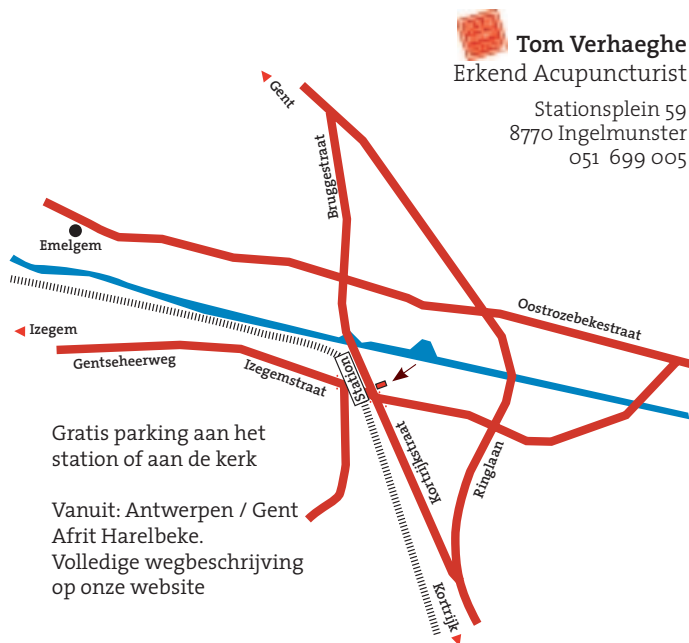


geselecteerde onderzoeken statistisch significant positieve resultaten bekwamen. De auteurs hopen dat er spoedig voldoende geld wordt vrijgemaakt om een studie met meer deelnemers te sponsoren [zoals dat gebeurd is in de acupunctuurbehandeling van osteoarthritis van de knie: een studie met meer dan 500 deelnemers die overtuigend kon bewijzen dat acupunctuur werkzaam is.]

Er is ook nog het rapport van Montakab<sup>5</sup>, die aantoonde dat echte acupunctuur beter werkt dan 'nep-acupunctuur' bij 40 personen, aan de hand van testen uit een slaaplaboratorium. Het rapport kon niet uitsluiten dat er ook een positief effect was komende van de goede relatie tussen de patiënt en de acupuncturist. Deze vertrouwensrelatie is inderdaad een bijkomend voordeel.

In de Chinese literatuur verschijnen met de regelmaat van de klok studies over nieuwe inzichten en behandelmethodes: Chinese geneeskunde werkt voor slapeloosheid!



Bezoek ook onze website [www.chinese-geneeskunde.be](http://www.chinese-geneeskunde.be) & schrijf je in op onze online nieuwsbrief. Zo blijf je steeds op de hoogte van de laatste nieuwigheden.

1. zie <http://www.consumed.nl/database/groepen/grp.php?id=2921>
2. Acupuncture for insomnia in pregnancy--a prospective, quasi-randomised, controlled study, da Silva et al, Acupunct Med. 2005 Jun;23(2):47-51.
3. Acupuncture increases nocturnal melatonin secretion and reduces insomnia and anxiety: a preliminary report, Spence DW et al, J Neuropsychiatry Clin Neurosci. 2004 Winter;16(1):19-28.
4. Effects of acupuncture therapy on insomnia, Sok SR et al, J Adv Nurs. 2003 Nov;44(4):375-84.
5. Acupuncture and insomnia, Montakab H., Forsch Komplementarmed. 1999 Feb;6 Suppl 1:29-31.

## Chinese geneeskunde bij Slapeloosheid



**Tom Verhaeghe**  
Erkend Acupuncturist

Stationsplein 59  
8770 Ingelmunster  
051 699 005

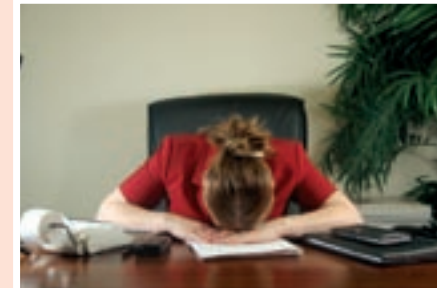


## Chinese geneeskunde bij Slapeloosheid

Insomnia of slapeloosheid wil zeggen dat men al gedurende lange tijd (meer dan 3 weken) slecht slaapt. We hebben het allemaal wel eens voor dat we liggen te woelen en te denken over vanalles en nog wat. Maar dat is normaal. Enkel wanneer het chronisch wordt moet dit behandeld worden. De behandeling van insomnia is één van de sterke kanten van de Chinese geneeskunde. Chinese geneeskunde kan niet alles even efficiënt behandelen - insomnia wel, op vóórwaarde dat de diagnose correct is.

### Hoe behandelt de Westerse geneeskunde insomnia?

Zoals gezegd wordt insomnia slechts behandeld wanneer het chronisch wordt. Normaal schrijft de dokter geen slaappmiddel voor bij kortdurende problemen. Soms zal de arts relaxatietechnieken of psychotherapie voorschrijven en doorverwijzen. Een massage of een goed gesprek kunnen ook al veel doen! Studies hebben uitgewezen dat zowel ontspanningsoefeningen als psychotherapie effectieve therapievormen zijn voor de behandeling van insomnia. Maar slaappmiddelen worden nog (te) vaak voorgeschreven. Nochtans zijn deze slaappmiddelen niet zonder gevaren. Slaappmiddelen zijn meestal benzodiazepines (zoals bv. Valium, Lorazepam, Temazepam, Nitrazepam, Lormetazepam en Zopiclon.) Benzodiazepines werken slechts goed voor één



week. Daarna vermindert hun effect sterk. Veel voorkomende bijwerkingen zijn: een kater hebben 's morgens, versuft zijn [gevaarlijk bij het besturen van voertuigen], geheugenverlies, tegengestelde reacties zoals opgewondenheid en agressie, afhankelijkheid, gewinning en ernstige ontwenningsverschijnselen<sup>1</sup>. Gebruik geen alcohol samen met slaappmiddelen.

Chinese geneeskunde is een veilig, natuurlijk en effectief alternatief voor de medicamenteuze behandeling van insomnia.

### Hoe behandelt de Chinese geneeskunde insomnia?

In de behandeling van insomnia werkt Chinese geneeskunde eigenlijk op de geest, en minder op het lichaam. Men werkt energetisch. Eén groot voordeel hiervan is dat men niet dat suffe gevoel heeft wanneer men kiest voor een kruiden- en/of acupunctuurbehandeling ter behandeling van slapeloosheid. Bovendien wordt de oorzaak van de klacht behandeld, en niet alleen de symptomen (de slapeloosheid.) Behandeling gebeurt via kruiden, acupunctuur, dieet- en levensstijladvies.

### Wat is de oorzaak van uw slapeloosheid?

Het is de taak van de therapeut dat te achterhalen. Kort gezegd is dit altijd te wijten aan een yin/yang onevenwicht. Maar wat betekent dit?

Een teveel aan stress zal ervoor zorgen dat uw gedachten blijven razen, ook nadat het licht uit is. Stress kan er ook voor zorgen dat uw vroegtijdig wakker wordt. In het algemeen kan men stellen dat acupunctuur goed zal zijn om deze voltes (iets

wat men te veel heeft) te draineren. Dit is een teveel aan yang. Dit kan in de vorm van Lever Vuur, Hart Vuur, Flegm Vuur of leeg Vuur zijn. Yin leegte (vloeistoffen) en Bloed leegte. Bloed is een voedende substantie, meer dan alleen het bloed dat in de aderen stroomt; kan in deze context bv. verwijzen naar neurotransmitters. Zowel yin als Bloed leegte zorgen voor problemen. Zij zorgen ervoor dat men moeilijk inslaapt en gemakkelijker wakker wordt. In de behandeling worden Milt, Hart, Lever en Nieren behandeld om Qi, yin en Bloed te harmoniseren. Waarom ook de Qi behandelen? Qi commandeert het Bloed; om Bloed goed te behandelen moet je Qi erbij nemen. Het kan ook zijn dat men wakker schrikt van het minste geluid. Dit noemen we een leegte in de Galblaas. Er bestaan formules voor elk patroon. In de praktijk is het zo dat de meeste mensen mengvormen vertonen. Individueel aanpassen van de behandeling wordt dan een noodzaak.

### Een greep uit het onderzoek.

In een recente Braziliaanse studie<sup>2</sup> vond men dat acupunctuur uiterst goed werkte ( $p < 0.003$ ) in de behandeling van slapeloosheid bij zwangere vrouwen. In een andere studie in Canada<sup>3</sup> vond men dat acupunctuur zijn reputatie als relaxerend eer aandeed: acupunctuur werkte uiterst goed ( $p < 0.002$ ) om slaap te verbeteren. Verschillende parameters werden opgevolgd en acupunctuur beïnvloedde alle parameters positief. Angstscores verbeterden ook significant. Rekening houdend met het feit dat deze therapie geen nevenwerkingen heeft besluit men dat acupunctuur een uiterst goede therapeutische keuze is. In een literatuuronderzoek<sup>4</sup> vond men dat alle van de 11 >