



⋮ *Citroenmelisse: verlaagt geestelijke en emotionele spanning, en helpt ook bij slapeloosheid door overbelaste spijsvertering.*

concentratie in de hersenen door o.a. de heropname daarvan thv de synapsen te verminderen. De rustgevendende en slaapbevorderende werking is in een aantal studies aangetoond, wat niet betekent dat iedereen ermee geholpen wordt. Al te langdurig gebruik ervan wordt afgeraden. Dosis: het equivalent van 1 à 3,6 g gedroogde wortel per dag, met belangrijkste inname 's avonds.

- **Citroenmelisse (*Melissa officinalis*):** deze plantaardige 'tranquillizer' verlaagt geestelijke en emotionele spanning, en helpt ook bij slapeloosheid door een overbelaste spijsvertering
- **Passiebloem (*Passiflora incarnata*)** verlaagt geestelijke en lichamelijke spanning; wordt ingezet bij slapeloosheid met onrustige, rusteloze benen, bij slapeloosheid met krampen en slapeloosheid met hartkloppingen
- **Hop (*Humulus lupulus*):** eerder aangewezen bij slapeloosheid door een moeilijke spijsvertering, bij slapeloosheid door angsten en spanning. Hop bevordert vooral het inslapen.
- **Slaapmutsje of Goudpapaver (*Eschscholzia californica*)** en Lindebloesem (*Tilia cordata*) leiden vooral de slaap in bij inslaapmoeilijkheden
- **Meidoorn (*Crataegus monogyna/laevigata*):** versterkt het parasympatische (rustgevendende) zenuwstelsel; ook aangewezen bij slapeloosheid met hartkloppingen
- **St. Janskruid (*Hypericum perforatum*):** bij slapeloosheid gepaard met neerslachtigheid. Niet gebruiken in combinatie met antidepressiva en bepaalde andere geneesmiddelen.

Kunnen ook soms in aanmerking komen: **Kamille (*Matricaria recutita*)**, kalmeert en versterkt het zenuwstelsel; niet langdurig te gebruiken), **Lavendel (*Lavandula vera*)**, bij slapeloosheid door stress of angst), **Bittere oranje (schil (*Citrus aurantium*)**, bij matige slaapproblemen en bij slapeloosheid met hartkloppingen), **Haver (*Avena sativa*)**, **onrijpe en ontschorste vrucht**, vnl. bij slapeloosheid na opwindend...

Nuttige voedingssupplementen

Goed gekozen nutriënten kunnen ook bijdragen tot een natuurlijke slaap. De belangrijkste hierbij zijn:

- **Magnesium:** heel veel mensen zien hun slaapkwaliteit verbeteren als ze een intensieve magnesiumkuur ondergaan en gebruik maken van een goed opneembare magnesiumvorm zoals gecheleerde magnesium of magnesiumbisglycinaat (die dagelijks minstens 200 à 300 elementaire magnesium aanvoert) en dit best in synergie met vitamine B6, waardoor meer rustgevendende neurotransmitters worden aangemaakt

- **L-Tryptofaan:** is een aminozuur, waaruit de rustgevendende, positiverende en angstdempende neurotransmitter serotonine en vervolgens het slaapinleidende melatonine wordt gemaakt. L-tryptofaan wordt best 45 min. voor het slapen gaan ingenomen in een dosis van 1 à 2 gram. Nog beter werkt het in België helaas niet toegestane, van tryptofaan afgeleide **5-HTP of 5-hydroxy-L-tryptofaan**, dat al een moeilijke omzettingstap in de richting van serotonine en melatonine heeft ondergaan en dus directer werkt (dosis 100 à 300 mg). Hoewel L-tryptofaan en 5-HTP op zich veilig zijn, wordt de inname wel afgeraden als er bepaalde medicijnen worden ingenomen (MAO-inhibitoren, antidepressiva zoals SSRI's, tricyclische antidepressiva en MAO-inhibitoren, tryptanen), bij tumoren en cardiovasculaire aandoeningen (oncontroleerbaar hypertensie, angor pectoris, kransslagaderspasmen, voorgeschiedenis van hartinfarct)
- **Alfa S1 caseïnedecapeptide:** dit is een peptide of een korte eiwitketen die wordt verkregen door een enzymatische splitsing van het melkeiwit caseïne en die bindt op de receptoren in de hersenen van de rustgevendende neurotransmitter GABA. De rustgevendende en slaapbevorderende werking ervan is bewezen in 7 klinische studies en door de splitsing tot korte ketentjes is er helemaal geen gevaar op intolerantie. Dosis: 300 mg per dag
- **Melatonine:** bevordert vooral het inslapen. Het is een hormoon dat de mens aanmaakt in de pijnappelklier (epifyse) van zodra het begint te schemeren en dat via een aantal stappen - waarschijnlijk via een complexe interactie met de hypothalamus-hypofyse-bijnier-as en door de lichaamstemperatuur te doen zakken - de slaap bevordert. Ook zou melatonine rechtstreeks binden op de GABA-receptoren en zo rustgevend werken. De productie van melatonine neemt af met de leeftijd en zou voor een deel verklaren waarom ouderen slechter slapen. Hoewel het als hormoon met een zeer korte halfwaardetijd ongevaarlijk is en oraal kan ingenomen worden, is het in België verboden als voedingssupplement, maar kan het wel voorgeschreven worden. Wat betreft de optimale dosis geldt bij melatonine zeker niet: 'meer is beter'. Het is beter met een lage dosis te beginnen (vb. 300 µg) en indien nodig geleidelijk op te bouwen (tot 10 mg). In te nemen 30 minuten voor het slapengaan en dit eventueel onder de vorm van een sublinguale zuigtablet. Begin met de laagste dosis en bouw indien nodig op. Vaak is een lage dosis doeltreffender. Melatonine is in het bijzonder geschikt voor mensen waarvan de slaapcyclus is verstoord door ploegwerk of door jetlag. Gebruik het alleen op voorschrift want het wordt afgeraden bij ernstige allergieën en auto-immuunziekten, als je zwanger bent of wil worden, bij depressiviteit, als je corticoïden inneemt, voor kinderen. Hou ermee rekening dat melatonine maagdarmlaaiingen kan veroorzaken zoals misselijkheid en diarree en dat het 's morgens duizeligheid, een zwaar gevoel of een katergevoel kan geven.
- **Vitamine B-complex** met zeker vitamine B3 (niacine, bevordert de serotonine-aanmaak), vitamine B5 (panthoteenzuur, vermindert stress), vitamine B6 (pyridoxine) en inositol (verkort inslaaptijd, bevordert de R.E.M.-slaap), Vit B12 (ondersteunt het zenuwstelsel)
- **GABA (Gamma-aminoboterzuur):** rustgevendende neurotransmitter; 350 tot 700 mg voor het slapengaan onder de tong laten smelten
- **L-theanine:** rustgevendende component uit groene thee; 100 à 200mg, een half uur voor het slapengaan
- **Zink:** een tekort kan medeoorzaak zijn van slapeloosheid

Natuurlijke hulp bij slapeloosheid



Hoewel de Belg 's avonds gemiddeld ongeveer 8 minuten na het sluiten van de ogen de slaap vat, zijn er ook heel wat landgenoten die al te lang wakker liggen of midden in de nacht wakker worden en niet meer verder kunnen slapen. Als slapeloosheid een chronisch probleem is, dan moet er eerst en vooral een onderliggende oorzaak gevonden worden en dringt een individuele aanpak zich op. Indien geen oorzaak gevonden wordt (noch ernstige nutritionele tekorten worden vastgesteld) of het gaat om een tijdelijk probleem, dan kunnen een aantal nuttige tips heel vaak helpen.

⋮ *Gebruik je slaapkamer niet om te werken, te lezen, T.V. te kijken of te eten.*

Oorzakelijke en individuele aanpak

Als iemand langer dan één maand van slapeloosheid klaagt, dan lijdt hij aan 'insomnia' en dringt een grondig onderzoek zich op. Want dan berust de slapeloosheid op een onderliggende geestelijke of lichamelijke oorzaak en is een individuele en oorzakelijke aanpak nodig. In ongeveer 50 % van de gevallen zou slapeloosheid berusten op een geestelijke ondergrond als depressiviteit, verdriet, stress of angst. In andere gevallen kan ze een symptoom zijn van of berusten op aandoeningen als leverziekten, hartziekten, nierziekten, spijsverteringsstoornissen, hypoglycemie (te lage bloedsuikerspiegel), hyperthyreoïdie (verhoogde schildklierwerking), bijnieraandoeningen, COPD (Chronische longaandoeningen), slaap apnoe-syndroom (ademstopping tijdens de slaap met zuurstofgebrek), hyperventilatie, allergieën, CVS (Chronisch vermoeidheidssyndroom, Candida), ME (Myalgische encephalomyelitis), anemie (bloedarmoede), prostaathypertrofie, restless legs syndrome (rusteloze benen met eventueel krampen), infectieziekten, de ziekte van Parkinson, astma, artritis, menopauzale problemen en alle mogelijke vormen van pijn... Maar soms is slapeloosheid vrij onschuldig en slechts tijdelijk; in dit geval kunnen we een aantal natuurlijke tips voorstellen.

Probeer een betere slaaphygiëne

- Ga een stuk voor middernacht slapen en probeer vroeg op te staan
- Probeer elke dag op hetzelfde vaste tijdstip op te staan en te gaan slapen
- Probeer het overdag zonder middagdutje te stellen
- Blijf, als je absoluut niet kan slapen, niet in bed liggen. Ga naar een andere kamer en lees, kijk TV of doe iets rustgevend tot je slaperig wordt
- Vermijd een zittende leefwijze: zorg 's namiddags of in de vooravond voor lichaamsbeweging in de frisse lucht. Doe geen intensieve lichaamsbeweging vlak voor je gaat slapen.
- Ga na een stresserende activiteit niet onmiddellijk slapen, maar zorg voor een ontspannende wandeling of voor ont-

spannende lectuur (dus geen spannende film of boek); stop minstens een uur voor het slapengaan met werken

- Vermijd zoveel mogelijk stress en spanningen in je dagelijkse leven
- Slaap niet in een te warme kamer; zet je raam eventueel op een kier
- Zorg voor warme voeten
- Verplaats zo mogelijk je bed : probeer het te richten volgens de noord/zuid-as met je hoofd naar het noorden gericht
- Neem een ontspannend warm bad (bv. met lavendelolie) of een voetbad, één tot twee uur voor het slapengaan (geen douche !)
- Zorg voor een goede matras en een degelijke lattenbodem
- Gebruik je slaapkamer niet om te werken, te lezen, T.V. te kijken of te eten
- Ontspanningstechnieken als autogene training, yoga en meditatie kunnen heel waardevol zijn
- Soms kan kalme muziek of een ontspannend geluid op de achtergrond ('white noise') helpen om de slaap te vatten: oceaangeluiden, regen...
- Vermijd roken: nicotine is een stimulant van het zenuwstelsel
- Probeer bij snurken op je zij te slapen
- Neem geen stimulerende kruiden of supplementen in net voor het slapengaan, zoals guarana, vitamine C, methylsulfonylmethaan (MSM), tyrosine, spirulina, co-enzym Q10....
- Een sapsvastenkuur of een darmreinigingskuur volgens Dr. Mayr zijn vaak heel effectief
- Bepaalde medicijnen zoals bètablokkers voor hoge bloeddruk, ontzwellingsmiddelen voor het neusslijmvlies, eetlustremmers, antidepressiva, anti-epileptica, schildklierhormoon... kunnen slapeloosheid veroorzaken
- Klassieke slaapmiddelen worden best alleen tijdelijk ingenomen: indien ze langer ingenomen worden kan je er geestelijk en fysiek afhankelijk van worden; ze verminderen vaak de kwaliteit van de slaap (minder REM-slaap); bij stoppen is de slapeloosheid vaak erger; soms hebben ze bijwerkingen als sufheid, verwardheid, angst en rusteloosheid



⋮ Stop minstens een uur voor het slapengaan met werken

Voedingsadviezen

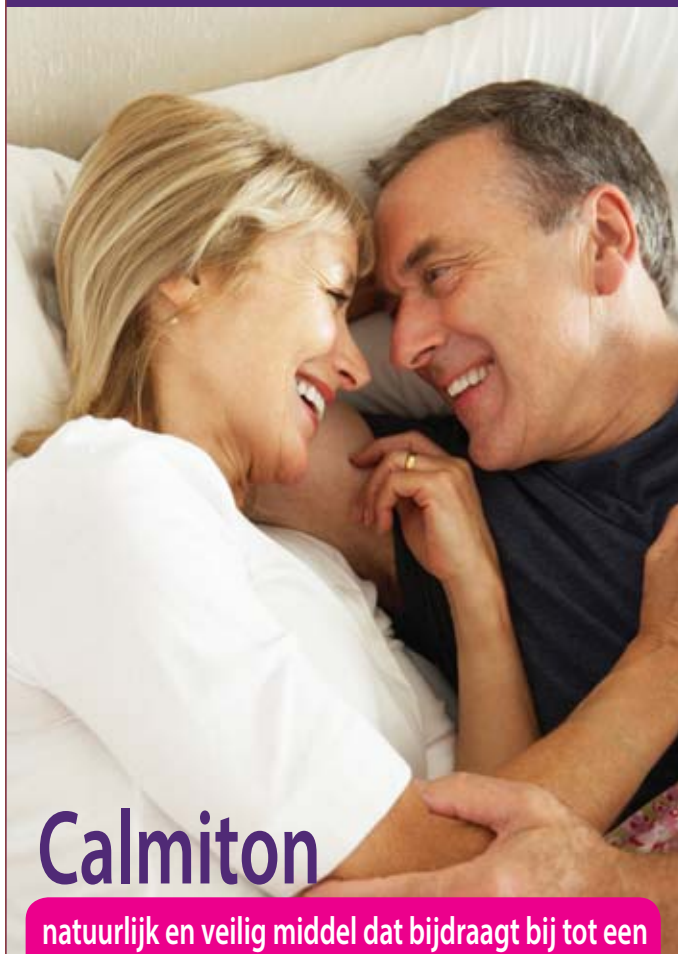
Er zijn een aantal voedingsstips die kunnen bijdragen tot een betere nachtrust. Je vindt ze uitgebreid elders in deze BioGezond in het artikel 'Voedingstips bij stress'. Er zijn nog een aantal zaken die hierbij extra kunnen aangeraden worden:

- vermijd zware maaltijden na 18 uur s' avonds
- vermijd cafeïne, zeker in de laatste 4 à 6 uur voor het slapengaan: koffie, cola en echte thee verlagen de productie van melatonine, het hormoon dat belangrijk is voor een goede slaap
- vermijd alcoholische dranken: ze doen je soms wel sneller inslapen, maar verminderen de kwaliteit en diepte van je slaap
- vermijd voedingsmiddelen rijk aan tyramine (die in het lichaam omgezet worden tot het stimulerende noradrenaline) voor het slapengaan: kaas, ham, spek, worst, wijn, chocolade, tomaat, aubergine, aardappelen, spinazie, zuurkool
- gebruik 's avonds voedingsmiddelen rijk aan tryptofaan (het aminozuur waaruit melatonine wordt gemaakt): zure zuivelproducten (yoghurt, biogarde, kefir, kwark), cottage cheese, kwaliteitsvlees, wild, ei, kalkoen, vis (zalm, tonijn), soja (tempeh, tofu), volle rijst, zaden (sesamzaad, pompoenpitten, zonnebloempitten), amandel- en hazelnoten, pinda's, zeewier en met mate (ivm hoge glycemische index en het hoge fructosegehalte!) bananen, dadels, vijgen
- gebruik voedingsmiddelen die van nature rijk zijn aan melatonine (in volgorde van concentratie): gojibessen, frambozen, amandelen, zure kersen, walnoten, lijnzaad.

Nuttige kruiden

In sommige gevallen kunnen kruiden bijdragen tot een betere en natuurlijke slaap. Opvallend is het feit dat niet iedereen hetzelfde reageert op bepaalde kruiden. Het duurt soms een tijdje vooraleer je beseft met welk kruid jij het best wordt geholpen. Vaak wordt eerder succes geboekt met combinaties zoals valeriaan, passiebloem en citroenmelisse, of valeriaan, passiebloem en hop. Ook afwisseling tussen verschillende kruiden kan helpen.

- **Valeriaan (*Valeriana officinalis*):** aangewezen bij matige slapeloosheid, vooral tengevolge van intellectuele overspanning (na studie, computerwerk, drukke werkdag, lectuur); ook aangewezen bij faalangst en bij zorgen over de volgende dag. Valeriaan heeft een affiniteit voor de receptoren van de rustgevende neurotransmitter GABA en verhoogt ook het GABA-con-



Calmiton

natuurlijk en veilig middel dat bijdraagt bij tot een geestelijke ontspanning en een gezonde slaap*

- * met wilde passiebloem, traditioneel aangewend voor een betere stressbestendigheid en een goede nachtrust
- bevat met alfa S1-caseïnedecapeptide tevens een bijzondere eiwitcomponent, verkregen door enzymatisch splitsen van het melkeiwit caseïne



60 tabl
€23,95

CALMITON is de natuurlijke combinatie van een rustgevend passiebloemextract met een wetenschappelijk onderzochte melkeiwitcomponent, rijk aan alfa S1-caseïnedecapeptide. CALMITON wordt goed verdragen, zelfs bij lactose- of koemelkeiwitintolerantie.

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingwinkels
Info: 056 43 98 52 - info@mannavital.be
www.mannavital.be