

Gezonde slaap met Schüsslerzouten

Ongeveer een derde van ons leven brengen we slapend door. Slaap is belangrijk voor het herstel van lichaam en geest.

Slaapstoornissen behoren tot de meest voorkomende gezondheidsklachten. Dit leidt tot prestatievermindering de volgende dag en chronisch tot lichamelijke en psychische stoornissen. Omdat een verstoorde slaap ook de mineraalhuishouding belast kunnen Schüsslerzouten ook een rol spelen in het herstel hiervan en worden ingezet als waardevolle ondersteuning van het ontspannen en het in- en doorslapen.

Het hoofdmiddel hierbij is **Magnesium phosphoricum, Schüsslerzout Nr. 7**. De oorzaak voor slaapstoring kan een verhoogde spanning zijn. Magnesium phosphoricum reguleert de verhoogde elektrische spanningsverschillen, welke bij de overdracht van zenuwvezels ontstaan. Het ondersteunt het ontspannen en wordt succesvol bij diverse slaapstoringen ingezet. Het doet als het ware voor het slapen “het licht uit” en bij het opstaan “het licht aan”, zodat men uitgerust weer opstaat met nieuwe energie! De dosering is bijvoorkeur 10 tabletten oplossen in heet water (De “hete 7”) en dit sloksgewijs (even in de mond houden) opdrinken. De warmte ondersteunt de snelle ontspannende werking.

De oorzaken van slaapstoornissen kunnen natuurlijk verschillend zijn; onderstaande oorzaken en suggesties kunnen voor een goed advies handig zijn:

Oorzaak	Advies Schüsslerzout(en) Gebruik 5-10 tabletten (eventueel warm)
<i>Inslaapproblemen</i>	Nr. 7 Magnesium phosphoricum (“Hete 7”)
<i>Doorslaapproblemen</i>	Nr. 2 Calcium phosphoricum Nr. 7 Magnesium phosphoricum (Nr. 10 Natrium sulfuricum – vermindert eventuele leverbelasting)
<i>Malende gedachten</i>	Nr. 5 Kalium phosphoricum Nr. 7 Magnesium phosphoricum
<i>Te moe om te slapen</i>	Nr. 3 Ferrum phosphoricum Nr. 5 Kalium phosphoricum
<i>Snurken (partner)</i>	Nr. 1 Calcium fluoratum Nr. 8 Natrium chloratum Nr. 10 Natrium sulfuricum

Aanvullende slaapadviezen

- Voldoende ventilatie en een optimale slaapkamertemperatuur van 15-18°C.
- Rust en stilte. Adviseer eventueel oordopjes en/of een slaapmasker.
- Een goede matras.
- Niet te veel alcohol en geen laat en zwaar diner.
- Geen deektelefoon, mobieltje of andere “stoorvelden” in de slaapkamer.
- Denk bij nachtdiensten en ploegendiensten ook aan melatonine.



GOEDE NACHT!