

## Wie ben ik?



Mijn naam is Hildegarde De Meulenaere. Sinds 2006 ben ik massagetherapeute en help ik mensen om te ontspannen via massages. Na een tijdje voelde ik dat ik meer wilde doen dan enkel masseren. Ik wou mensen ook begeleiden en helpen om zo goed mogelijk om te gaan met problemen en emoties waar ze in hun leven mee te maken hebben.

Mijn jarenlange ervaring als CVS-patiënte ( CVS = chronisch vermoeidheidssyndroom ) en daarna tweemaal de ziekte van Lyme, heeft me heel wat geleerd. Ik heb steeds gezocht naar eenvoudige, natuurlijke middelen, behandelingen en tips om mijn leven te verbeteren en terug gezond te worden.. Het is me telkens gelukt.

Met de tips die volgen, wil ik helpen je wereld een beetje beter te maken. Hoe je slaapt, beïnvloedt immers je leven..



## Eenvoudige tips voor een goede nachtrust

## Waarom deze gratis tips?

Slapeloosheid, slaapproblemen, moe wakker worden. Ik heb het gekend en ik weet dat het heel vervelend is.

Toen ik in mijn tienertijd eens last had van slaapproblemen kreeg ik van de huisarts slaappillen voorgeschreven. Ik heb die gelukkig slechts een korte tijd genomen.

Toen ik later met slaapproblemen te kampen had, heb ik gebruik gemaakt van natuurlijke middelen. En ook die hielpen me. Bovendien waren ze niet schadelijk en hadden ze geen negatieve bijwerkingen. En dat was voor mij heel belangrijk. Ik ontdekte dat er veel meer mogelijk was om slaapproblemen aan te pakken zonder mijn lichaam nog eens extra te belasten.

Ik heb dat al doende geleerd en ik wil dit graag doorgeven. Goed slapen is immers superbelangrijk om je zowel fysiek als emotioneel goed in je vel te voelen.

De kwaliteit van je slaap heeft ook een invloed op hoe je je voelt tijdens de dag.

Een goede nachtrust geeft je meer kansen op een dag waarop je 's avonds met een tevreden gevoel kan terugblikken.

**Eenvoudige tips voor een goede nachtrust**

## Is dit e-book voor jou?

Heel veel mensen hebben slaapproblemen.

In het nieuws hoorde ik onlangs dat er per dag 1,2 miljoen slaap-en kalmeerpillen verkocht worden in de apotheek. Ik kon mijn oren niet geloven. Dat is wel een massa aan pillen. Is het dan zo erg met de Belgen gesteld dat ze voor een goede nachtrust slaap-en kalmeerpillen nodig hebben?

Slaappillen kunnen tijdelijk misschien wel een oplossing zijn. Maar ... het negatieve aan die pillen is dat je er verslaafd aan kan geraken. Je begint met eentje maar je hebt steeds meer nodig omdat een pilletje na een tijdje vaak niet meer werkt. Je neemt er nog eentje of een zwaardere dosis. Slapen doe je wel. Concentratiestoornissen, geheugen- en leerproblemen en tal van andere bijwerkingen krijg je er gratis bij. Wil jij je overdag slaperig voelen waardoor bijv. je rijgedrag niet meer zo veilig is als voordien?

Slaapmedicatie doet je vaak meer eten met als gevolg gewichtstoename. Zit je daarop te wachten?

Of wat met het gevoel alsof je een kater hebt. Is dat ideaal om je dag te beginnen?

Kan het anders? ja, het kan zeker anders.

Is dat even gemakkelijk als een pilletje pakken? Neen.

Is het haalbaar? Heel zeker !

**Eenvoudige tips voor een goede nachtrust**

Gelukkig kan je kiezen:

Een goede nachtrust krijgen op een natuurlijke, gezonde manier of met een pilletje dat een negatief effect heeft op je gezondheid en je welzijn.

Aan jou de keuze.

Zoek jij naar een gezonde, natuurlijke nachtrust zonder slaapmedicatie, dan is dit e-book zeker voor jou.

Gaat dit je slaapproblemen helemaal oplossen?

Geen idee.

De oorzaken van slaapproblemen zijn zo verscheiden dat het een zoektocht is die je nu begint. Het geeft je de kans om te ontdekken wat jou kan helpen.

Probeer alvast de 5 tips en 2 eenvoudige technieken uit die ik je hier aanreik.

Is dit niet voldoende dan kan ik je daar zeker verder mee helpen.

Contacteer me hier om daarvoor af te spreken.

**Eenvoudige tips voor een goede nachtrust**

## Stoorzenders en tips

Stoorzenders kunnen verhinderen dat je goed slaapt. Bekijk eens of diegene die ik hier noem voor jou van toepassing zijn .

Zo ja, doe het eens een week anders en observeer of je verschil merkt.

1. Je gebruikt je smartphone, GSM als wekker. Zelfs als hij uitstaat, is er nog contact met de zendmast. Op vliegtuigstand, gebeurt dat niet.
2. Om te slapen produceert je lichaam melatonine, dit is een slaapbevorderend hormoon. Door te kijken naar het licht van schermen van TV, smartphone, tablet, laptop krijgen je hersenen het signaal dat ze wakker moeten blijven. Vermijd dat licht eens minstens een week kort voor je gaat slapen en kijk of je slaapproblemen verminderen.
3. Let op met wat je 's avonds drinkt. Zijn dat cafeïnehoudende dranken, ja dan kan de cafeïne er voor zorgen dat je niet in slaap valt. Cafeïne is immers een stimulerende stof. Je vindt die in koffie, cola, thee, energiedranken. Infusies ( kruidenthee ) en granenkoffie bevatten geen cafeïne of theïne. Er zijn infusies van kruiden die rustig maken vb. melisse, kamille, valeriaan.

**Eenvoudige tips voor een goede nachtrust**

4. Als je 's avonds laat nog eet dan moet je lichaam langer actief blijven om dat eten te verteren. Best is het om na 19.00 uur niks meer te eten zodat het spijsverteringsproces je slaappatroon niet zal verstoren. Bovendien kan slapen met een volle maag problemen geven. Doordat de spijsvertering niet goed meer gebeurt, gaat dat voedsel sneller onder de vorm van vet opgeslagen worden en je gewicht neemt toe.

5. Een vast slaappatroon is ideaal. Slapen is ongelooflijk belangrijk en heeft een doel: je lichaam herstelt zich zowel op fysiek al emotioneel vlak van de voorbije dag en bereidt zich voor op de volgende.

Om het zuiveringsproces dat 's nachts gebeurt, alle kansen te geven is het goed om voor 22.30 / 23.00 uur te gaan slapen.

**Eenvoudige tips voor een goede nachtrust**

# Twee oefeningen die je slaap positief kunnen beïnvloeden



## Wees dankbaar

Je ligt in je bed. Je overloopt in gedachten je dag van 's morgens tot 's avonds en denkt aan alle leuke en mooie momenten die er waren. Dat zijn meestal heel eenvoudige kleine dingen.

Hier enkele voorbeelden.

- Je partner die je bij het opstaan een zoen gaf.
- Het gefluit van vogels buiten.
- Je ontbijt dat zo lekker smaakte.
- Dat glas water dat echt deugd deed.
- Een mede-automobilist die je zomaar voorrang gaf.
- Je kind dat een mopje vertelde.
- Een collega die de deur voor je open deed.
- Dat bloempje dat daar stond mooi te zijn.
- De zon die scheen.
- .....

Denk daar aan en wees er dankbaar voor. Je zal merken dat je op een ander manier zal slapen. En onthou: oefening baart kunst.

## Eenvoudige tips voor een goede nachtrust

## Adem je in slaap

Je ligt in bed en doet de volgende ademhalingsoefening.

Je ademt 4 seconden in via de neus.

Je wacht enkele tellen en dan adem je rustig 6 seconden uit door je mond.

Herhaal dat ongeveer 5 minuten.

Het kan zijn dat je dat lang vindt of dat er toch andere gedachten in je hoofd komen. Geen probleem, dat is niet erg. Ga terug met je aandacht naar je ademhaling.

Hou vol. Geef jezelf niet op je kop als het niet goed lukt. Dat heeft geen enkele zin.

Je kan dit elke avond doen en kijk wat het resultaat is als je dat een week hebt gedaan.

Je kan dit ook tijdens de dag doen. Deze oefening helpt je om rustig te worden.

Je kan ze zelfs 's morgens doen voor je opstaat en de kans bestaat dat je vlotter uit bed komt.

Heb je graag meer hulp, contacteer me hier.

**Eenvoudige tips voor een goede nachtrust**