

## SLAPELOOSHEID

### Vergoeding door zorgverzekeraars

Steeds meer zorgverzekeraars vergoeden (deels) de behandelingen die uitgevoerd worden door een therapeut die aangesloten is bij de N.V.A. (Nederlandse Vereniging voor Acupunctuur) of NWP (Nederlandse Werkgroep van Praktizijns in de natuurlijke geneeskunst)

U kunt informatie hierover vinden in uw polisvoorwaarden.

Wilt u het zeker weten, neemt u dan contact op met uw verzekeringsmaatschappij.

Tot slot nog dit: zowel acupunctuur als fytotherapie zullen de reguliere geneeskunde nooit kunnen vervangen. Wel kunnen zij een goede aanvulling en ondersteuning zijn op de reguliere gezondheidszorg.

\*Wat is slapeloosheid

\*Oorzaken en gevolgen van slaapproblemen

\*Acupunctuur en fytotherapie bij slapeloosheid

\*\*\*\*\*

### Van Delft Acupunctuur



C.A. van Delft  
De Ruyterstraat 20 – 2851 TD Haastrecht  
Tel.: 06-5124 4177 [www.acupunctuurfytotherapie.nl](http://www.acupunctuurfytotherapie.nl)

consult volgens afspraak

aangesloten bij de



### Van Delft Acupunctuur



**Praktijk voor**  
*Traditionele Chinese Geneeskunde*  
*Acupunctuur*  
*Fytotherapie (kruidengeneeskunde)*

**Christien van Delft**  
**Acupuncturiste / Fytotherapeute**

[www.acupunctuurfytotherapie.nl](http://www.acupunctuurfytotherapie.nl)  
aangesloten bij de **N.V.A.** en **NWP**

## SLAPELOOSHEID

---

*“Als een persoon neerligt en niet kan slapen, [betekent dit] dat de Yinorganen aangetast zijn [zodat] het Jing geen residentie heeft en onrustig is”.*

*Uit: De “Su Wen”*

*Mentaal overwerk, lange uren werken zonder voldoende rust, stress- volle periodes en zich zorgen maken, kunnen allemaal leiden tot slapeloosheid. Om de volgende dag weer over voldoende energie te kunnen beschikken, is het belangrijk dat we voldoende kunnen slapen. Lukt dat niet, dan heeft dat direct invloed op ons welzijn en ons gedrag.*

### **Wat is slapeloosheid**

“Insomnia” oftewel slapeloosheid omvat een aantal verschillende problemen zoals moeilijk kunnen inslapen, wakker worden ’s nachts, rusteloos slapen, te vroeg wakker worden ’s morgens en door dromen verstoorde slaap. Echter, slapeloosheid door een te warme slaapkamer, plotselinge verandering van het weer, te veel koffie of thee drinken, worden externe of tijdelijke oorzaken genoemd en vallen niet onder de diagnose insomnia.

De duur en de kwaliteit van de slaap hangen af van de toestand van de Shen (Geest, Ziel). Zoals altijd in de Chinese geneeskunde, bestaat er een onderlinge relatie tussen het lichaam en de Shen. Hoeveel slaap iemand nodig heeft, is verschillend. Sommigen hebben genoeg aan vijf uur slaap, anderen moeten beslist acht uur slapen om zich uitgerust en fit te voelen. Bij het ouder worden is het beslist niet ongewoon of ongezond dat we ’s nachts even wakker worden en daarna weer inslapen.

### **Oorzaken en gevolgen van slaapstoornissen**

Belangrijke veroorzakers van slaapstoornissen zijn o.a. (langdurige) spanningen thuis of op het werk, bezorgdheid (piekeren) of

oververmoeidheid. Pijnklachten kunnen eveneens leiden tot slaapstoornissen. De gevolgen kunnen o.a. zijn: concentratieproblemen, prikkelbaarheid, vermindering van de eetlust en verlaging van de algehele weerstand.

### **Acupunctuur en fytotherapie bij slapeloosheid**

Vanuit de Chinese geneeskunde wordt slapeloosheid gezien als een verstoring van de energiebalans. Yin staat voor rust (nacht) en Yang staat voor actie (dag). Deze symbolen lopen vloeiend in elkaar over. Bij het opstaan worden we actief (Yang), maar in de loop van de dag wordt de Yin- energie belangrijker. We bereiden ons langzaam voor op onze nachtrust. Dit is een natuurlijk proces. Maar als u te veel (zorgen) aan uw hoofd heeft dan kan uw natuurlijke balans verstoord raken waardoor u niet of moeilijk in slaap kunt komen.

Bij de ondervraging over insomnia, is het belangrijk om duidelijk te onderscheiden wat het hoofdprobleem is. Zo zal het slaappatroon uitvoerig worden uitgevraagd; waar zit het probleem, bij het inslapen, doorslapen of vroeg wakker worden, of vaak wakker worden, is er sprake van overmatig dromen. Ook de slaappositie (rugligging, buikligging enz.) kan een belangrijke bijdrage leveren aan de uiteindelijke diagnose.

Een behandeling met acupunctuur zal het tekort aan Yin-energie of het teveel aan Yang-energie proberen te herstellen.

Fytotherapie (kruideneeskunde) kan ingezet worden om de Shen tot rust te brengen en heeft als voordeel dat het niet verslavend werkt.



*Passiflora incarnata (Passiebloem)*