



Voedingssupplementen en kruiden bij slapeloosheid

Sommige mensen hoeven zich maar neer te leggen om de slaap te vatten, anderen blijven maar woelen en wakker liggen of ontwaken voortdurend in plaats van door te slapen. Slapeloosheid kan heel vervelend zijn en als ze blijft aanhouden, kan ze aan de basis liggen van vervelende klachten. Welke natuurlijke maatregelen kunnen helpen bij niet al te ernstige vormen van slapeloosheid?

Oorzakelijke en individuele aanpak

Wanneer iemand langer dan één maand van slapeloosheid klaagt, wordt in de geneeskunde gesproken van “insomnia” en dringt verder onderzoek zich op. Doorgaans berust de slapeloosheid dan op een onderliggende geestelijke of lichamelijke oorzaak. In dergelijke gevallen bestaan er geen eenvoudige, voor de hand liggende remedies, maar is een individuele, oorzakelijke aanpak nodig! In ongeveer 50 % van de gevallen zou slapeloosheid berusten op een geestelijke ondergrond als depressiviteit, verdriet, stress of angst, en moet daarop ingewerkt worden. In andere gevallen kan ze een symptoom zijn van of berusten op aandoeningen zoals leverziekten, hartziekten, nierziekten, spijsverteringsstoornissen, hypoglycemie (te lage bloedsuikerspiegel), hyperthyreoïdie (verhoogde schildklierwerking), bijnieraandoeningen (te hoge cortisolspiegel), COPD (Chronische longaandoeningen), Slaap apnoe-syndroom (ademstoptijdens de slaap met zuurstofgebrek), CVS (Chronisch vermoeidheidssyndroom, Candida), ME (Myalgische encephalomyelitis), anemie (bloedarmoede), restless legs syndrome (rusteloze benen met eventueel krampen), infectieziekten, de ziekte van Parkinson, astma, artritis, menopauzale problemen en alle mogelijke vormen van pijn... Als slapeloosheid vrij onschuldig en slechts tijdelijk is kunnen – uiteraard naast een betere slaaphygiëne – onderstaande tips helpen.

Kruiden

Kruiden kunnen bijdragen tot een gezonde en natuurlijke slaap. Opvallend is het feit dat niet iedereen hetzelfde reageert op bepaalde kruiden en dat het soms duurt het een tijdje vooraleer je beseft met welk kruid of welke combinatie jij het best wordt geholpen. Ook afwisseling tussen verschillende kruiden kan soms 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
- **Passiebloem (*Passiflora incarnata*)** verlaagt geestelijke en li-

chamelijke spanning; wordt ook ingezet bij slapeloosheid met onrustige, rusteloze benen, bij slapeloosheid met krampen en slapeloosheid met hartkloppingen

- **Citroenmelisse (*Melissa officinalis*):** deze plantaardige “tranquillizer” verlaagt geestelijke en emotionele spanning, en helpt ook bij slapeloosheid door een overbelaste spijsvertering

- **Hop (*Humulus lupulus*):** eerder aangewezen bij slapeloosheid door een moeilijke spijsvertering, bij slapeloosheid door angsten en spanning. Hop bevordert vooral het inslapen en wordt vooral gegeven in combinatie met andere planten.

- **Slaapmutsje (*Eschscholzia californica*)** en **Lindebloesem (*Tilia cordata*)** leiden vooral de slaap in bij inslaapmoeilijkheden

- **Meidoorn (*Crataegus monogyna/laevigata*):** versterkt het parasympatische (rustgevende) zenuwstelsel; ook aangewezen bij slapeloosheid met hartkloppingen

- **St. Janskruid (*Hypericum perforatum*):** bij slapeloosheid gepaard met neerslachtigheid

- **Kamille (*Matricaria recutita*):** kalmeert en versterkt het zenuwstelsel; niet langdurig te gebruiken

- **Lavendel (*Lavandula vera*):** bij slapeloosheid door stress of angst

- **Bittere oranjeschil (*Citrus aurantium*):** bij matige slaapstoornissen en bij slapeloosheid met hartkloppingen

- **Haver (*Avena sativa*, onrijpe en ontschorste vrucht):** vnl. bij slapeloosheid na opwindend

- **Mariadistel (*Silybum marianum*), Paardebloem (*Taraxacum officinale*), Cynara scolymus (Artisjok), Kurkuma (*Curcuma xanthorrhiza*), Gefermenteerde knoflook (*Allium sativum*)** en andere leverkruiden als een overbelaste lever aan de basis ligt

- **Ginkgo (*Ginkgo biloba*)** en **Gefermenteerde knoflook (*Allium sativum*):** als een verminderde hersendoorbloeding (vnl. bij ouderen) aan de basis ligt

- **Soja (*Glycine max*), Zilverkaars (*Cimicifuga racemosa*), Rode klaver (*Trifolium pratense*), Hop (*Humulus lupulus*)** en andere fyto-oestrogene planten kunnen bij slapeloosheid in de

menopauze steun bieden

→ Van bovengenoemde kruiden bestaan er een aantal combinaties die het goed doen:

- valeriaan, hop en passiebloem
- valeriaan, hop en melisse
- valeriaan, slaapmutsje en passiebloem
- valeriaan en bittere oranjeschil
- slaapmutsje en kamille

Voedingssupplementen

Goed gekozen voedingssupplementen kunnen bijdragen tot een natuurlijke slaap. Onder meer door bij te dragen tot een ontspanning houding, door de aanmaak van neurotransmitters (serotonine, GABA, dopamine...) in de hersenen te bevorderen en de functie van andere lichaamsorganen te ondersteunen.

→ **Magnesium** (best onder de vorm van gecheleerde magnesium, zoals magnesiumbisglycinaat): verbetert de inslaaptijd en verbetert de efficiëntie en het herstellend vermogen van de slaap met minder ontwaken en minder te vroeg wakker worden; best 's middags en 's avonds in te nemen. Vervult onder meer een rol in de aanmaak van serotonine, in de intracellulaire communicatie en het regelen van het dag nachtritme; werkt goed in combinatie met melatonine en zink.

→ **Alfa S1 caseïnedecapeptide**: dit bijzonder stukje eiwit (peptide), dat wordt verkregen door enzymatische splitsing van melkeiwit en dat is opgebouwd uit een specifieke sequentie van 10 aminozuren, heeft het vermogen om te binden om de GABA-receptoren in de hersenen en werkt daardoor rustgevend en slaapbevorderend. De rustgevende werking is aangetoond in klinische studies. Geef dit middel minstens 2 weken de tijd om volledig tot zijn recht te komen. Werkt goed in combinatie met melatonine en passiebloem.

→ **Vitamine B-complex** met zeker vitamine B1 (thiamine, rol in GABA-aanmaak), vit B3 (niacine, bevordert de serotonine-aanmaak), vit B5 (panthoteenzuur, vermindert stress), vit B6 (pyridoxalfoosfaat, rol in serotonine- en dopamine-aanmaak), inositol (verkort inslaaptijd, bevordert de R.E.M.-slaap), foliumzuur (rol in de serotonine-aanmaak), vit B12 (rol in serotonine-aanmaak, ondersteunt het zenuwstelsel)

→ **L-Tryptofaan**: is een aminozuur dat als precursor tot serotonine kan worden omgezet en zo de inslaaptijd kan verkorten en de slaap intenser kan maken; wordt best 45 min. voor het slapen gaan ingenomen. Maar een stuk beter werkt **5-HTP of 5-hydroxy-L-tryptofaan** als directe precursor van serotonine; helaas is deze stof als voedingssupplement verboden in België

→ **Melatonine**: bevordert vooral het inslapen. Het is een hormoon dat de mens aanmaakt van zodra het begint te schemeren. Hoewel het als hormoon met een zeer korte halfwaardetijd ongevaarlijk is, is het in België verboden als voedingssupplement. Kan voorgeschreven worden.

→ **Fosfatidylserine**: helpt als te hoge cortisolspiegel een goede nachtrust in de weg staat

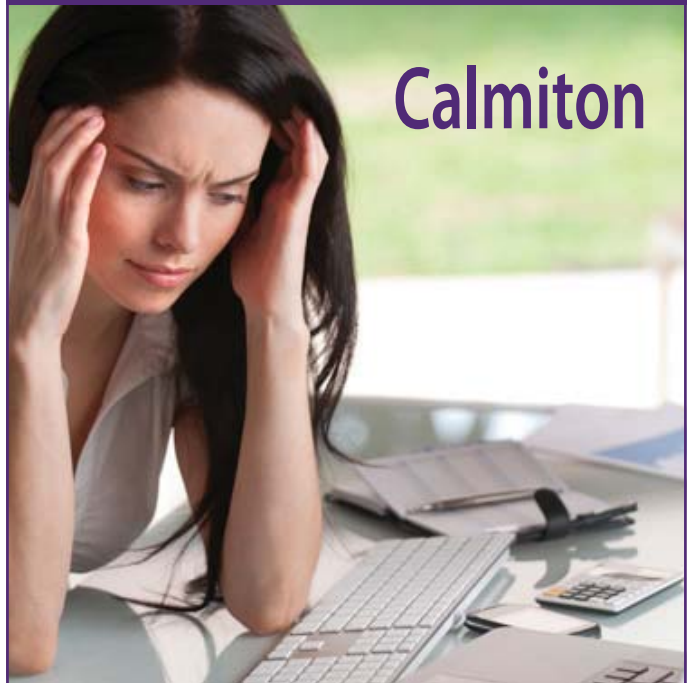
→ **L-Theanine** (uit Groene thee): verbetert de kwaliteit van de slaap door de aanmaak van serotonine (en dus van melatonine) te bevorderen; door de productie dopamine te bevorderen (bij slapeloosheid vaak laag niveau van dopamine te zien)

→ **S-adenosylmethionine**: deze bijzondere vorm van methionine helpt bij de productie van neurotransmitters

→ **Zink, IJzer, Koper en Calcium**: mineralen die ook tussenkomen in de aanmaak van serotonine.

MannaVital

kwaliteit bovenal



Calmiton

draagt bij tot een natuurlijke ontspanning en een gezonde slaap*

* met passiebloem, traditioneel aangewend voor een betere stressbestendigheid en een goede nachtrust

- bevat met het alfa S1-caseïnedecapeptide tevens een bijzondere eiwitcomponent, verkregen door enzymatisch splitsen van melkeiwit



60 tabl.
€23,95

Calmiton is een natuurlijke combinatie van passiebloemextract, gestandaardiseerd op 2,5 % vitexine, en van een wetenschappelijk onderzocht melkeiwithydrolysaat met het 1,8 % alfa S1-caseïnedecapeptide

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