

Ligt u vaak te woelen en kunt u de slaap niet vatten?

Komt u niet in een diepe slaap of wordt u niet uitgerust wakker?

Heeft u er zoveel last van dat het veel invloed heeft op uw dagelijkse leven? Wilt u dit graag anders zien?

Goed slapen is een van de belangrijkste voorwaarden voor een goede gezondheid. Tijdens een goede nacht verwerken we informatie en prikkels die we overdag ervaren. We rusten om weer energie op te doen voor de volgende dag. Zelf ervaar ik dat ik een ander mens ben wanneer ik een paar nachten niet goed slaap. Dit zie ik ook bij mensen in mijn praktijk.

De gevolgen van slapeloosheid kunnen zich onder andere manifesteren als hoofdpijn, vermoeidheid, prikkelbaarheid of geheugen- en concentratie verlies.

Een belangrijk doel van de Chinese Geneeswijze is dat de behandelingen werken op de oorzaak van de klacht. Wanneer deze verholpen is dan verdwijnen de gevolgen vanzelf. Het is mijn werk om de oorzaak van uw slapeloosheid te vinden en te behandelen met acupunctuur en/of Chinese kruiden.

Verstoringen in de nachtrust kunnen verschillende oorzaken hebben volgens de Chinese Geneeswijze. Deze kunnen onder andere worden verdeeld in twee groepen, waarvan volte de eerste is. Een voorbeeld hiervan is Hitte. Een teveel aan Hitte zorgt ervoor dat u niet inslaapt omdat u onrustig bent. U ligt te woelen en als u eenmaal slaapt, droomt u levendig of heeft u zelfs last van nachtmerries die de slaap verstoren.

De tweede groep omvat leegte. Deze leegte van energie kan ontstaan bij langdurig overwerk, een teveel aan stress, door onvoldoende rust te nemen, een excessieve leefstijl of door een chronische ziekte.

Vaak zijn we mentaal bezig, waardoor we minder in ons lichaam aanwezig zijn. Lichamelijk maakt dat u moe, maar uw geest is klaarwakker. Het is dan bijna onmogelijk om te slapen.

Voor een gezonde slaap is er een balans nodig. Bij beide voorbeelden is te zien dat die balans verstoord is.

Doel van een behandeling is om die balans weer te herstellen zodat u die nachtrust met een hoge kwaliteit aan slaap weer krijgt.