

Ik kan niet
slapen

Acupunctuur
kan
helpen

Goed kunnen slapen en 's morgens uitgerust opstaan is voor vele mensen een probleem. Sommigen kunnen de slaap niet vatten, en liggen

een hele tijd wakker. Anderen vallen dan weer snel in slaap, maar worden in de loop van de nacht vaak wakker, en hebben moeite om terug in slaap te geraken. Weer anderen slapen goed, maar worden dan weer té vroeg wakker, en kunnen niet meer opnieuw in slaap geraken. Dromen en nachtmerries spelen dikwijls een storende rol. Nachtzweeten is dikwijls erg vervelend, en de klamme en natte kleren maken en houden iemand wakker. Dikwijls is er ook pijn, en de pijn verstoort de goede slaap.

Het aanbod van speciale kussens, waterbedden, ingewikkelde matrassen en lattenbodems liegt er niet om: mensen zoeken naar goede hulpmiddelen om die zo belangrijke slaap te garanderen. Vaak tevergeefs, zodat velen hun toevlucht zoeken in slaappillen. Artsen waarschuwen ervoor dat dit een noodoplossing is, die op termijn verslavend werkt, en ook geen echte herstellende slaap garandeert.

De balans van Yin en Yang en slaapproblemen

Alles in ons leven kan onderverdeeld worden in yin en yang. Yang staat voor warmte, dag, zon, actie, werkenYin staat voor koude, nacht, donker, rust, *slapen*. Dit wil zeggen dat wij tijdens de slaap yin moeten worden: het is donker, onze activiteiten vallen stil, we worden rustig, buiten wordt het koeler, we leggen ons neer en we worden de rust zelve en slapen. Deze yinne slaap is van levensbelang omdat yin de yang voedt. Dit betekent dat de recuperatie van de nacht ons weer voldoende energie geeft om 's morgens terug yang te worden: de yange zon komt op, het wordt warmer, we zijn opgeruimd, schieten terug in actie, gaan werken...Gezondheid en goed slapen betekent dat er altijd een mooie balans is tussen yin en yang. Wanneer deze balans verstoord is zijn er bijvoorbeeld slaapproblemen.

Tekort aan Yin

Slaapproblemen vinden dikwijls hun oorsprong in het feit dat ons lichaam *te weinig yin heeft*. Dit betekent dat we de overgang van de activiteit van de dag naar de rust van de nacht niet kunnen maken, omdat er te weinig yin is. We liggen in ons bed maar ons lichaam kan de stap naar rust, naar yin niet uitvoeren. Dit komt omdat in de balans van yin en yang te weinig yin tot gevolg heeft dat de yang niet vastgehouden wordt, niet geankerd wordt: we zijn doodmoe, maar wij kunnen niet rustig worden, onze gedachten blijven door ons hoofd spelen, ons lichaam is rusteloos en we kunnen niet in slaap vallen omdat de yang niet voldoende in toom gehouden wordt door te weinig yin. Ook als we in slaap vallen, maar snel terug wakker worden, betekent dit dat de yin niet sterk genoeg is om ons lichaam rustig te krijgen, de actieve yang heeft te veel vrij spel, en verstoort onze yinne slaap.

Bloed in het lichaam wordt gezien als yin, en wanneer er te weinig bloed is kunnen we de slaap niet vatten. De oorzaak van te weinig bloed kunnen velerlei zijn: vrouwen zijn daar kwetsbaarder in dan mannen door hun menstruatie. Ook in de periode na een bevalling (of een miskraam) is een vrouw kwetsbaar, en is er dikwijls te kort aan bloed, en hoewel ze doodmoe zijn, kunnen ze de slaap niet vatten. (te weinig bloed/yin).

Zorgen, piekeren, irritatie, conflicten...put het bloed ook uit, en vooral wanneer dit langer duurt, kunnen er langdurig slaapproblemen ontstaan. Hoewel werken gezond is kan dit té veel zijn: te veel stress, te haastig, teveel uren, dubbele job op het werk en in het huishouden, geen 'rustmomenten'...ook dit put bloed uit.

Ons eten en drinken is ook bepalend in de aanmaak van bloed: wanneer de etenskwiteit niet goed is, of ook ons spijsverteringssysteem problemen geeft, wordt bloed niet optimaal aangemaakt.

Uw therapeut heeft zicht op deze mechanismen en kan in samenspraak met u bepalen waarom u niet kunt slapen.

Met acupunctuur kunnen we yin en bloed terug voeden. Ook is het mogelijk mensen met bijvoorbeeld teveel stress te ontspannen, zodat ze zich beter voelen, en het uitputtende van stress minder invloed heeft op de bloedaanmaak. Spijsverteringsproblemen kunnen verholpen worden, zodat er ook weer beter bloed aangemaakt wordt.

Patiënten zeggen dikwijls dat ze na acupunctuur beter slapen.

Teveel Yang

Het is ook mogelijk dat er teveel yang is. Acupuncturisten noemen deze verschijnselen dikwijls 'VUUR'. Dit kan ook nadelig zijn en serieuze problemen geven.

In dit geval is de oorzaak van de slapeloosheid niet te weinig yin, maar *te veel yang, te veel vuur*.

Onze eetgewoonten spelen hierin dikwijls een rol: alcohol, rijkelijk eten met veel gefrituurde gerechten en ruime vleeschotels, te veel eten, te veel suikers. Er komt als het ware teveel yang in ons lichaam, zodat ons lichaam ook niet rustig kan worden.

Ook ons emotioneel leven kan aanleiding geven tot 'vuur'. Wanneer er neiging is tot woede-uitbarstingen, als we snel geïrriteerd zijn, sterke gemoedswisselingen, rode gezicht, hittegevoelens, dorst... kunnen dit tekenen zijn die in de richting wijzen van teveel yang. Dan ook kunnen we niet slapen, omdat de yang te sterk is, waardoor ons lichaam niet yin, niet rustig kan worden, en we kunnen niet slapen.

Acupunctuur heeft een sterke impact op het emotionele leven: het beperkt de nadelige invloeden van langdurige conflicten, relatieproblemen, spanning op het werk, die dikwijls voor bloccage en 'vuur' zorgen.

Ook hier is het aan de therapeut om te bepalen welk mechanisme verstorend werkt. En het is mogelijk met acupunctuur het teveel yang te verminderen.

Besluit

Het is dus mogelijk als therapeut een mechanisme te zien *waarom* mensen niet kunnen slapen: verstoring van de yin-yang balans, met dikwijls duidelijk aantoonbare mechanismen *waarom* dit zo is. De therapeut gaat dit nog verder uitdiepen dan enkel een verstoring in de yin-yang balans in het algemeen. Hij heeft de kennis om dit nog meer toe te spitsen op de yin-yang balans in de verschillende organen. Zo is hart vuur en lever vuur bv. een belangrijke verstoring in het slaapmechanisme. Maar ook tekort aan bloed en yin in de lever, en het tekort aan bloed in hart.

In de praktijk kan hij u uitleggen wat dit precies inhoudt. Eenmaal als we daar zicht op hebben, kan er een efficiënte therapie opgestart worden.

Het voordeel van acupunctuur is dat we in feite de wortels van het probleem aanpakken, en bovendien is acupunctuur dan vooral *herstellend*, en het is een veilige, opbouwende therapie.

Wordt acupunctuur terugbetaald?

Behandeling door een acupuncturist die aangesloten is bij de BAF wordt door enkele mutualiteiten gedeeltelijk terugbetaald. Informatie hierover is te verkrijgen bij uw ziekenfonds of bij de BAF-acupuncturist.

Ook hebben een aantal verzekeringsmaatschappijen terugbetalingakkoorden afgesloten met BAF in het kader van hun (sport)ongevallen- en hospitalisatieverzekering. U kunt hierover informatie vinden in uw polisvoorwaarden, bij uw makelaar of bij de BAF-acupuncturist.

Erkende acupuncturisten

De adressenlijst van acupuncturisten, erkend door de wettige beroepsvereniging Belgian Acupunctors Federation BAF, kan geraadpleegd worden op de website www.acupunctuur-baf.be,

of is verkrijgbaar door een aan uzelf geadresseerde en voldoende gefrankeerde omslag te sturen naar:

BAF, Postbus 82, 2900 Schoten.

