijzen en de Traditionele Chinese geneeswijze heb ik een behandelplan opgesteld.

Het betreft een behandelplan wat geschikt is voor slapeloosheid in z'n algemeenheid. Het niet kunnen inslapen, doorslapen of te vroeg wakker worden, wordt allemaal behandeld. Na de anamnese op welke van deze klacht het meest van toepassing is op een bepaald persoon, kunnen we gaan kijken of de behandeling die bedoeld is voor deze specifieke slaapklacht daadwerkelijk geholpen heeft.

Er wordt niet specifiek een plan opgesteld gericht op een individueel persoon. Dit kan veel verschillen met zich meebrengen. Vandaar dat naar alle waarschijnlijkheid het effect van de verschillende massages niet hetzelfde zal zijn bij alle te behandelen personen.

Het behandelplan is in zijn algemeenheid gericht op de volgende zaken:

1. Yin leegte voeden
2. Bloed leegte voeden
3. Warmte/hitte exces elimineren
4. Melatoninespiegel verhogen
5. Stress reduceren
6. Lichaam & geest ontspannen
7. Darmwerking optimaliseren
8. Het dag & nacht ritme balanceren
9. Ondersteunende adviezen geven

Opmerking Claudia: Ik masseer met rijstolie en 2 druppels lavendel bij alle behandelingen. Dit om verschillen in de uitwerking te beperken die tot stand kunnen komen bij het gebruik van verschillende olien.

	TCM Meridiaan massage	Westerse reflexzone massage
1)	Hart/dunne darm	Hoofdzones
2)	Hart/dunne darm	Hormonen
3)	Milt/Maag	Spijsvertering
4)	Lever/Galblaas	Ontspanning
5)	Lever/Galblaas	Spieren & gewrichten
6)	Energetische chakra massage (accent 7 ^e kruin chakra)	
7)	Energetische polariteit massage (alleen bij 1 persoon gebruikt)	

1^e massage: Hart/ dunne darm meridiaan en de reflexzones van het hoofd

Motivatie:

Hartmeridiaan; omdat het zielsaspect van het hart (Shen) vanuit TCM betrokken is bij de slaap (evenals bewustzijn en geestelijke/mentale activiteiten). Het Hart is de zetel van het bewustzijn. Het Hart is heel belangrijk voor het bloed in het lichaam. Als het Bloed niet meer goed is dan kan de geest niet goed ankeren in het Bloed. (Bloedleegte). De geest, de ziel is heel Yang en heeft het bloed nodig (wat erg Yin is) om zich in het te kunnen ankeren. Zaken zoals: piekeren, tobben, malende gedachten hebben, teveel zorg voor anderen, te laat naar bed gaan, teveel studeren of veelvuldig overwerken tasten de Milt aan. De Milt raakt hierdoor uit balans en uitgeput. De Milt zorg voor goede kwaliteit van het Bloed. Door deze meridiaan te behandelen/masseren wordt de Milt gevoed en worden de slaapproblemen verminderd. De gekoppelde meridiaan wordt ook altijd mee behandeld; in dit geval is dit de Dunne Darm.

Reflexzone massage van het hoofd is gekozen omdat vanuit Westerse visie het hoofd bij de slaap is betrokken; het hoofd stuurt alle processen van het lichaam aan (zowel hormonaal als zenuwstelsel). Door deze reflexzones te behandelen/masseren ontspant het hoofd (van stress, piekeren) waardoor de slaap verbeterd wordt. Het insomniapunt wordt meegenomen in deze massage wat het slapeloosheidpunt is.

Door de hersenen tot rust te brengen kunnen de hersengolven weer in balans gebracht worden.

Door de zones van het hoofd te behandelen via voetreflexmassages, kunnen de hersenen tot rust komen en zodoende de drukke hersengolven en de prikkels in de hersenen afnemen

Extra accent op acupunctuurpunten of reflexzones:

Bij het masseren van de Hart/dunne darm meridiaan: Hart 3: kalmeert de geest en elimineert hitte - Hart 5: Kalmeert de Shen - Hart 7: kalmeert de geest, en reguleert/voedt het Hart bij leegte. Extra acupunctuurpunten bij Hart Bloedleegte (door dromen verstoorde slaap): Bla 15 (back shu punt), Mi 10 (zee van bloed), MA 36 (alle vormen van Leegte). Mi 6 (voedt Bloed en Yin)

Bij het masseren van de reflexzones van het hoofd: - Stresspuntje; veel slaapproblemen zijn het gevolg van stress. Masseren van Insomniapunt (slapeloosheidpunt) wat slaap bevordert.

De verwachting: Mensen met veel stress en die veel piekeren zullen hier goed op reageren.

Slaapprobleem: niet kunnen inslapen, tussentijds wakker worden (met hartkloppingen)

Ondersteunend advies:

Ga ontspannen naar bed; Neem 's avonds een voetenbad (met magnesiumvlokken); dit versterkt tevens het positieve effect van de voetreflexmassage ten behoeve van het verbeteren van de slaapkwaliteit. Lees een boek/tijdschrift 's avonds voor het slapen gaan. Stop een uur voor het slapen gaan met het kijken naar een beeldscherm (tv, computer, GSM). Maak 's avonds een wandeling voor het slapen. Neem een (korte) warme douche voor het slapen. Sluit de dag voor uzelf af (schrijf eventuele zaken die nog in uw hoofd spelen op of van u af)

2^e massage: Hart/ dunne darm meridiaan en de hormonen massage

Motivatie:

Hartmeridiaan; omdat het zielsaspect van het hart (Shen) vanuit TCM betrokken is bij de slaap (evenals bewustzijn en geestelijke/mentale activiteiten). Door deze meridiaan te behandelen/masseren worden de slaapproblemen verminderd. Hart Yin Leegte (door vele dromen verstoorde slaap en nachtzweten) De gekoppelde meridiaan wordt ook altijd mee behandeld; in dit geval is dit de Dunne Darm.

Reflexzone massage van de hormonen is gekozen omdat melatonine een stof die nodig is voor het inslapen en doorslapen, aangemaakt wordt door de pijnappelklier (de epifyse) Deze klier maakt dit hormoon in de hersenen aan. Deze klier zorgt ook voor het dag en nachtritme en het bijstellen van de biologische klok en voor het herstelproces in het lichaam.

De Hypothalamus regelt o.a. het bioritme(of slaap/waakritme). Ook de bijnieren worden gereguleerd die het hormoon adrenaline (vecht en vlucht) en cortisol (stress verhogend) aanmaken. De alvleesklier wordt behandeld zodat de hormonen insuline en glucagon gereguleerd worden. De bloedsuikerspiegel zal dan op hetzelfde niveau blijven wat de slaap bevordert. Ook het hormoon oestrogeen en progesteron worden gereguleerd zodat dit schommelingen voorkomt wat kan leiden tot slapeloosheid. Bij oestrogeen-dominantie (Xeno oestrogeen) (gebruik van teveel plastic, medicijnen, kleurstoffen, benzine o.a.) is er teveel oestrogeen in het lichaam aanwezig in verhouding tot progesteron. Dit teveel hindert de melatonine productie. Daarnaast werkt oestrogeen als 'exotoxine' en maakt het 'druk' en 'hyper'. Beide eigenschappen werken verstoring en leiden tot slapeloosheid. Het insomniapunt wordt meegenomen in deze massage.

Extra accent op acupunctuurpunten of reflexzones: Bij het masseren van de Hart/dunne darm meridiaan: - Hart 3: kalmeert de geest en elimineert hitte - Hart 5: Kalmeert de Shen - Hart 7: kalmeert de geest, en reguleert/voedt het hart bij leegte . Extra punten bij Hart Yin leegte: Bla 15 (back shu punt), Ha 6 nachtzweten. Ni 7 hitteklarend, Ni 6 hitteklarend en kalmeert de geest, Mi 6 voedt oa Yin.

Bij het masseren van de reflexzones van de hormonen - Epifyse (pijnappelklier): in verband met de aanmaak van melatonine - Bijnieren: in verband met stress (cortisol reguleren) - Alvleesklier voor bloedsuikerspiegel te reguleren de zone geslachtsklieren- Insomnia / slapeloosheidpunt

De verwachting: mensen in de overgang en stress zullen hier goed op reageren. Slaapprobleem: problemen met inslapen en doorslapen, 's nachts wakker worden evt met hartkloppingen. Veel draaien on rustige slaap, nachtzweten. En mensen met een verstoord dag en nacht ritme.

Ondersteunend advies:

Zorg dat het in je slaapkamer prettig is om te gaan slapen; - Zorg voor een opgeruimde en schone kamer - Zorg voor voldoende frisse lucht (eventueel raampje open) - Zorg voor een goed matras, bed en beddengoed - Mijd Wi-Fi en andere stralingsbronnen zoveel mogelijk (zet de GSM op vliegtuig-modus) - Zorg dat het donker kan worden gemaakt in de slaapkamer, gebruik Lavendel

3^e massage: Milt / Maag meridiaan en de spijsvertering

Motivatie:

De milt als 'baas van de spijsvertering' verantwoordelijk voor alle spijsverteringsproblemen. Met de Gu Qi (nahemelse energie) die de Milt uit de voeding haalt, voedt de Milt alle lichaamsweefsels. Ook controleert de Milt de verspreiding van de Gu Qi over het hele lichaam is daarom het belangrijkste orgaan in de spijsvertering. Aangezien er een relatie is tussen darmen en hersenen (natuurgeneeskundig) (maken onder andere beide serotonine aan, wat de voorloper is van melatonine), kan door deze meridiaan te masseren/behandelen indirect ook invloed worden uitgeoefend op het slapen.

Daarnaast is de Miltmeridiaan gekozen omdat de milt o.a betrokken is bij de vorming van bloed. Milt

Bloedleegte wijst ook op Milt Qi Leegte die tot deficiëntie Bloed leidt. Vaak is de oorzaak te weinig Bloedvoedende voedingsmiddelen. Dit betekent dat de Milt onvoldoende GuQi uit voeding kan vormen wat van belang is voor de aanmaak van bloed. Bij onvoldoende bloed (bloedleegte) kunnen de Shen (hart) en de hun (van de lever) niet ankeren en ontstaat slapeloosheid.

De gekoppelde meridiaan wordt ook altijd mee behandeld; in dit geval is dit de maag. Maag Vuur kan leiden tot mentale rusteloosheid. Maag Qi kan niet dalen door voedsel wat in de maag blijft zitten en kan leiden tot slapeloosheid.

De reflexzonemassage van de spijsvertering is gekozen omdat er een onderlinge verbondenheid bestaat tussen de darmen en hersenen. De darmen worden ook wel 'buikhersenen' genoemd omdat zij dezelfde stof aanmaken (90% serotonine wordt door de darmen aan gemaakt), door dezelfde stoffen worden beïnvloed, en de darmen en hersenen met elkaar communiceren door middel van een specifiek zenuwstelsel. Door de reflexzone massage van de spijsvertering met accent op de darmen zal de slapeloosheid verminderen en de kwaliteit van slapen verbeteren. De vrijgekomen serotonine wordt omgezet in melatonine.

Ook om de darmen beter voedingsstoffen op te laten nemen zodat o.a. melatonine beter opgenomen kan worden uit voeding.. En beter de bloedvoedende voedingsmiddelen op te laten nemen door het lichaam.

Daarnaast drukt de spijsvertering uit waar het in het leven om gaat: opnemen-verwerken-loslaten. Als dit proces verbetert zal er minder gepiekerd worden, wat de slaap bevordert.

Extra accent op acupunctuurpunten of reflexzones:

Bij het masseren van de milt/maag meridiaan: - Milt 3: versterkt de milt (van belang bij vorming bloed uit GuQi van milt) - Milt 6: versterkt milt en maag, en harmoniseert lever - Milt 9: reguleert de milt (van belang bij vorming bloed uit GuQi van milt) - Maag 44: kalmeert de geest - Maag 40: kalmeert de geest - Maag 36: voedt bloed en yin, elimineert hitte, kalmeert de geest

Bij het masseren van de reflexzones van de spijsvertering wordt het accent gelegd op: - dunne en dikke darmen; in verband met de relatie tussen hersenen en darmen. (buikhersenen) en opname voedingsstoffen.

Verwachting: Mensen met darmklachten, veel bloed (ooit) verloren hebben , slechte eetgewoontes hebben, of veel emotioneel te verwerken hebben zullen hier goed op reageren. Slaapprobleem: piekeren en malende gedachten s' nachts, problemen met inslapen, tussentijds wakker worden met hartkloppingen.

Ondersteunend advies:

Bepaalde voedingsmiddelen en dranken hebben ook invloed op de slaap; - Drink slaap bevorderende kruidenthee (zoals kamille, hop, valeriaan, slaapmutsje, passieflora, melisse), bij voorkeur een uur voor het slapen gaan. - Neem 's avonds liever geen: alcoholische dranken, cafeïne houdende dranken (zoals: koffie, zwarte thee, cola, energydrankjes) en chocolade - Eet geen zware maaltijden meer na 18.00 uur 's avonds - Heeft u 's avonds na 18.00 uur nog behoefte aan eten, neem dan bijvoorbeeld een handje amandelen, een banaan, een avocado, een gekookt ei, of havermout - Neem eventueel warme melk (zoals amandel of geit) met honing om de slaap te bevorderen

4e massage: Lever/Galblaas meridiaan en de ontspanningsmassage

Motivatie:

Levermeridiaan omdat deze meridiaan vanuit TCM ook betrokken is bij de slaap. Als de lever (hout) onvoldoende sterk is, kan zij het hart (vuur) ook niet voeden (volgens Sheng-cyclus). Daarnaast heeft het zielsaspect van de lever, de Hun, ook een rol bij het slapen. De Hun is de bron van dromen en heeft een functie in het 'komen en gaan van de Shen'. Onbalans in de lever kan hierdoor slapeloosheid veroorzaken met veel dromen en ernstige rusteloosheid. Ook wakker worden op het tijdstip van de lever (01.00 - 03.00 uur, wintertijd) is hierbij vaak te zien. Stijgend Lever Yang (geeft psychisch veel druk zoals hoofdpijn en zijn meestal emotionele problemen zoals boosheid, frustratie en verbittering over langere tijd.) of Lever Vuur heeft een uitdrogend effect op het lichaam komt ook door overconsumptie van alcohol, gefrituurd eten en roken maar ook door langdurig aanwezig zijn van emotionele disbalansen zoals woede, verbittering, frustratie, vasthangen in oude emoties (incest, oorlogstrauma, scheiding bv) en geven het lichaam warmte. (komt meestal voor samen met o.a. Lever Bloedleegte), geeft uitdrogingsstekens op het lichaam. Door overhitting kan slapeloosheid ontstaan.

De gekoppelde meridiaan wordt ook altijd mee behandeld; in dit geval is dat de galblaas. Onbalans in de galblaas veroorzaakt vroeg wakker worden en niet meer kunnen inslapen.

Massage van lever- & galblaasmeridiaan helpt zo slaapproblemen verminderen.

De reflexzonemassage ter ontspanning zorgt voor de ontspanning die nodig is bij het kunnen inslapen en doorslapen. 80% van de klachten worden veroorzaakt door stress, onrust en piekeren. Door de reflexzonemassage wordt het parasympatisch zenuwstelsel geactiveerd waardoor het lichaam tot rust en herstel kan komen wat van belang is voor een goede nachtrust

Extra accent op acupunctuurpunten of reflexzones:

Bij het masseren van de lever/galblaas meridiaan: - Lever 2: elimineert lever hitte (als gevolg van emoties zoals woede, frustratie) - Lever 3: Voedt lever bloed en lever yin - Lever 8: Voedt lever bloed en lever yin. Extra punten: BL18 (Backshupunt), bij stijgend lever vuur. DM20 PC6 NI (laten energie dalen), LE2 en SJ 5 haalt hitte weg.

Bij het masseren van de reflexzones van de ontspanning: - Jing well punten: deze kalmeren de geest,

Verwachting: Mensen die boosheid, frustraties of verbittering, hoofdpijn en stress ervaren zullen hier goed op reageren. Slaapprobleem: veel dromen en ernstige rusteloosheid, vroeg wakker worden en niet meer kunnen inslapen.

Ondersteunend advies:

Ademhalingsoefeningen kunnen u helpen makkelijker te ontspannen zodat u sneller weer kunt inslapen bij het naar bed gaan of bij het tussentijds wakker worden. - Buikademhaling: leg je hand(en) op de buik en ga met uw aandacht en ademhaling naar de buik toe. - De 4-7-8 oefening: adem in vier tellen door de neus in, houdt uw adem vervolgens zeven tellen vast, en adem dan in acht tellen door de mond uit. Dit doet u zo een aantal keer. Eventueel uitbreiden naar 8-10-16: dus acht tellen inademen, tien tellen vasthouden en langzaam in zestien tellen door de mond uitademen.

5e massage: Le/GB en Spieren en Gewrichten

Motivatie:

Levermeridiaan omdat deze meridiaan vanuit TCM ook betrokken is bij de slaap. Als de Lever (hout) onvoldoende sterk is, kan zij het Hart (vuur) ook niet voeden (volgens Sheng-cyclus). Daarnaast heeft het zielsaspect van de lever, de Hun, ook een rol bij het slapen. De Hun is de bron van dromen en heeft een functie in het 'komen en gaan van de Shen'. Onbalans in de lever kan hierdoor slapeloosheid veroorzaken met veel dromen en ernstige rusteloosheid. Ook wakker worden op het tijdstip van de lever (01.00 - 03.00 uur, wintertijd) is hierbij vaak te zien.. Daarnaast kan Lever bloedleegte leiden tot spierkrampen

die op hun beurt weer zorgen voor slapeloosheid. Bloedleegte is vaak gerelateerd aan de Lever. Omdat Lever o.a. de pezen voorziet van bloed en bij Bloedleegte ontstaat er spierzwakte en kramp.

De gekoppelde meridiaan wordt ook altijd mee behandeld; in dit geval is dat de galblaas. Onbalans in de galblaas veroorzaakt vroeg wakker worden en niet meer kunnen inslapen. Massage van lever- & galblaasmeridiaan helpt op deze wijze slaapproblemen verminderen. (vaak wakker worden van dromen en ernstige rusteloosheid + vroeg wakker worden en niet meer kunnen inslapen)

De reflexzonemassage van spieren & gewrichten is gekozen omdat stijve spieren en stramme gewrichten vaak onbewust veel spanning en emoties kunnen vasthouden. Spieren reageren op emotionele spanningen. Waaronder nachtelijke 'rusteloze benen of spierkrampen'. Deze slaan zij op en staan in verbinding met onze gevoelswereld. Door de reflexzonemassage ontstaat er weer beweging. De spanningen kunnen zowel op fysiek en emotioneel 'losgelaten' worden waardoor ontspanning ontstaat. En juist deze ontspanning is nodig om goed te kunnen slapen.

Extra accent op acupunctuurpunten of reflexzones:

Bij het masseren van de lever/galblaas meridiaan: - Lever 2: Elimineert lever hitte (als gevolg van emoties zoals woede, frustratie) - Lever 3: Voedt Lever bloed en Lever yin - Lever 8: Voedt lever bloed en Lever yin. Daarnaast BL 18 (Back Shupunt), Le 3 (harmoniseert), MI 10, Bla 17, Ma 36, Mi 6 (bloedopbouwend)

Bij het masseren van de reflexzones van de spieren & gewrichten: - Schouder gewricht (ivm bloedvorming uit rode beenmerg van platte beenderen) - Borstzone ivm borstbeen (ivm bloedvorming uit rode beenmerg van platte beenderen), spieren van onderbenen ivm krampen.

Verwachting: Mensen met stressgevoelens waardoor de emoties niet stromen en vast komen te zitten in de spieren. Mensen met restless legs. Slaapprobleem: vroeg wakker worden en niet meer kunnen inslapen. Veel dromen en ernstige rusteloosheid.

Ondersteunend advies:

Voor de optimale balans van lichaam en geest is bewegen belangrijk; - Doe rustige en ontspannende rek- en strekoefeningen voor het slapen gaan, zoals bijvoorbeeld yoga, tai chi, Qigong of do-in - Maak ('s avonds) een wandeling, of onderneem andere rustige activiteiten zoals recreatief fietsen of zwemmen

6e massage: Chakra massage

Motivatie:

Chakramassage helpt bij het herstel van geblokkeerde energie en zorgt voor meer balans. De chakra's zijn verbonden met de hormoonklieren. Het 7^e (kruin) chakra staat in verbinding met de epifyse (pijnappelklier) welke verantwoordelijk is voor het slaaphormoon melatonine en het hebben van een goed dag/nacht-ritme. Het 1^e (wortel)chakra staat in verbinding met de bijniere welke bij stress overbelast kunnen zijn. Uitputting van de bijniere veroorzaken o.a. slecht slapen en wakker liggen. Door de bijniere in balans te brengen en de stresshormonen te reduceren zal het slapen beter gaan. De chakramassage met accent op de 1^e en 7^e chakra helpt op deze wijze goed bij slaapproblemen.

Extra accent op reflexzones:

Extra accent op: - 7^e (kruin)chakra, verbonden met pijnappelklier; tbv melatonine productie - 1^e (wortel)chakra, verbonden met de bijniere; tbv afname stress (adrenaline & cortisol)

Verwachting: Mensen die niet kunnen inslapen en veel stress of angsten ervaren.

Ondersteunend advies:

Onze gedachten zijn krachten. 70% van onze circa 70.000 dagelijkse gedachten is negatief. Onze gedachten hebben effect op onze gevoelens en handelingen, en beïnvloeden zo ook onze gezondheid (en dus ook onze slaap). Verhoog het aantal positieve gedachten: bedenk dagelijks waar je dankbaar, blij,

gelukkig mee bent (schrijf dit eventueel op in een schriftje). Laat je gedachten tot rust komen door bijvoorbeeld muziek te luisteren, te mediteren, in de natuur of met dieren bezig te zijn, te tekenen, kleuren, kleien, of schilderen.

7e massage: Polariteitenmassage

Motivatie:

De polariteitsmassage brengt evenwicht tussen polariteiten en heft eventuele blokkades op. Bij slaapproblemen helpt deze energetische massage bij het herstellen en het weer in balans brengen van: dag- & nachtritme, rust/ontspanning & activiteit, slapen & wakker zijn. Eventueel achterliggende blokkades (veroorzaakt door emoties, overtuigingen, litteken en psychisch/lichamelijk trauma) verdwijnen door deze massage.

Door deze energetische massage zullen slaapproblemen sterk worden gereduceerd. Alsmede ook de onder- / achterliggende oorzaak worden aangepakt.

Verwachting: Mensen die vaak overdag een dutje doen, tussendoor vaak wakker zijn en/of trauma's hebben. Mensen die depressief zijn en een hogere leeftijd hebben.

Ondersteunend advies:

Ondersteunend advies: Zorg voor een juist dagritme; - Sta 's ochtends direct op als de wekker gaat - Probeer overdag zoveel mogelijk actief te zijn en zon-/daglicht te zien - Onderneem 's avonds alleen rustige activiteiten - Zorg voor een dagelijks zelfde slaapritueel zodat het lichaam zich alvast kan voorbereiden / instellen op het slapen - Probeer voor 23.00 uur te gaan slapen.

Agenda en status te behandelen personen

6 personen krijgen allen 6 dezelfde behandelingen.

Client A -	Client B -	Client C -
11.00 uur	13.00 uur	14.30 uur
28 feb, 7 maart, 14 maart, 21 maart, 28 maart en 4 april 2018	28 feb, 7 maart, 14 maart, 21 maart, 28 maart en 4 april 2018	28 feb, 7 maart, 14 maart, 21 maart, 28 maart en 4 april 2018
Client D -	Client - E	Client F -
16.00 uur	15.30 uur	12.00 uur
28 feb, 7 maart, 14 maart, 21 maart, 28 maart en 4 april 2018	2 maart, 9 maart, 16 maart, 23 maart, 30 maart en 5 april 2018	5 maart, 12 maart, 19 maart, 26 maart, 2 april, 9 april 2018

Client A-

Start

Client A is een vrouw van 76 jaar en heeft last van slapeloosheid sinds 26 jaar. Je zou kunnen aannemen vanaf dat zij in de overgang is gekomen. Zij is getrouwd, zorgt voor het huishouden en haar (zieke) man. Zij gaat gemiddeld elke nacht rond 00.45 uur naar bed en komt er rond 08.30 uur er uit. Ze slikt elke nacht slaapmedicatie, een half uur voordat ze naar bed gaat. Ze kan goed inslapen maar wordt elke nacht rond 3.00 uur wakker en kan dan niet meer goed in slaap komen. Vaak neemt ze na een paar uur wakker gelegen te hebben nog een kwart slaappil. En kan dan weer slapen. Ze geeft zichzelf een 4 voor slapen.

De behandeling die naar verwachting het beste zal aanslaan is:

- *Lever/galblaas en Spieren en Gewrichten.*
- *Chinees: Hart- en Dunne Darmmeridiaan*
- *Chinees: Lever- en Galblaasmeridiaan*

Ik verwacht dit daar zij vaak wakker wordt van pijn in haar heup, knieën, krampen. En s 'morgens duizelig is. Ik zie een Leverbloedleegte bij haar waardoor de Shen van het Hart en de Hun van de Lever niet kunnen ankeren in het bloed en er slapeloosheid ontstaat.

1^e behandeling: hart/duda en hoofdzones.

Ze gaf aan dat het prettig was en dat ze nog wel zou willen blijven liggen. De pijnlijke zones waren slapeloosheidspunt op rechtervoet en op de linkervoet Nier 1 en ook het slapeloosheidspunt. Hart 3 ook op beide armen pijnlijk.

Ik heb haar een blaadje met adviezen meegegeven waar ook drukpunten van het Hart meridiaan op staan

2^e behandeling: ha/duda en hormonen

evaluatie laatste week: 1^e twee nachten slechter geslapen, 2 nachten daarna beter geslapen, 2 nachten normaal.

Opvallend was dat ze veel meer energie heeft na de laatste keer en dat ze van 7 keer te warm in bed, naar niet warm meer in bed heeft aangegeven.

Massage vandaag: De massage van de armen vond ze heerlijk en viel bijna in slaap. Zeer pijnlijke punten op beide voeten op de alvleesklier, bijnieren, eierstokken, baarmoeder en eileiders. Op het laatst kramp in linkerboven been. Moest even van de tafel af om de krampen weg te kunnen nemen.

Ze heeft magnesium gekocht en gebruikt dit om elke dag te drinken met citroen. Ook melanotonine gebruikt naast slaapmiddelen vorige week.

Ik heb weer adviezen meegegeven, zie behandelplan.

3^e behandeling: ma/mi en spijsvertering

Evaluatie laatste week: over het algemeen beter geslapen dan de vorige week. Vooral het doorslapen is beter geworden. Vaak hele droge mond 's nachts.

Massage van vandaag: zeer pijnlijke zones vooral op het rechterbeen en voet. Maagzone en alvleesklierzone. En ook vooral dunne darm zone

4^e behandeling: le/gb en ontspanning

Evaluatie laatste week: Het doorslapen gaat een stuk beter. Twee keer kon ze niet inslapen en ook niet doorslapen. De andere nachten ging dat heel goed. De laatste nacht had ze veel last van jeuk over haar hele lichaam en krampen in haar kuit en voeten. Deze aankomende massage van vandaag zal haar goed helpen met deze symptomen.

Massage van vandaag: Ze had het gevoel of al haar spieren en botjes in haar voeten loszaten en dat is een heel ontspannen gevoel. Pijnlijke drukpunten op lever 8, le 2 en 3. Ook het insomniapunt was erg gevoelig. Ik heb ook de DM 20 op het hoofd behandeld in het begin, daar dit een adviespunt is voor ontspanning. En ook Backshu Bl18 op de rug.

Adviezen meegegeven van de drukpunten en de ademhalingsoefeningen.

5^e behandeling: le-gb en spieren en gewrichten.

Na de massage voelde ze zich lekker ontspannen. Het doorslapen gaat steeds beter. Ze wordt nu nog maar 1 keer per nacht wakker om te plassen en kan weer snel inslapen. Ze gebruikt nog wel slaapmedicatie elke nacht. Ook een nacht met veel kramp in haar benen en voeten en 2 keer nachtzweeten.

De massage van vandaag vond ze pijnlijk maar later ook ontspannend. Pijnlijke punten lever 2 en 3, schouderpunten en vooral heupzones zowel links als rechts.

Adviezen meegegeven van de drukpunten en rek en strek oefeningen.

6^e behandeling – chakra's

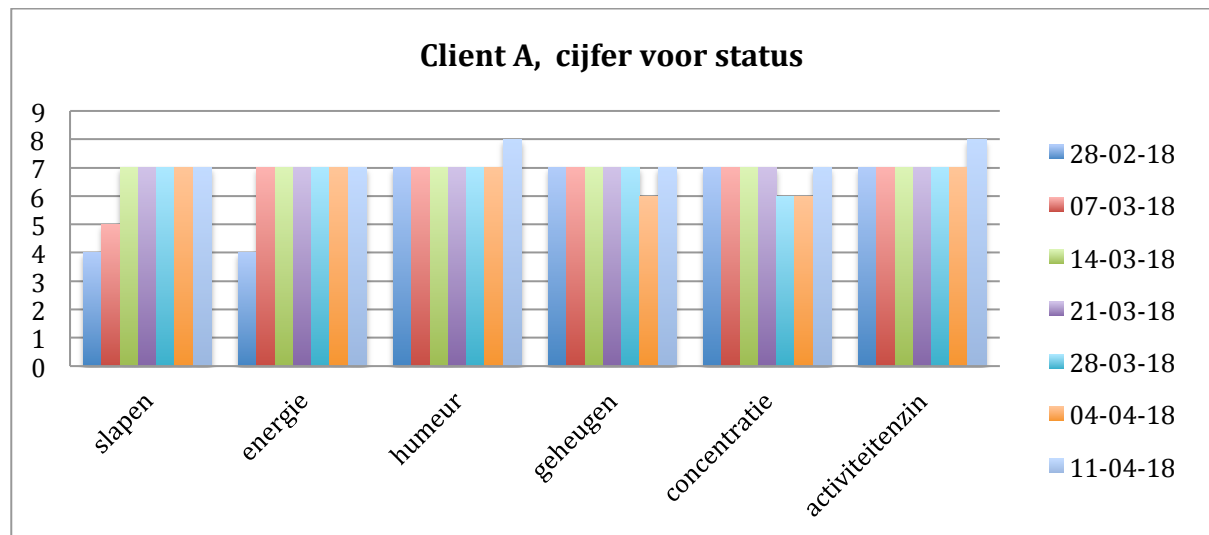
Evaluatie vorige massage: Soepele spieren een paar dagen. De laatste nacht veel kramp gehad in kuit en voeten. Ze denk zelf dat ze teveel gedaan heeft de dag ervoor. Tuinieren, huisschoonmaken en auto schoonmaken. Ik heb aangegeven dat ze teveel doet op 1 dag. Je kan beter verdelen. Doordat ze zich zo goed voelde is ze meer gaan doen, wat averechts effect had. Wat deze week opviel is dat ze dieper heeft geslapen. Niet meer wakker geworden van het minste geluid.

De massage van vandaag vond ze juist vrij inspannend. Ze voelde zich strak worden in de maag, buik gebied en haar kuit en voeten. Wellicht is dit de doorstroming van de chakra's die geblokkeerd zijn en moeite hebben met in beweging komen. Ze vond het wel een zachte massage.

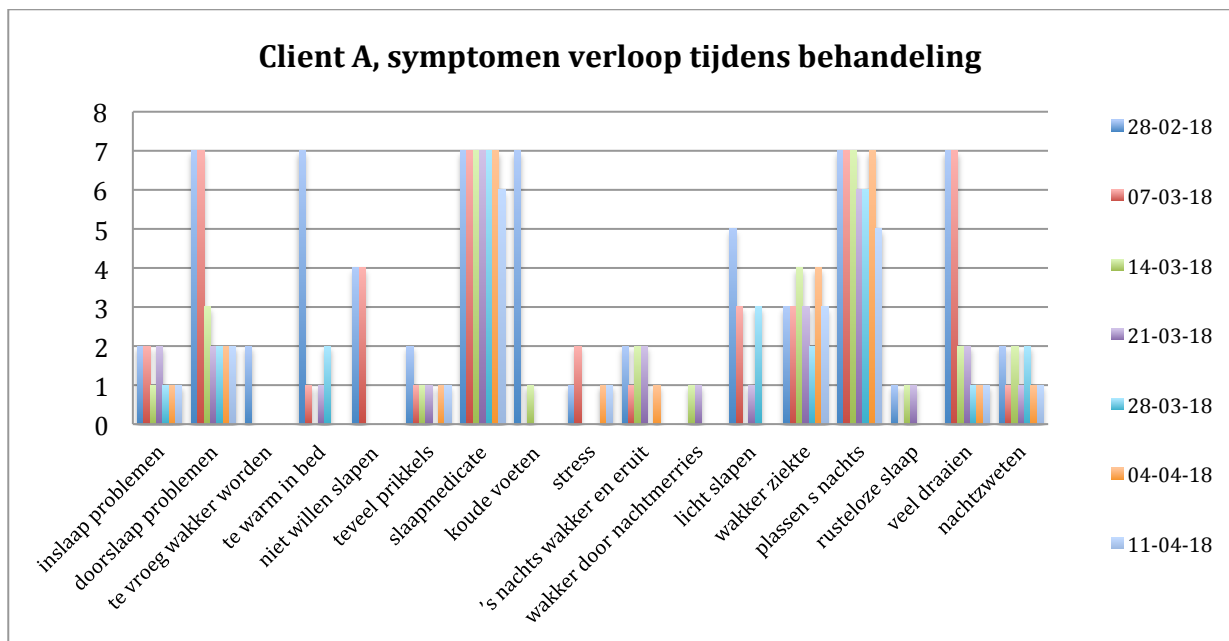
Evaluatie: Ze merkt dat alle massages doorwerken en daardoor slaapt ze dieper, rustiger en ze heeft slaapmedicatie wat afgebouwd. Ze geeft zichzelf nu een 7 voor slapen.

Grafieken client A.

1 = slecht, 10 = uitstekend



1 = 1 keer per week, 2 = 2 keer per week, 3 = 3 keer per week etc.



Conclusie client A

Cijfers: Zij gaf zichzelf bij aanvang een 4 voor slapen en na de laatste behandeling een 7. Ook haar energie is toegenomen van cijfer 4 naar een 7.

Verloop symptomen: Doorslaap problemen zijn aanzienlijk verbeterd. Ze heeft het niet altijd meer te warm in als ze slaapt, en ze slaapt dieper en rustiger.

Verbetering nog nodig: Ze gebruikt nog elke nacht slaapmedicatie maar wel minder. Elke nacht moeten plassen is ook een verstoring van de nachtrust en daar kan nog verbetering in gebracht worden.

Meeste profijt: Zij heeft gezien de cijfers het meest profijt gehad van de 1^e massage van de Hart-Dunne darm meridiaan gevolgd door de Hoofdzones. Daarna is het elke week beter gegaan met slapen. Bij de 4^e en 5^e massage is het resultaat gelijk gebleven en de laatste heeft weer verbetering gebracht. De spieren en gewrichten die ik voorspelt had die goed zou gaan werken, heeft ook goed geholpen. Alleen heeft ze daardoor teveel gedaan en het effect wat averechts heeft gewerkt.

Client B -

Start

Client B is een vrouw van 49 jaar en heeft slapeloosheidsklachten sinds 2003. Na het overlijden van haar 2^e moeder en haar schoonmoeder waar ze heel veel verdriet om heeft (gehad) heeft zij waarschijnlijk slaapproblemen heeft gekregen. Zij heeft een gezin met kinderen en werkt als schoonheidsspecialiste bij een parfumerie. Ze kan wel inslapen maar wordt tussen 0300- 0400 u wakker en kan niet meer inslapen. Ze is altijd heel druk in haar hoofd, heeft pijnlijke gewrichten en darmklachten. Ze zou elke nacht wel slaapmedicatie willen gebruiken maar dit middel is niet in Nederland te verkrijgen en neemt het nu 2 keer per week. Wel neemt ze elke nacht melatonine. Ze geeft zich op dit moment een 1 voor slapen.

De behandeling die naar verwachting het beste bij Client B zal aanslaan is:

- Hart/Dunne Darm en Hoofdzones
- Maag/Milt en Spijsvertering
- Lever/Galblaas en Spieren en Gewrichten.
- Chinees: Hart/Dunne darm en Lever/Galblaasmeridiaan.

Deze verwachting komt uit de drukte die ze in haar hoofd voelt, de last van haar darmen en gewrichten. Ook zie ik een bloedleegte daar ze tijdens haar menstruaties altijd abnormaal bloed heeft verloren. Ze heeft daarom ook een spiraaltje laten plaatsen.

Verdriet (om twee belangrijke vrouwen in haar leven) tast eerst de Long aan, maar als het verdriet zeer intens is, wordt ook het Hart aangedaan. Het Hart raakt hierdoor uit balans. De Shen van het Hart kan hierdoor haar functie niet goed uitvoeren waardoor slapeloosheid ontstaat.

1^e behandeling: hart/duda en hoofdzones.

De massage vond ze prettig en ontspannen. Alleen pijnlijke plekken op haar linker grote teen. Ik heb haar een blaadje met adviezen meegegeven waar ook drukpunten van het Hart meridiaan op staan

2^e behandeling: ha/duda en hormonen

Evaluatie vorige massage: ze kon een paar dagen veel beter inslapen. Helaas had ze een moeilijk week vanwege familieproblemen en dat eiste zijn tol voor het slapen. Buiten dat zat er verbetering in. Eerste paar dagen was ze om 4.00 u wakker, later om 5.00 uur. Ze heeft melatonine gebruikt deze week en geen slaapmedicatie.

Opvallende verbetering in het 4 keer direct inslapen per week. Dat was eerder maar 2 keer per week.

Wederom adviezen meegegeven.

Massage van vandaag:

Pijnlijke plekken : Epifyse en hypofyse, en vooral links epifyse, hypofyse en vooral de milt 3, zijkant thymus. Bijna wilde ze gaan schoppen zei ze.....Aan het einde van de behandeling vroeg ze of ze mocht blijven liggen want ze was bijna in slaap gevallen.

Ik heb weer blaadje met adviezen meegegeven, zie behandelplan

3^e behandeling ma/mi en spijsvertering

Evaluatie vorige massage: De eerste twee dagen veel beter geslapen. Ze gaf aan dat ze een stressvolle periode heeft op dit moment maar door de voetreflexmassage kan ze er beter mee omgaan. Ze is minder druk in haar hoofd geweest deze week. Ze wordt nog wel steeds rond 5 uur , half zes wakker en kan niet meer in slaap komen. Dat is weer ietsje later dan vorige week. Ook had ze de dag na de behandeling pijn gehad in de onderbuik. Bij de baarmoeder en eierstokken. Doorslapen gaat steeds beter, maar het vroeg wakker worden blijft.

Massage van vandaag: alleen milt 3 was pijnlijk, verder vond ze de massage heerlijk.

4^e behandeling: le/gb en ontspanning

Evaluatie van vorige massage: Ze heeft een slechtere week gehad met slapen en heeft geen idee waar dit aan ligt. Ze heeft wel het idee dat de hormonenmassage beter werkte dan de spijsverteringsmassage. Dit is wel duidelijk te zien in haar uitslagen.

Massage van vandaag: na de uitleg was ze gelijk enthousiast van de werking van de Lever en Galblaas, daar ze zichzelf herkende in vooral de woede en frustraties. Ook heeft ze vaak last van haar gewrichten. Deze massage kan daar ook een gunstig effect op hebben. Na de massage was ze heel relaxed en zei dat ze bijna in slaap was gevallen. Alleen op de Galblaas meridiaan wat gevoelige punten gevoeld. Ze gaat aan de slag met mijn adviezen over de ademhaling.

5^e behandeling: le/gb – Spieren en Gewrichten

Evaluatie van vorige week: Ze had weer een spannende week achter de rug waardoor slapen lastig was. Altijd de eerste twee dagen na de behandeling slaapt ze slecht. De laatste nacht heeft ze heel goed geslapen. Doorgeslapen en zelfs gedroomd en warm gehad. Dit heeft ze al heel lang niet meegemaakt. Door het dieper slapen zullen haar organen beter gaan werken en door het dromen (remslap) kan ze beter haar emoties verwerken. Ook heerlijk uitgerust wakker geworden. Symptomen blijven wat gelijk maar wat ze ervaart gaat met sprongen omhoog. Voor energie, slapen en haar geheugen geeft ze hogere cijfers.

Massage van vandaag: Ze vond het te kort en wilde blijven liggen. Wat pijnlijke punten op de voeten van de galblaas. Schouders, boven armen/benen waren wat pijnlijk.

6^e behandeling: 7 chakra's

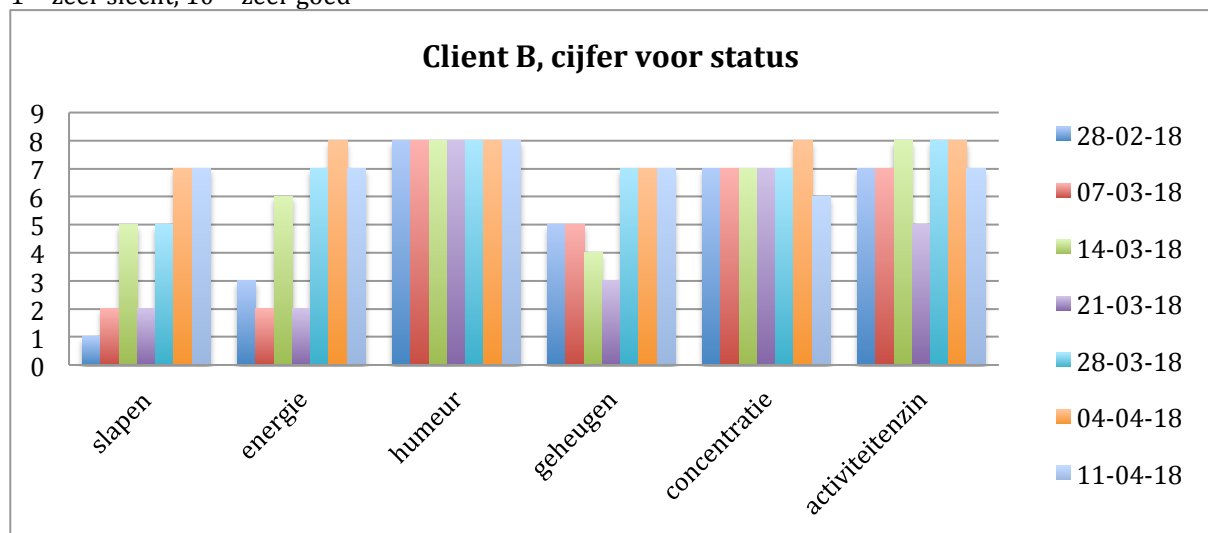
Evaluatie laatste behandeling: Dit heeft een hele goeie uitwerking gehad! Ze geeft zichzelf een 7 voor de kwaliteit van slapen de afgelopen week. Dit was een 1 toen ze begon. Ze heeft maar 2 nachten problemen gehad met doorslapen. Het vroeg wakker worden is van 3.00 u, naar 5.00 u en nu naar 6.00 uur gegaan. Ze heeft helemaal geen last van druk of prikkels gehad. Veel minder onrustig geslapen en ook niet altijd koud meer gehad. En geen koude voeten meer. Ook helemaal geen last meer van onrustige benen gehad. We kunnen zeggen dat de le/gb een goeie uitwerking heeft en voor in combinatie met spieren en gewrichten.

Massage van vandaag: Ze vond het een heerlijk ontspannen massage en een paar keer een beetje in slaap gevallen.

Evaluatie 6^e behandeling: Deze heeft heel goed geholpen. Van 7 keer vroeg wakker worden (2 a 3 uur) per week is nu naar 1 keer vroeg wakker worden en dat was pas tussen 6.00 en 6.30 uur. Ze heeft geen koude voeten meer in bed, ze slaapt veel dieper en werd maar 1 keer wakker van geluiden. Ze gaf zichzelf een 1 voor slapen en nu een 7! Ze zegt dat ze veel rustiger is in haar hoofd en blij is met het resultaat.

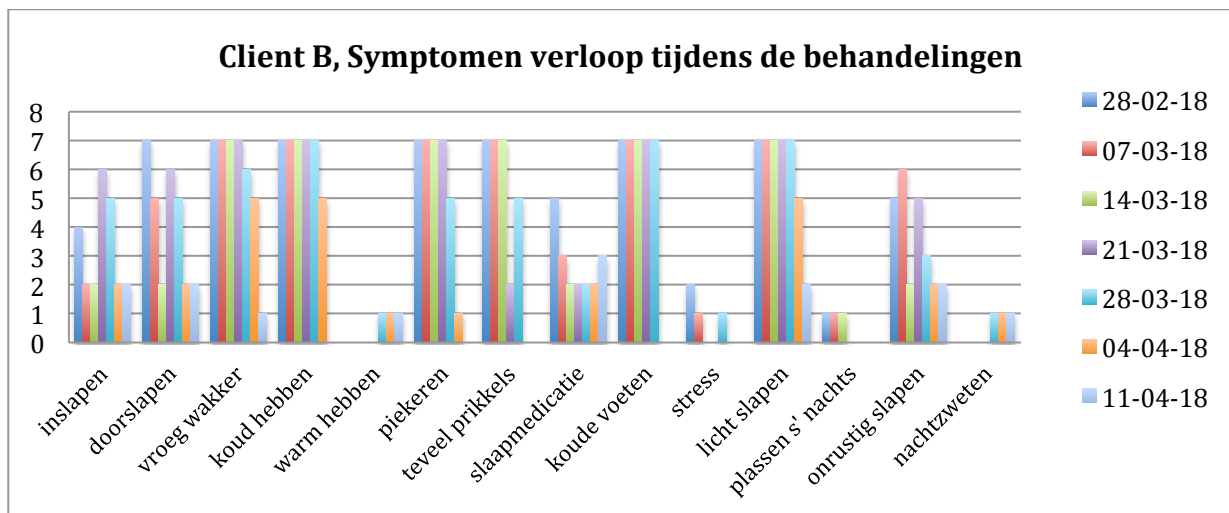
Grafieken Client B:

1 = zeer slecht, 10 = zeer goed



1 = 1 dag per week, 2 = 2 dagen per week, etc.

Symptomen waar altijd 0 op gescored werd, zijn niet vermeld.



Conclusie Client B.

Cijfers: Zij geeft zichzelf bij aanvang het cijfer 1 voor slapen en aan het einde van de behandelingen een 7. Ook haar energie is van een 3 naar een 7 gegaan.

Symptomen: Het inslapen en doorslapen zijn aanzienlijk verbeterd. Ook het vroeg wakker worden en niet meer kunnen inslapen. Ze piekert s' nachts veel minder, slaapmedicatie minder gebruikt en van licht slapen is naar dieper slapen gegaan.

De behandeling die het grootste effect hebben gegeven lijkt Lever/Galblaas en Spieren en Gewrichten en de 7 Chakra's. Ik vermoed dat Le/Gb veel gedaan heeft voor haar. Deze heeft ze 2 weken achter elkaar ontvangen. Het stromen van de Qi. Daaropvolgend haar Chakra's in balans gezet, waardoor deze massage weer daarop een goed effect heeft gehad. Ook een goed effect op haar gewrichten waar ze last van heeft.

Client C -

Start

Client C is een vrouw van 58 jaar en heeft last van slapeloosheidsklachten sinds 2013. Na haar mening waarschijnlijk door het afvallen van 27 kg in 1 jaar en haar huisarts heeft toen de medicijnen voor haar te snelwerkende schildklier, en bloeddrukpillen aangepast. Daarna is de slapeloosheid begonnen. Het afvallen was vrijwillig gedaan en kwam niet door haar schildklier. Ook had zij een zieke hond in het jaar 2013 die aan het einde van dat jaar is overleden waar ze veel verdriet van heeft.

Ze gebruikt geen slaapmedicatie. Ze heeft vooral problemen met doorslapen en uiteindelijk moeite met wakker worden daar ze heel vermoeid daarvan wordt. Ze geeft zichzelf nu het cijfer 3 voor slapen.

De behandeling die naar verwachting het beste bij Client C zal aanslaan is:

- Hart/Dunne Darm en Hormonen
- Lever Galblaas en Spieren en Gewrichten.
- Milt Maag en spijsvertering

Deze verwachting komt daar zij van haar 18^e tot 55^e heel veel last van migraine heeft gehad. De hoofdzones en de hormonen zullen hierbij goed helpen. Ook de rugklachten, de stijve spieren in haar nek in de benen geven aan dat de Lever Galblaas en gewrichten massages zullen helpen tegen de slapeloosheid. De spijsvertering daar ze veel klachten heeft met obstipatie en ook 2 keer per nacht uit bed moet omdat ze moet plassen. (Milt zwakte) Ik zie bij haar ook een Yin leegte daar zij teveel Yang is 's avonds. Drie keer in de week s' avonds tot 22.00 uur strijken en ook houdt zij van pittige voeding wat erg Yang is.

1 ^e behandeling: hart/duda en hoofdzones.
Pijnlijke zones op linker en rechtvoer: Nier 1 (direct al bij inleiding). Op rechtervoet, stresspuntje en insomniapunt. Ze vond de massage prettig zei ze. Ik heb haar een blaadje met adviezen meegegeven waar ook drukpunten van het Hart meridiaan op staan.
2 ^e behandeling: ha/duda en hormonen
Evaluatie van de afgelopen week: Ze voelde zich de dag na de massage heel erg prettig en had ook heerlijk geslapen die nacht. Ze vertelde dat ze nieuwe medicatie heeft gekregen van de dokter voor haar schildklier wat wellicht ook de slaapproblemen kunnen verbeteren. Dat is voor mij niet zo goed bericht omdat het dan moeilijker te meten is. We wachten af. Wat opvallend was: Ze heeft van vorige keer 7 nachten koud gehad in bed, en nu niet meer koud gehad. Ook hoefde ze minder vaak haar bed uit om te plassen. Dat was 3 a 4 keer per nacht. Nu was dat 1 a 2 keer per nacht. Ik heb haar geadviseerd om minder vocht tot zich te nemen in de avond. Dit zal haar nachtrust minder verstoren. massage van vandaag: ze vond het weer heel fijn. Pijnpunten rechts hypofyse, bijnier en schildklier plantair onder grote teen. Links bijnieren alleen. Adviezen meegegeven, zie behandelplan.
3 ^e behandeling: ma/mi en spijsvertering
Evaluatie van de afgelopen week: Ze kwam met een stralende glimlach binnenlopen en vertelde dat het al stukken beter gaat met het slapen. De eerste twee nachten als een roos geslapen, daarna ook veel beter dan normaal en nog maar 2 keer deze week niet door kunnen slapen. Hartkloppingen zijn ook veel minder vaak per week geweest en nog maar 1 keer per nacht eruit geweest om te plassen. Ze geeft zichzelf al een 6,5 voor het slapen. Ze heeft nu wel vaker dat ze langer wil blijven liggen en dat komt volgens haar omdat ze nu dieper slaapt. Dit ziet ze niet als een nadeel maar een voordeel. Massage van deze week: nergens pijnlijke zones en ze had moeite om wakker te blijven. Normaal ligt ze met ogen open en kan ze zich niet goed ontspannen. Nu was ze erg ontspannen zei ze.
4 ^e behandeling: Lever/Galblaas en Ontspanning
Evaluatie van de afgelopen week: Ze is erg enthousiast en gaf aan dat het weer beter ging. Alleen heeft ze heel erg last van haar darmen gehad 3 dagen na de massage. Heel erge krampen en diarree. Daarna voelde ze zich weer heel lekker. Ze gaat er nu maar 1 keer per nacht uit om te plassen. En twee nachten niet nodig geweest. Bijna geen problemen meer met wakker worden. Ze gaat er s nachts niet meer uit om uren beneden te gaan zitten zoals ze deed in het verleden. Waar ze nog wel last van heeft elke nacht is dat ze wakker word van hartkloppingen en duurt een tijdje voordat ze weer rustig is en kan slapen. Ook elke nacht nog wakker van nachtzweeten. Ze heeft duidelijk nog een Hitte probleem. Ze gaf aan dat de Hormonen massage nog iets beter werkte. Vandaag: Ze vond het een heerlijke ontspannende massage en gaf zich over om in slaap te vallen soms. Dat is niets voor haar zei ze want ze wil controle houden. Na de hoofd en oor massage zei ze dat haar voeten heel zwaar aanvoelde alsof er een steen op lag. Dit is aarding, ontspanning. Geen pijnlijke punten op lever of galblaas meridiaan. Adviezen meegegeven.
5 ^e behandeling: Le/GB en Spieren en Gewrichten
Evaluatie van vorige massage: Ze had een mindere week met slapen. Twee nachten hoofdpijn gehad en

onrustig geslapen met veel nare dromen. Het doorslapen ging minder goed. De hartkloppingen waren ook weer elke nacht en ook elke nacht eruit om te plassen. Nog steeds heeft ze elke nacht hartkloppingen. Ik verwacht ook niet dat deze massages dit zal verhelpen. Daar zou ik een aparte massage voor kunnen geven met Ha/duda en westerse hartzones. Ze geeft aan dat ze niet weet hoe dit komt en denkt dat het met de massage te maken heeft. Ze geeft zichzelf wel een 9 voor humeur wat zegt dat ze een positief mens is.

Massage van vandaag: Geen pijnlijke punten gehad en voelde zich erg ontspannen daarna. De verwachting is dat deze massage goed voor haar zal zijn daar ze aangegeven hebt veel spierspanning te voelen in haar nek en rug. Ook wordt ze vaak met gespannen spieren wakker.

Adviezen meegegeven.

6^e behandeling: Chakra's

Evaluatie van vorige massage: Ze kwam weer met een big smile binnen en gaf aan dat het heel goed met slapen gaat. Ze lag niet meer zo gespannen in bed en draaide makkelijker van haar ene naar haar andere zij. Er was nog maar 1 nacht dat ze niet kon doorslapen. Het begon met 5 nachten. Ze heeft iets meer problemen met wakker worden maar dat komt omdat ze lekker slaapt en eigenlijk wil blijven liggen. Ze gaat er s nachts helemaal niet meer uit omdat ze niet kan slapen. Alleen naar het toilet maar ze slaapt dan snel weer in. Ze blijft wel last houden van nachtzweeten en hartkloppingen hoewel deze ook minder worden. Deze klachten kunnen bijwerkingen zijn van haar medicijnen die ze slikt voor haar schildklier. Thyra Dubotab geeft hartkloppingen aan als bijwerking.

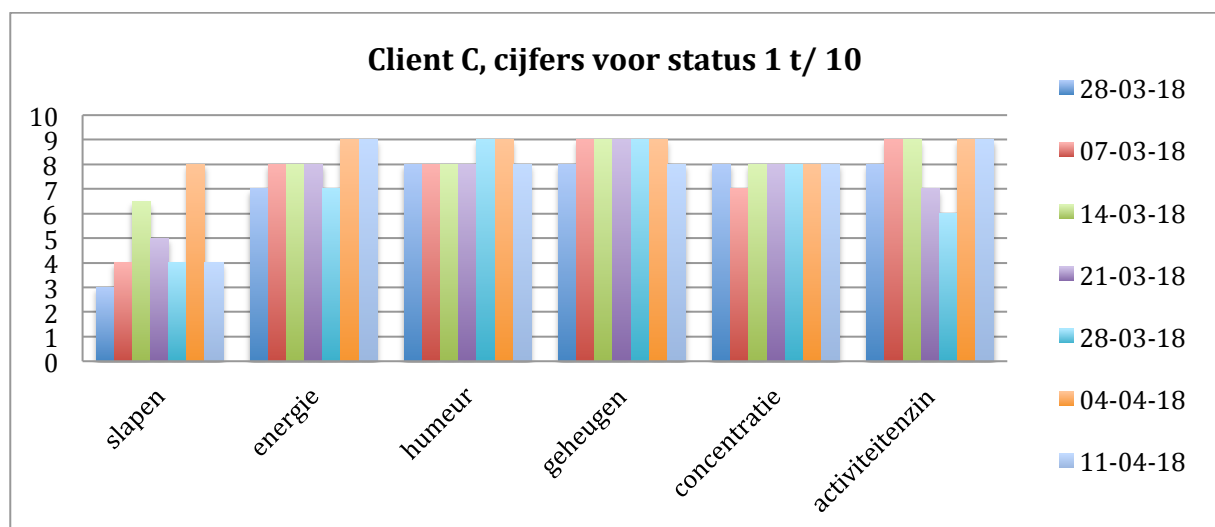
Ze geeft zichzelf nu een 8 voor slapen en dat was een 3. Ze is zichtbaar erg blij en dat maakt mij ook blij natuurlijk.

Massage van vandaag vond ze heerlijk en viel af en toe een beetje in slaap. Ze zei ook dat ze zonder spanning in haar rug op de behandeltafel lag en dat dit normaal meer pijn doet. Haar linkerhand tintelde.

Evaluatie 6^e behandeling: Deze massage heeft een mindere uitwerking gehad op het slapen dan de vorige massage. Ze was vaker wakker, onrustiger geslapen en gaf zichzelf maar een 4 voor slapen. Ze gaf aan dat de spieren en gewrichten massage heel goed heeft gewerkt.

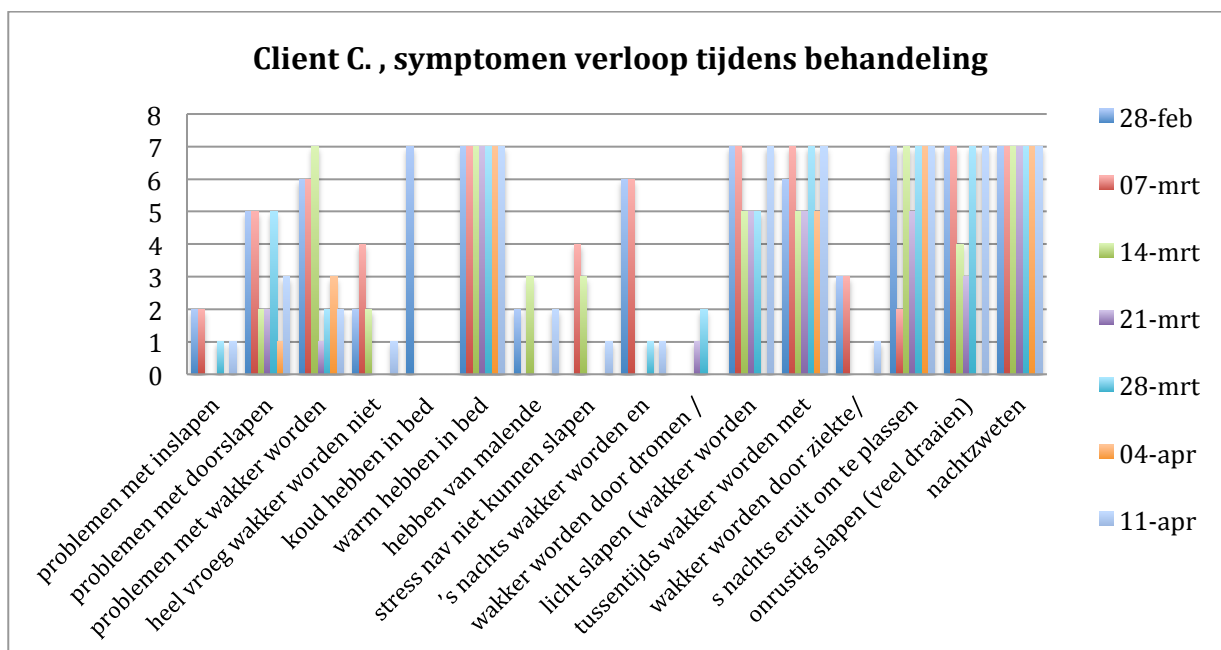
Grafieken Client C.

1 = slecht, 10 = uitstekend.



1 = 1 dag per week, 2 = 2 dagen per week, etc.

Symptomen waar altijd 0 op gescoord werd, zijn niet vermeld



Conclusie Client C:

Cijfers: Zij geeft zichzelf een 3 voor slapen dit verbeterd zich in de loop van de weken naar een 8 en eindigd in een 4.

Symptomen: Van 4 keer per nacht wakker omdat ze moet plassen is naar 1 keer per nacht gegaan. Ze gaat er niet meer uit om naar beneden te gaan. Van onrustig en licht slapen naar dieper slapen. Van altijd koud in bed is naar nooit meer koud in bed gegaan.

Behandelingen: Het valt op dat de behandeling Hart Dunne darm en Hormonen en Lever Galblaas en Spieren en Gewrichten bijzonder goed geholpen heeft. Hartklopping, en nachtzweeten is nog elke nacht gebleven. Wellicht ligt dit aan de medicijnen voor haar schildklier.

Client D.

Start

Client D, man van 58 heeft sinds 10 jaar last van slapeloosheid. Nadat hij voor zichzelf is begonnen als accountant kon hij steeds minder goed in slaap komen. Hij maakt zich zorgen over zijn werk. Heeft daar malende gedachten van en kan daardoor wel in slaap komen omdat hij zo moe is maar als hij wakker wordt na een paar uur weer slecht in slaap komen. Hij ligt vaak uren wakker voordat hij weer kan gaan slapen. Verder heeft hij overdag vaak last van diarree en buikkrampen. Ook stijve spieren in zijn nek en schouders en soms last in onderrug. Hij gebruikt geen medicijnen maar overweegt dit wel te gaan doen want hij is overdag vaak erg vermoeid vanwege te weinig slaap. Hij geeft zichzelf een 3 voor slapen.

De verwachting welke behandelingen het meest zal helpen bij hem zijn:

- Hart/Dunne Darm en Hoofdzones
- Ma/Mi en Spijsvertering.
- Le/Gb en spieren en gewrichten.

De hersenen kunnen tot rust komen met de Hoofdzonesmassages en de Milt is uit balans vanwege het vele denken, overwerken en zorgen maken. Dit is ook te zien in de spijsverteringsproblemen. De spieren en gewrichten massage verwacht ik ook verlichting op.

1 ^e behandeling: hart/duda en hoofdzones.
--

Pijnlijke zones op linker en rechtvoet: Epifyse en eigenlijk alles op de grote teen. Op rechtervoet,
--

stresspuntje en insomniapunt.

Ik heb hem een blaadje met adviezen meegegeven

2^e behandeling: ha/duda en hormonen

Evaluatie van vorige massage: Hij heeft eigenlijk direct beter geslapen omdat hij zich rustiger is zijn hoofd voelde bij het naar bed gaan. Vooral de eerste nachten. Later in de week werd het doorslapen helaas weer minder. Wat ook opviel dat hij minder koud had in bed maar ook overdag warmer was.

De massage van vandaag voelde prettig aan zei hij. Ik vond dat hij zich nog niet goed kon ontspannen. Hij lag met open ogen en wilde controle houden. Hij stelde ook veel vragen tussendoor.
Adviezen meegegeven.

3^e behandeling: Ma/Mi en spijsvertering

Evaluatie van vorige massage: Deze massage hadden minder geholpen dat de vorige had hij het idee. Dit is ook wel te zien in de cijfers. Hij vind zichzelf gelijk gebleven als vorige keer en niet verbeterd. Ik vind dit juist wel een verbetering, daar het geen terugval is en dat hij al 10 jaar deze klachten heeft. Dat vond hij eigenlijk ook wel nadat ik dat dit besproken had met hem.

De massage van vandaag: Aantal pijnlijk plekken op de Maag Milt meridiaan en ook op de reflexzones onder de voeten. Vooral rechts (verstandelijk, accountant) wat ik wel verwacht had. De darmen, de maag en alvleesklier vooral erg gevoelig.

Wederom adviezen meegegeven.

4^e behandeling: Le/GB en Ontspanning

Evaluatie vorige massage; Dit was echt een enorme verbetering! Hij kwam lachend en vol energie binnenstappen. Aan de cijfers is goed te zien dat hij veel minder aan het piekeren was en daardoor rustig kon blijven doorslapen. Ook zijn spijsverteringsproblemen zijn stukken beter geworden. Geen krampen en geen diarree meer gehad maar normale ontlasting bijna iedere dag. Hij kan het bijna niet geloven dat het door de voetreflexmassage komt en noemt andere zaken waardoor hij zich goed voelt. Ik weet dat de Milt zorgt dat je minder gaat piekeren en dat het spijsvertering problemen kan oplossen en dit is ook heel goed gelukt.

Massage van vandaag: Hij vond het heel ontspannend hoewel de lever meridiaan op de voet erg pijnlijk waren. Vooral rechts.

Adviezen meegegeven

5^e behandeling: Le/Gb en spieren en gewrichten.

Evaluatie vorige massage: Wederom een goede week gehad. Wel iets minder als de keer daarvoor. Voelde zich wel ontspannen en had veel energie. De buikklachten waren weer wat meer toegenomen maar zijn lang niet zo erg als het begin.

Deze massage dezelfde pijnlijke zones op de lever meridiaan. Ook pijn bij nek en schouders, vooral rechtersoet. Dit kan door zijn houding zijn tijdens de lange werkdagen op kantoor. Ook onderrug was pijnlijk.

Adviezen meegegeven.

6^e behandeling: 7 Chakra's

Evaluatie vorige massage: Wat opvalt dat hij het niet meer koud heeft in bed. (Lever Qi gaat stromen en Hart energie was al eerder meegenomen) 's avonds ervaart hij wat minder spierspanning in zijn nek en schouders en daardoor ook minder pijn bij omdraaien in bed. Vooralsnog gaat het goed. Diarree heeft hij nog wel regelmatig maar niet zo vaak als het begin.

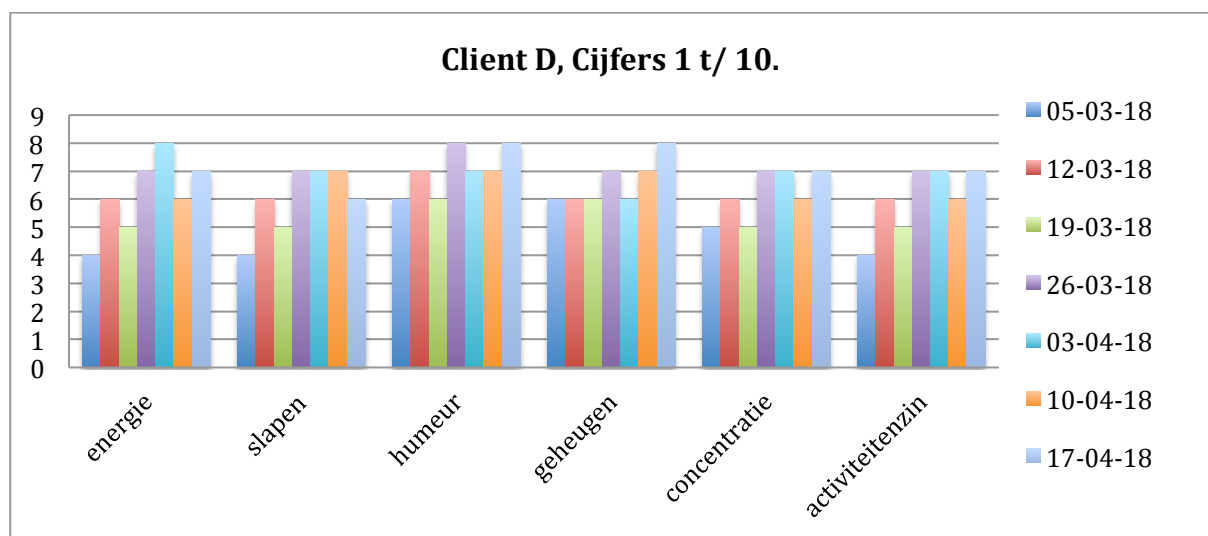
Deze massage: Dit vond hij maar een rare benadering maar vooruit als ik het zei zal het wel goed zijn. Ik had dit wel verwacht van een accountant. Na de massage was hij wel heel rustig en had zelfs voor het eerst zijn ogen dicht gedaan tijdens de massage. Ook zei hij dat hij diverse keer wat energie voelde stromen door zijn lichaam. Vooral bij de zonnevlecht. (spijsvertering)

Adviezen meegegeven.

Laatste evaluatie: Weer goede week geweest en had veel energie. Is heel blij met het resultaat tot nu toe en heeft het idee dat de spijsvertering massage het beste heeft geholpen en alles een zetje in de goede richting heeft gegeven.

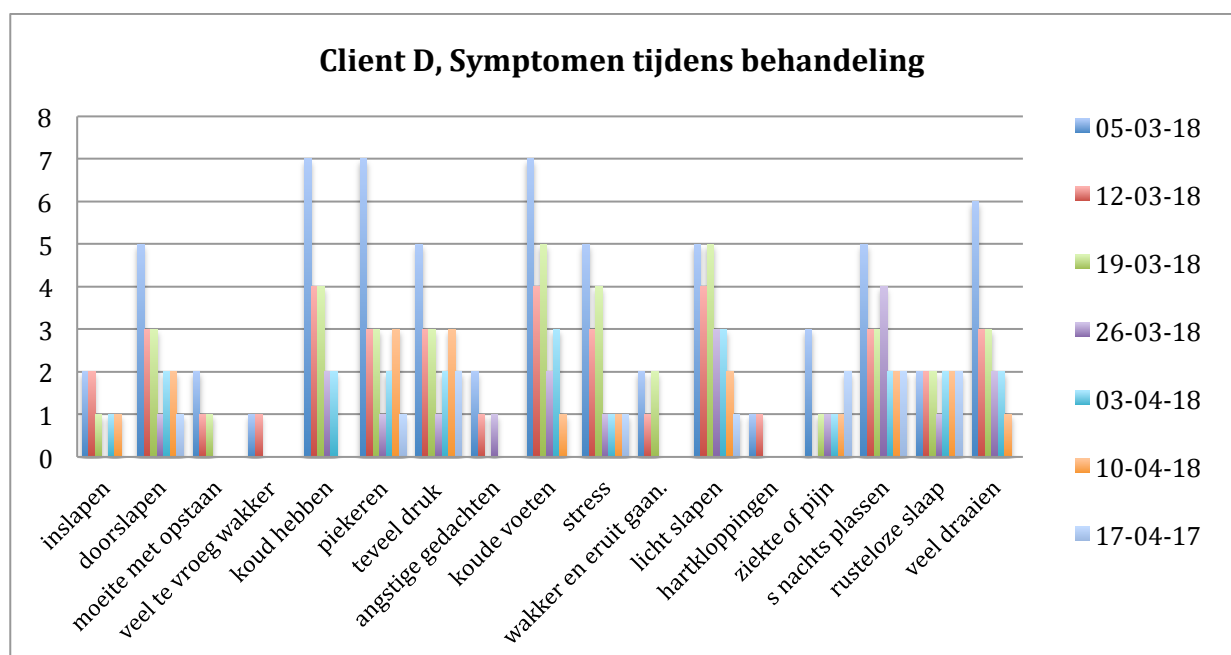
Grafiek Client D:

1 = slecht, 10 = uitstekend.



1 = 1 dag per week, 2 = 2 dagen per week, etc.

Symptomen waar altijd 0 op gescored werd, zijn niet vermeld



Conclusie Client D.:

Cijfers: Hij begon met het cijfer 4 voor slapen en aan het einde van de behandelingen geeft hij zichzelf een 6. Ook voor energie en activiteitszin is hij van een onvoldoende naar een voldoende gegaan.

Symptomen: het doorslapen is aanzienlijk verbeterd. Ook het koud hebben en het piekeren. Hij slaapt nu dieper en rustiger. Ook ervaart hij minder stress en druk dan hiervoor.

Behandeling: Zoals verwacht zijn de Hart Dunne darm en Hoofzones massage en de Milt en Spijsverteringsmassage goed aangeslagen bij hem.

Client E.

Start

Client E is een vrouw van 49 jaar en heeft slaapproblemen sinds 2006. Zij is getrouwd, heeft 2 kinderen en is kapster van beroep. Ze neemt gemiddeld 1 x per week slaapmedicatie. Doordat ze pijn heeft in haar nek en rug kan ze niet goed slapen. Ze kan wel goed inslapen maar nooit doorslapen. Vele malen per nacht wordt ze wakker en ligt ze een tijd wakker voordat ze weer kan inslapen. Dit heeft ze elke nacht. Ze geeft zichzelf een 1 voor slapen. Waarschijnlijk heeft zij Ziekte van Lyme.

De verwachting welke behandeling het meest zal helpen bij haar zijn:

- Hart/Dunne Darm Hoofdzones
- Lever/Galblaas en Spieren en Gewrichten. Vanwege haar pijnlijke nek en rug.

1^e behandeling: hart/duda en hoofdzones.

De eerste behandeling vond ze heel prettig. Gevoelige punten op beide voeten waren de insomniapunten. Ook op de armen had ze diverse pijnlijke punten op het hartmeridiaan.

Ze vond de massage prettig zei ze. Ik heb haar een blaadje met adviezen meegegeven waar ook drukpunten van het Hart meridiaan op staan.

2^e behandeling: ha/duda en hormonen

De eerste twee dagen slechter geslapen dan normaal. Ze is vaker wakker geworden per nacht. Daarna ging het steeds beter. Minder vaak wakker, maar de laatste drie dagen had ze het elke keer heel erg warm. Te warm eigenlijk. Dit is een grote verandering daar ze altijd met dikke kledingen sokken ging slapen. Nu trekt ze minder kleding aan en heeft geen sokken meer nodig. Ze heeft heel vaak haar hart/duda behandeld. Dit zou dit warmte effect kunnen geven. Ze gaf aan dat ze normaal 5 keer per nacht wakker wordt en dat het de laatste dagen maar 3 keer per nacht is geweest.

De massage van vandaag vond ze ook erg fijn. De punten op het hartmeridiaan was minder pijnlijk en op haar voeten waren de bijnamen heel erg gevoelig. Vooral rechts. Bijna niet uit te houden, zei ze.

3^e behandeling ma/mi en spijsvertering

Niet veel verandering gemerkt, alleen dat ze wat langer slaapt tussen het wakker worden en ook dieper slaapt. Ze wordt niet meer wakker van elke geluid. Ze merkt wel verbetering in haar spijsvertering. Ze had altijd last van obstipatie maar de laatste twee weken ging dat goed.

De massage van vandaag vond ze heerlijk. Alleen pijnlijke zone bij de lever en de galblaas. Ook de drukpunten op de milt meridiaan waren gevoelig.

4^e behandeling le/gb en ontspanning

Evaluatie van vorige massage: ze heeft dezelfde dag heel veel moeten plassen en is veel vocht kwijtgeraakt. Dat was prettig daar ze vocht vasthoudt. In het weekend had ze veel darmkrampen en gaat

sinds ze hier komt heel goed naar het toilet. Bijna op alle symptomen heeft ze een verbetering. Eerst werd ze 4 a 5 keer wakker per nacht deze week maar 1 keer per nacht wat de slaap kwaliteit erg verbeterd. Ze geeft aan dat ze nu ook diep slaapt en uitgeruster wakker wordt. Heeft geen problemen meer met wakker worden en ook helemaal niet koud meer gehad. Wordt minder vaak wakker van pijn. Ze geeft zichzelf nu een 5 voor slapen. Dit was een 1! Humeur, geheugen en concentratie is ook beter geworden dan laatste keer.

Massage van vandaag: pijnlijke punten waren Le 8 zowel links als rechts. En gb meridiaan op de linkervoet.

5^e behandeling: le/gb en spieren en gewrichten.

Evaluatie vorige behandeling: laatste week is ze erg verkouden geworden en weer last van haar longontsteking. En erg pijn in haar spieren en gewrichten. Daardoor slechter geslapen. Wel vond ze dat ze dieper geslapen hebt dan normaal. Ze heeft een paar nacht flink gedroomd wat ze normaal nooit heeft. En last gehad van spierkrampen. Juist alles dromen en spierkrampen zouden minder moeten worden na de le/gb behandeling. Dus dat is bijzonder. Ook weer warm 's nachts gehad.

Massage van vandaag: alleen Lever 8 en schoudergewricht. Zowel links als rechts. Verder vond ze het een fijne behandeling.

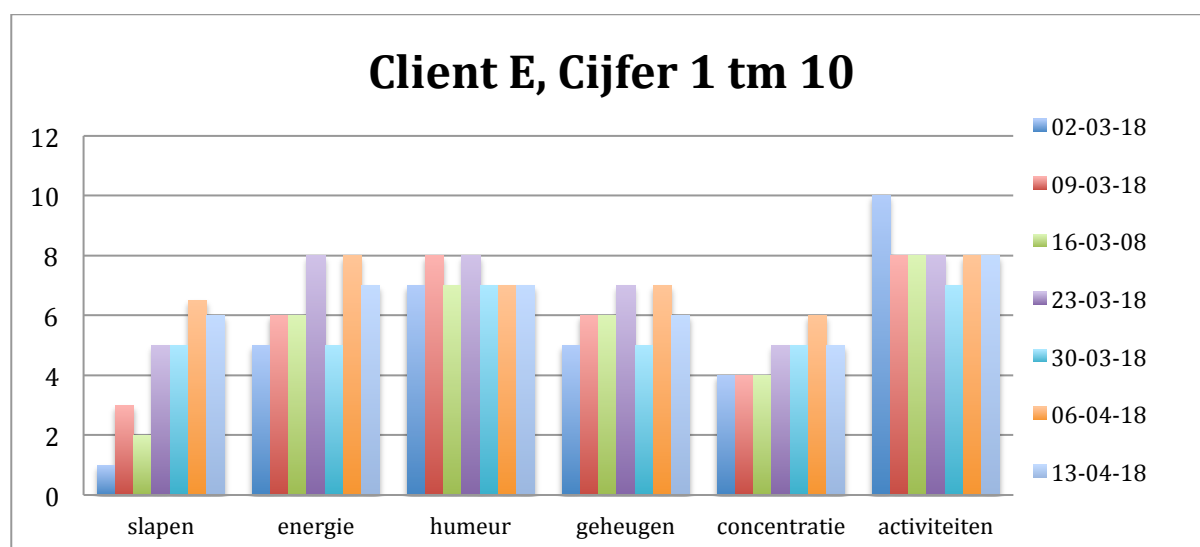
6^e behandeling: chakra's

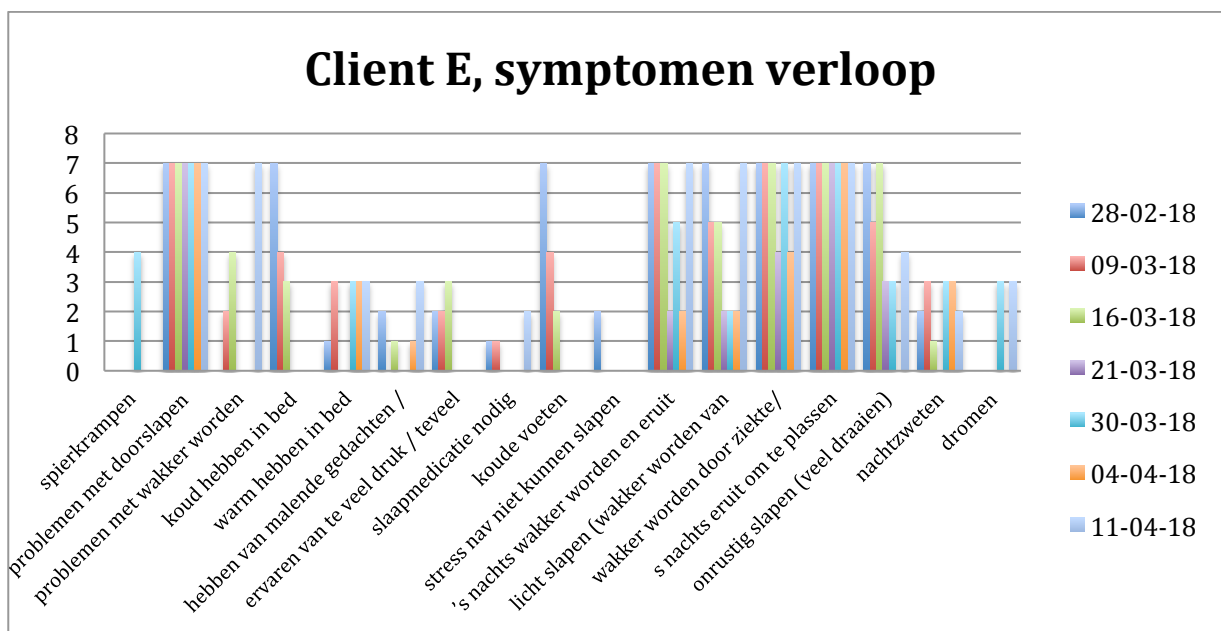
Evaluatie vorige behandeling: Direct na de behandeling richting huis had ze ineens geen last meer van haar spieren en gewrichten. Toen ze naar mij toe kwam had ze heel veel pijn, daarna helemaal niet meer. Dat vond ze opmerkelijk en heel fijn. Ze gaf zichzelf een 1 voor slapen toen ze kwam in het begin en nu een 6,5! Ze is erg blij en tevreden zegt ze. Ook haar energie is gestegen naar een 8. Haar geheugen en concentratie zijn ook flink omhoog gegaan sinds het begin. Van 5 keer wakker per nacht is het nu nog maar 1 keer wakker per nacht. Van vier keer plassen per nacht is het nu nog maar 1 a 2 keer. Ook slaapt ze veel dieper zodat ze niet meer wakker wordt van het minste geluid. En van altijd onrustig slapen naar helemaal niet meer onrustig slapen. Een mooi resultaat tot nu toe!

Massage van vandaag: Een heerlijk rustige massage met het gevoel dat het licht aanging elke keer als het 7^e chakra werd behandeld. Ze vond het heel bijzonder. Ook had ze ineens veel meer lucht in haar longen. Daar was ze zichtbaar blij mee.

Evaluatie laatste behandeling: Dit keer heeft het minder goed uitgepakt. Ze gaf ook aan dat ze weer last van haar longontsteking had en daardoor slecht kon slapen. Al met al nog wel tevreden.

Grafiek Client E.:





Conclusie Client E:

Cijfers: Zij gaf zichzelf een 1 voor slapen en aan het einde van de behandelingen een 6. De andere cijfers zijn ook voldoende gebleven of geworden. Alleen concentratie is nog een 4.

Symptomen: Zij kan nog steeds niet doorslapen hoewel ze zichzelf wel een voldoende geeft voor het slapen. Dit komt door het feit dat ze van 5 keer per nacht wakker, naar 2 keer per nacht wakker wordt. Ze heeft het niet meer koud, ze slaapt dieper.

Behandeling:

Bijkomstige voordeel is ook dat ze een betere spijsvertering heeft gekregen de afgelopen weken. De massage van de spijsvertering en de spieren en gewrichten heeft het meeste opgeleverd bij haar. Deze laatste was ook de verwachting.

Client F -

Start.

Client F is een man van 32 jaar, samenwonend en werkt als bezorger bij AH. Hij geeft aan dat hij sinds 5 jaar last heeft van slapeloosheid. Hij gaat altijd laat naar bed, ongeveer tussen 02.00 uur en 03.00 uur. Wordt dan wakker tussen 10.00 – 12.00 uur. Het ligt ook aan zijn werkschema. Dus soms is dit korter. Sinds 1 week wil hij tussen 22.00 en 23.00 uur naar bed gaan om op 5.00 – 6.00 uur op te staan vanwege zijn nieuwe werkschema. Hij gebruikt elke nacht melatonine voor het slapen gaan, en vaak een overdosis. Je mag 2 a 3 tabletjes, maar hij neemt er dan 5 of 6. Hij geeft zichzelf een 3 voor slapen.

De verwachting welke behandeling het meest zal helpen bij hem zijn:

- Hart/Dunne Darm en Hoofdzones (piekeren, teveel prikkels, stress)
- Milt/Maag en Spijsvertering (milt leegte, slechte spijsvertering, piekeren, niet kunnen inslapen, overwerken en spierkracht verbruiken)
- Lever/Galblaas en spieren en gewrichten (veel woede en frustratie en rusteloze benen en spierpijn in benen)

1^e behandeling: hart/duda en hoofdzones.

Hij vond het erg spannend omdat hij het moeilijk vindt als iemand zijn voeten aanraakt. De behandeling op de armen ging goed. De behandeling onder de voeten gaven hem veel spanning. Zijn handpalmen en voetzolen werden nat van de transpiratie. Hij lag ook erg verstijfd en met grote ogen op de behandelafel.

Diverse keren gevraagd of hij wilde stoppen, maar dat hoefde niet.

Gevoelige punten op zijn hartmeridiaan links. Long 7 ook allebei pijnlijk. En epifyse op beiden tenen. Ik heb energetische spanning weggehaald in de hoofdzones omdat aanraken bijna niet mogelijk was.

•

2^e behandeling: ha/duda en hormonen

De bevindingen van de vorige week: Minder problemen met wakker worden, doorslapen. Gaat vaker graag slapen en geen stress meer om te slapen. Ook geen last van astma meer 's nachts. Dat was hiervoor elke nacht.

Hij gaf zichzelf veel hogere cijfers dit keer voor: Energie, slapen, humeur, concentratie en activiteitszin. Stress level was nog erg hoog gaf hij aan.

Massage vandaag: de armen gingen goed. Hij raakte goed ontspannen en viel lichtjes in slaap. De voeten gaven direct weer een hevige reactie met natte voeten en verstijfd op de tafel liggen. Ik heb de massage veranderd in een chakra massage, daar dit kan met een lichte aanraking en vooral energetisch. Deze massage is als vervanging voor hormonen goed in te passen. Het accent op de 7^e chakra, 3^e chakra en 1^e chakra. (epifyse, alveesklier en bijnieren) Kevin viel in slaap tijdens de behandeling en was heel rustig. Hij heeft het ook heel prettig ervaren.

3^e behandeling: ma/mi en zonnevlechtmassage.

Vorige behandeling: Hij heeft daarna een hele relaxte dag gehad en heeft goed geslapen. De uitwerking van de massage voelde rustig en goed. Daarna heeft hij vooral veel heftige dromen gehad de rest van de week. Hij zegt zelf dat het verwerken van zijn emoties kan zijn die door de chakra's in beweging zijn gezet. De dromen gingen over verdriet, eenzaamheid en verlating. Daardoor vaker wakker 's nachts. De problemen met wakker worden, angstige en malende gedachten zijn minder geworden.

Massage van vandaag: daar hij moeite heeft met de Westerse reflexzonemassage heb ik een alternatief gegeven in de vorm van Zonnevlecht massage. Deze massage is ook goed voor de spijsvertering maar ook goed voor zijn gevoel van eigenwaarde en wilskracht. Vorig jaar heeft hij een maagzweer gehad. Deze zonnevlecht massage is ook belangrijk om maagzweren te voorkomen.

4^e behandeling: dit keer niet behandeld.

Minder angstige gedachten en nachtmerries, vaker goed kunnen inslapen. Hij gaat wel steeds later naar bed weer en had op zich een mindere week achter de rug.

De massage van vandaag ging niet door daar hij een allergische aanval heeft gekregen van het eten van noten. Per ongeluk zat dit in een dressing over een salade. Hij kon geen behandeling verdragen op dit moment. Was erg misselijk en had opgezwollen lippen.

5^e behandeling: Polariteiten

Deze behandeling worden de voeten minimaal aangeraakt. Daardoor is deze beter geschikt voor Kevin. De massage van vandaag ging erg goed. Hij is heel rustig gebleven en meer dan de helft van de tijd in slaap gevallen. De cijfers die hij zichzelf geeft zijn minder geworden dan de vorige keer maar nog altijd beter dan de eerste keer. We hebben nu niet de symptomen behandeld daar hij ook geen massage heeft gehad. Het is wel duidelijk dat alle waardes wellicht verminderd zijn vanwege een missende massage.

6^e behandeling: Polariteiten

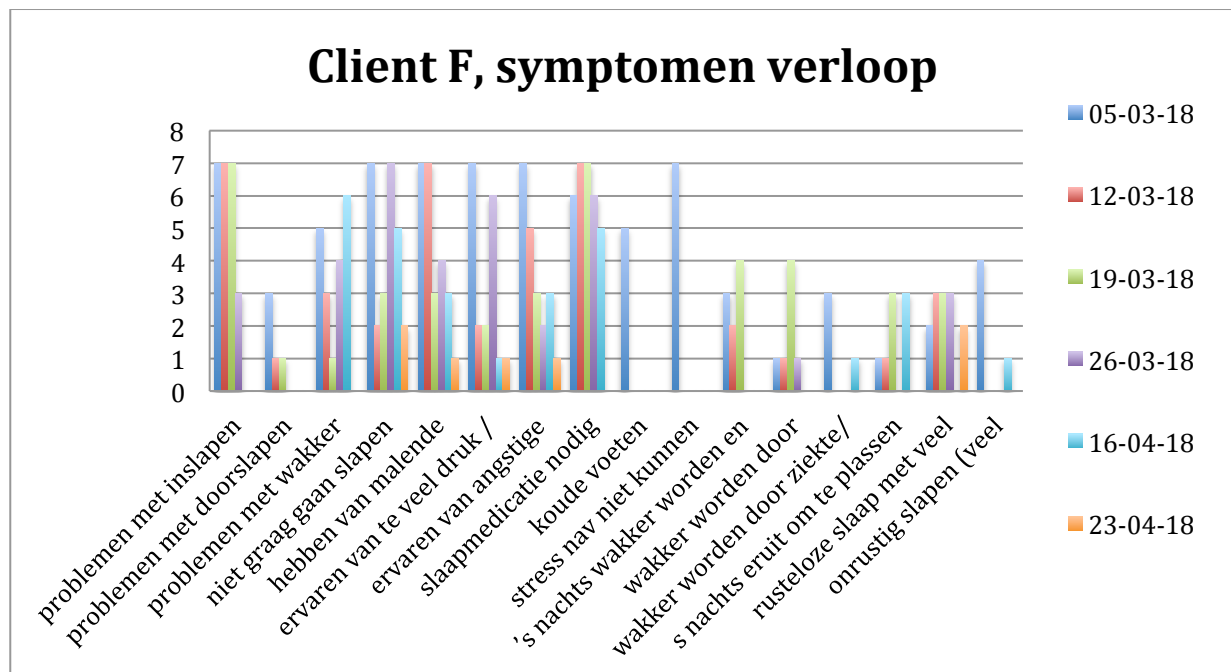
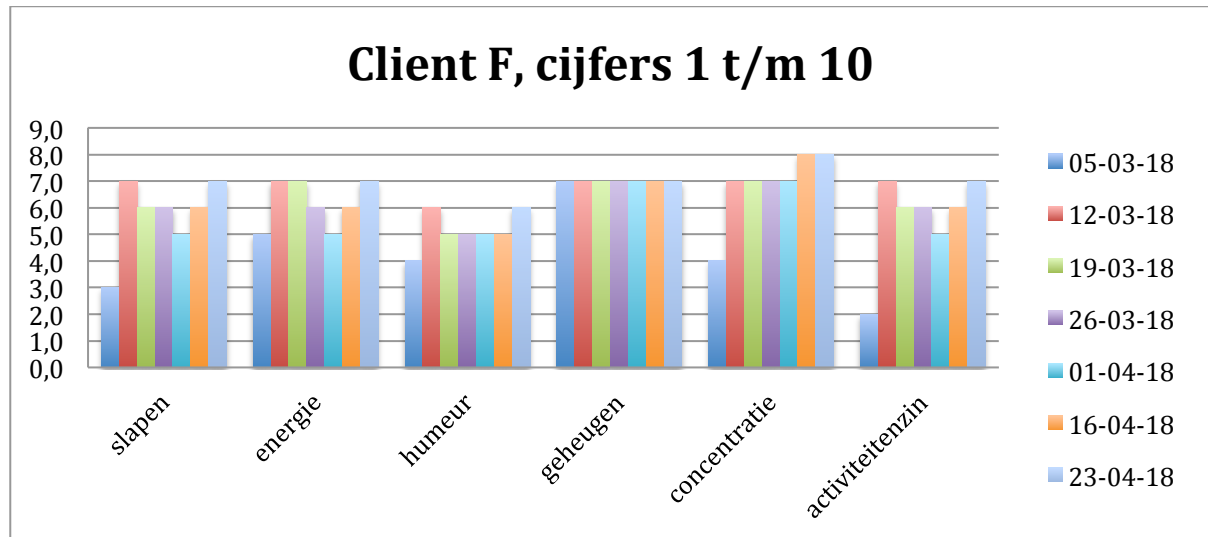
Omdat deze behandeling goed heeft geholpen heb ik deze herhaald. Massage ging weer erg goed. Hij viel onmiddellijk in slaap. De resultaten van de afgelopen week waren bijzonder te noemen. Geen enkele problemen met inslapen en doorslapen gehad. Wel met wakker worden, daar hij 11 uur naar bed ging en er om 4.30 uur uit moest voor zijn werk. Zijn bedoeling is om dit eerder te gaan doen als zijn rooster Vroeg beginnen is. Veel minder malende gedachten, prikkels en angstige gedachten gehad dan het begin.

Hoeveel slaap medicatie sterk verminderd. Van 6 a 7 pilletjes melatonine naar 1 tot 3. Het cijfer voor slapen is van 3 naar een 6 gegaan.

Volgende week neem ik de laatste gegevens met hem door.

Evaluatie van 6^e behandeling: De tweede polariteiten behandeling heeft wederom erg goed aangeslagen. De cijfers van de symptomen zijn bijna allemaal naar 0 beland. Zie grafiek. Hij geeft aan dat hij geen slaap medicatie (melatonine) gebruikt heeft dit keer omdat het op was. Maar heeft toch goed geslapen.

Grafieken client F:



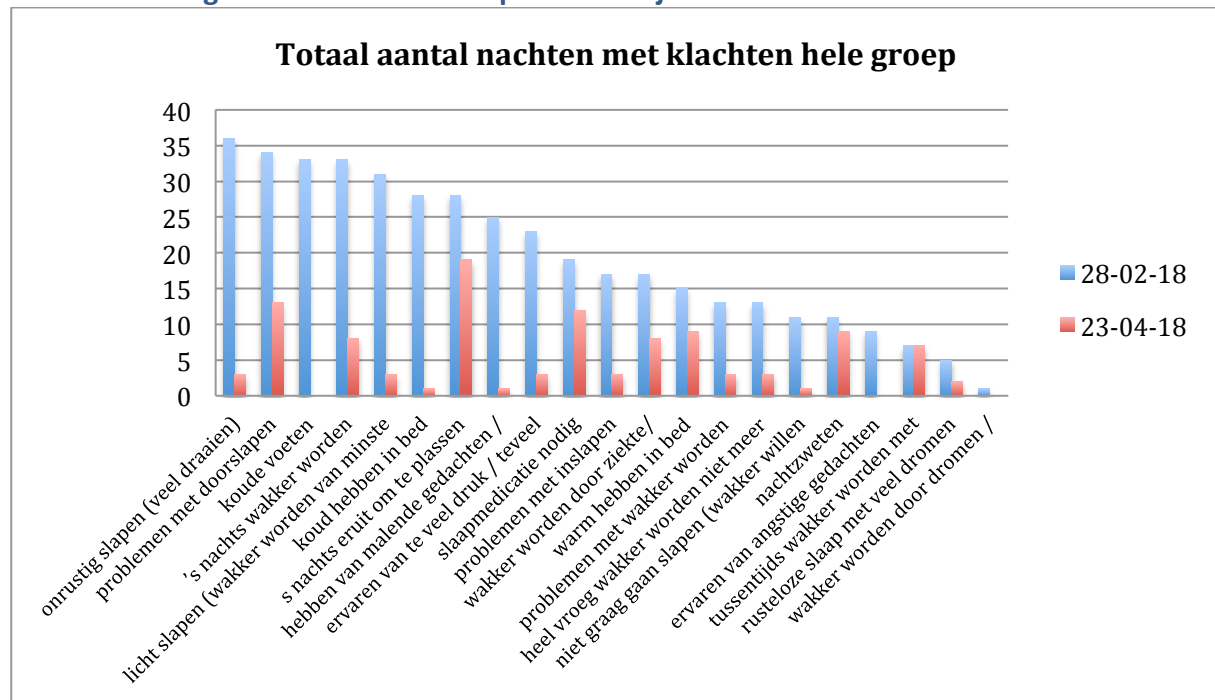
Conclusie Client f.:

Cijfers: hij gaf zichzelf een 3 voor slapen en dat is naar een 7 gegaan. Zin in activiteiten was een 2 en werd een 7. Concentratie een 4 en werd een 8. Verder is alles omhoog gegaan.

Symptomen: De problemen van alle nachten niet kunnen inslapen zijn helemaal verdwenen. Ook het doorslapen en problemen met wakker worden zijn helemaal weg. Gezien de resultaten kan je zeggen dat deze behandelingen zeker voor 67% van de symptomen verholpen te hebben en voor de overig 33% zijn de nadelige symptomen gedaald naar maar 1 of 2 keer per week.

Behandeling: Voor hem heb ik de behandelingen aangepast daar hij (nog) geen aanraking kan hebben op zijn voeten. Ik heb de energetische alternatieven gekozen. Vooral de polariteiten behandelingen hebben veel baat gegeven. **Gezien deze aanpassingen mogen deze resultaten niet meegenomen worden in het onderzoek. Wel is aangetoond dat de gegeven behandelingen zeker geholpen hebben bij hem.**

Grafiek samengestelde klachten alle personen bij start 28-02-2018 en einde 23-4-18



Ik heb eerste week (blauw) gemeten (intake, 28 februari) en de beste serie (rood)(week) per persoon in deze groep. Dit was niet perse de laatste week.

De top 10 klachten in deze groep cliënten , aan het begin van de behandelingen, liggen in het:

1. **Onrustig slapen (veel draaien)**
2. **Problemen met doorslapen**
3. **Koude voeten**
4. **'s Nachts wakker worden**
5. **licht slapen**
6. **koud hebben in bed**
7. **'s Nacht eruit om te plassen**
8. **Hebben van malende gedachten**
9. **Ervaren van teveel druk**
10. **Slaapmedicatie nodig**

Vijf van de zes personen geven aan dat ze 5 tot 7 keer per week niet kunnen doorslapen bij de start.

Conclusie

Conclusie is dat VoetreflexPlus zeker helpt tegen slaapproblemen, en vooral het hier onderzochte "Problemen met doorslapen". Het doorslapen is nog niet totaal verholpen maar de personen zijn wel aanzienlijk minder vaak wakker per nacht. Ze slapen daarna sneller weer in. De kwaliteit van slapen is ook verbeterd daar ze rustiger, dieper en langer slapen per nacht. Ook zijn de koude klachten bijna allemaal verdwenen. Wel zie ik nog vaak eruit gaan om te plassen nog terugkomen, hoewel dit meestal van 4 keer per nacht naar 1 a 2 keer per nacht is gegaan. Het nachtzweeten en hartkloppingen is ook nog niet opgelost, maar dit geldt voor een persoon van de groep. De hele groep gaf zichzelf hogere cijfers voor o.a. het slapen aan het einde van de sessies.

De groep is echter te klein om deze conclusie te trekken. Er is een groter groep mensen nodig om dit goed aan te kunnen tonen en wellicht met meer dan 6 behandeling zal de vooruitgang verder in gang gezet kunnen worden.

Samenvatting

Ik heb een hele interessante tijd beleefd met het uitwerken van deze scriptie. Ik heb veel informatie kunnen opdoen op het gebied van Westerse-, Natuurkundige- en Chinese visie op slapeloosheid.

De samenwerking met de cliënten was heel erg leerzaam en ik ben daar heel enthousiast over en dankbaar voor. De bereidzaamheid om mij te voorzien van tussentijdse uitkomsten van de symptomen, de fijne gesprekken tussendoor en de enthousiaste gezichten die ik elke keer mocht begroeten. We zijn ook over wat dalletjes gegaan want niet elke behandeling sloeg even goed aan. Maar gelukkig heb ik de cliënten uiteindelijk tot een mooi resultaat kunnen brengen.

Het verder uitwerken van de resultaten hebben mij erg enthousiast gemaakt. De uitkomsten zijn zoals je kunt lezen goed te noemen. In de toekomst ben ik van plan om nog meer onderzoeken te starten om nog meer positieve bekendheid aan te kunnen tonen aan VoetreflexPlus. Ik denk aan bijvoorbeeld: Hormonale problemen om te beginnen.....

Tijdsplanning

Het zoeken naar informatie ben ik begonnen in November 2017, de behandelingen ben ik gestart eind Februari 2018 en het geheel heb ik afgerond eind April 2018.



Bibliografie

(sd).

Attarian H1, H. H. (2014, oktober 27). Treatment of chronic insomnia disorder in menopause:. (P. 2. publisher, Red.) *Menopause* 2014 .

Chen, A. &. (2017, 1 1). *www.Acupunctuurrotterdam.nu*. Opgeroepen op 11 22, 2017, van <https://www.acupunctuurrotterdam.nu/indicatiegebieden/slapeloosheid-insomnia/>

Dijkinga, R. (2017, 1 1). *www.rinekedijkinga.nl/slaapproblemen*. Opgeroepen op 12 10, 2017, van [www.rinekedijkinga.nl: https://rinekedijkinga.nl/veelgestelde-vragen/slaapproblemen.html](http://www.rinekedijkinga.nl:https://rinekedijkinga.nl/veelgestelde-vragen/slaapproblemen.html)

Drift, C. G.-V. (2017). *Slapeloosheid & VoetreflexPlus*. Rijswijk: C.A.M. Grootscholte.

Foundation, N. (2017, 9 26). *Monografieen - Lavandula angustifolia officinalis*. Opgeroepen op 9 26, 2017, van Natura Foundation:

http://www.naturafoundation.nl/monografie/Lavandula%20angustifolia_officinalis.html

Kesselring A1, S. E. (1998, august 1). An Intervention Study. *Foot Reflexology* .

Kesselring A1, S. E. (1998, 1 1). *PubMed*. Opgeroepen op 10 25, 2017, van Pubmed artikel 9775925:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=9775925>

Kesselring. (1998, 1 1). *PubMed*. Opgeroepen op 10 25, 2017, van PubMed 2231-867:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=22310867>

Lee J1, H. M. (2011, 12 4). *PubMed*. Opgeroepen op 10 4, 2017, van PubMed PMID22310867 indexed for MEDLINE: komt nog

Malefijt, M. d. (2017, 1 1). *Natuurdietisten*. Opgeroepen op 10 25, 2017, van Natuurdietisten:

<http://www.natuurdietisten.nl/detail.php?id=586>

Nature.com. (2017, 7 12). *Natur genetics*. Opgeroepen op 12 10, 2017, van www.nature.com:

<https://www.nature.com/articles/ng.3888>

NHG.org. (2017, 9 30). *NHG - Nederlands Huisartsen genootschap*. Opgeroepen op 9 30, 2017, van [NHG.org](http://www.nhg.org):

<https://www.nhg.org/standaarden/samenvatting/slaapproblemen-en-slaapmiddelen#Anamnese>

NSH. (2017, 1 1). *www.nsh.nl*. Opgeroepen op 12 10, 2017, van www.nsh.nl:

<https://www.nhg.org/standaarden/volledig/nhg-standaard-slaapproblemen-en-slaapmiddelen#note-5>

Slaapinstituut, N. S. (2017, 1 1). *www.nederlandsslaapinstituut.nl/insmonie/*. Opgeroepen op 11 22, 2017, van www.nederlandsslaapinstituut.nl: <https://www.nederlandsslaapinstituut.nl/insomnie/>

Someren, D. P. (2017, 6 12). *www.vu.nl*. Opgeroepen op 12 10, 2017, van <https://www.vu.nl/nl/nieuws-agenda/nieuws/2017/apr-jun/genen-voor-slapeloosheid-gevonden.aspx>: <https://www.vu.nl/nl/nieuws-agenda/nieuws/2017/apr-jun/genen-voor-slapeloosheid-gevonden.aspx>

WF, Y. (2012, 1 1). *PubMed*. Opgeroepen op 10 25, 2017, van PubMed:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=22841034>

Yeung WF1, C. K. (2012, september 13). Acupressure, reflexogy and auricular acupressure for insomnia. *Sleep Med* .