



**Tibet** - foto Tjitske Bremer

# Fontaine

Rachel Natuurgeneeskundige praktijk



### **Doornroosje en haar papa of mama**

Een slaapprobleem is meestal niet schadelijk voor de gezondheid van je kroost. Voor ouders daarentegen kan het een zorg zijn. Onregelmatige werktijden of een ochtendvlucht - je wilt ook graag zelf een goede (nacht)rust. In bed laat ieder kind zijn eigen slaappatroon zien. Wat kun je doen om een rustige slaap te bevorderen?

### **Slapeloosheid door krampen**

Een kind met darmkrampjes jammert zachtjes, slaapt onrustig, is winderig en huult voordat hij wakker wordt. Je kind heeft dan het soort buikpijn alsof hij teveel voeding met een 'koude' energie (appel, meloen, komkommer, kwark, ui of bonen) heeft gegeten.

Mocht koemelk een rol spelen, probeer dan soja- of geitenmelk. Treden de krampjes op bij de overgang naar vaste voeding, voeg dan een beetje gemberwortel of een mespuntje gemalen kruidnagel toe.

Voor de winderigheid kun je gemakkelijk een verse thee maken bestaande uit dillezaad, venkelzaad, kruidnagel en gember. Voeg een theelepeltje honing toe en je hebt een heerlijk, verwarmend drankje! Ook voor papa of mama.

### **Slapeloosheid door opwinding of gekruid eten**

Opvallend bij deze vorm van slapeloosheid is dat je kindje overdag én als hij naar bed moet zeer levendig is. Zodra je het lichtknopje uitdoet, wil hij klauteren, spelen en eist hij aandacht. Vanuit de Chinese natuurgeneeskunde omschrijft men dit als teveel 'warmte' in het lichaam. Je kunt dit

gevoel vergelijken met het lastig in slaap vallen tijdens een warme, zomerse avond. Voldoende water drinken is dan belangrijk. Ook een thee van Lindebloesem of een tinctuur van hartgespan, passiebloem en hop werkt prima!

### **Overdag dromerig en 's nachts spoken?**

Je ziet dit beeld bij kinderen met een vermoeid gestel en gebrekkige eetlust. Een zwakke doorstroom van energie in het lichaam van je kind kan een oorzaak zijn van regelmatig wakker worden. Je kind blijft 's nachts dreinen totdat jij er gehoor aan geeft.

De beperkte ruimte van de baarmoeder nabootsen (bakken) is een optie voor de allerjongsten. Kleine kinderen kunnen zichzelf opzettelijk wakker houden voor troost en aandacht. Vertrouwen geven en vasthouden werkt de gehele kindertijd gunstig.

Aangeleerde activiteiten die prikkelen voor het slapen gaan (lezen en computeren) zijn moeilijk af te leren. Buitenlucht en je kind zo nu en dan laten logeren helpt.

### **Jouw slapeloosheid**

Heb jij last van slapeloosheid, denk dan in ieder geval aan het aminozuur tryptofaan. Dit wordt in ons lichaam omgezet in serotonine. Tryptofaan zit in tropisch fruit (mango en ananas), brood en melk. Dit laatste is niet voor niets, samen met anijs, grootmoeders slaapmutsje.

Tot slot: handig in je trolley is een tinctuur van citroenmelisse en hartgespan, voor een nog gezondere (nacht)rust.

info@natuurlijkegeneeskunde.nl