

Slapen als basis fundament..?!

Effectief en goed slapen, er is veel om te doen want heel veel mensen slapen niet goed. Het is of te weinig, je komt niet goed in slaap, je bent niet voldoende uitgerust (je hebt bijvoorbeeld de dag niet goed kunnen verwerken) of je bent regelmatig wakker om diverse redenen. (onrust, wc bezoek etc)

Slapen is essentieel! Van niet slapen of veel te weinig slapen wordt je ziek. Dus laten we aandacht besteden aan de kwaliteit van ons slaaproces.

Warme melk met honing? Dat is een trucje dat van oudsher uit de kast gehaald werd als slaap remedie. Of een banaan eten schijnt effectief te zijn doordat banaan tryptofaan en aminozuur bevat die de aanmaak van serotonine verhoogd wat je slaapkwaliteit verbetert.

Zo zie je dat voeding en goed slapen zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Ik zie dit als onze basisfondamenten. Als je je zelf voedt met de juiste pure voeding dan zie je al heel snel verbetering in diverse processen in ons lijf en ook t.a.v. slapen. Daarnaast is het zo dat als je beter slaapt of effectief goed slaapt je, je geestelijk en lichamelijk energiever voelt maar ook weerbaar wordt en dat is bijvoorbeeld weer ontzettend belangrijk voor ons immuunsysteem.

Ons immuunsysteem is niet alleen belangrijk in deze tijd van herfst, kou regen en guur weer. Nee, het is ALTIJD belangrijk. Ons immuunsysteem versterken en in balans houden zorgt voor een preventieve remedie of ondersteuning bij chronische ziekten en ernstige aandoeningen. Het valt of staat in dergelijke processen met een goed immuunsysteem. Dus laten we niet onderschatten welke rol ons immuunsysteem heeft en waarom het dus zo belangrijk is dat we goed en voldoende slapen.

Ik ben een groot voorstander van je lijf te ondersteunen met natuurlijke remedies. Wat mij op valt is dat er steeds zwaarder wordt ingezet op "weer goed kunnen slapen" en dan het liefst de Quik-fix zodat we "symptoom bestrijden" en in mijn ogen de problemen vergroten door bijvoorbeeld slaapmedicatie te gebruiken. In plaats van te kijken waar het nou werkelijk het probleem of disbalans zit waardoor je niet goed of effectief slaapt. Er zijn tal van fysieke oorzaken te benoemen, hormonen, lifestyle, stress maar wat dacht je van hooggevoeligheid? Er zijn steeds meer kinderen en volwassenen die de prikkelstroom van de dag niet goed kunnen verwerken en daardoor slechter slapen. De "onrust" van de dag kan niet voldoende verwerkt worden waardoor je onrustig slaapt, moe wakker wordt, minder weerbaar ben, gedragsproblemen ontstaan etc etc. Alles is met elkaar verbonden. Dus als je je lijf echt wilt helpen ga dan in basis aan de slag met voeding, voeding geeft energie om te slapen. Dat klinkt gek he?! Je hebt energie nodig om te kunnen slapen. Denk daar maar eens over na....



Natuurlijke remedies:

Als je voor jezelf weet waaraan je zou kunnen werken dan weet je ook hoe je jezelf kan ondersteunen.

Heb je wel eens gedacht aan een voeten massage met essentiële oliën als natuurlijke slaap ondersteuner? Denk hierbij aan:

- Lavendel olie,
- Frankensence olie,
- Vertiver olie
- Bergamot,
- Balance olie

Ik heb als moeder gezien aan mijn kinderen wat het ze brengt als ik oliën aanbreng onder hun voetjes. Naast dat ze het werkelijk héééérlijk vinden is het ook echt bijzonder goed voor ze. Onze 2 hooggevoelige mannetjes worden ontzettend mooi ondersteund in hun slaaproces door de onder andere de oliën. Wat mij opvalt, is dat diverse processen, immuunsysteem en gedrag, echt zijn verbeterd doordat hun slaappatroon goed is. Het is echt een hele kleine fijne handeling maar het brengt zoveel meer. Ik heb kleine en grote wondertjes zien gebeuren.



Het één sluit het ander niet uit maar laten we bewust blijven van de basis en daarop voortborduren. Voeding en goed slapen als basis fundamenteen geeft toegang tot een gebalanceerd gezond leven.

Fijne dag allemaal

Gezonde groet,

Hetty van Wijhe