

Valeriaan, hop en passiebloem,

nuttig kruidentrio bij slaapproblemen

Een gezonde slaap is elementair om zowel geestelijk als lichamelijk goed te recupereren. Bij slaapproblemen moet in de eerste plaats de levensstijl aangepast worden met onder meer voldoende ontspannen na stress, overdag meer bewegen in open lucht, 's avonds een lichte maaltijd nemen en blauw licht vermijden. Is er nog extra hulp nodig, dan bestaat er met valeriaan, hop en passiebloem een trio kruiden dat vaak substantiële hulp biedt.

Valeriaan, natuurlijk ontspannend

De wortel van valeriaan (*Valeriana officinalis*) genoot al in de Oudheid de reputatie van een kalmerend en ontspannend middel te zijn, dat 's avonds het inslapen bevordert. Inmiddels weten we dat inhoudsstoffen ervan op de zogenaamde GABA-receptoren in de hersenen binden, wat zorgt voor een natuurlijke rustgevende en angstdempende werking. Vooral na een stressvolle dag of na intensief geestelijk werk, helpt valeriaan de geest "bevrijden". Hierdoor kan de inslaaptijd merkbaar verkorten en wordt men 's nachts minder vaak wakker. De beste resultaten worden behaald als valeriaan een tijd wordt doorgenomen. Combinatie met andere kruiden kan de efficiëntie ervan nog verhogen.

Passiebloem vermindert rusteloosheid

Het bovengronds kruid van de passiebloem (*Passiflora incarnata*) werd al door Indianen, Maya's en Azteken ingezet om rusteloosheid, angst en krampen te verlichten. Zijn werkzaamheid dankt passiebloem aan het feit dat zijn inhoudsstoffen binden op de zogenaamde benzodiazepinereceptoren, waardoor nervositeit, jachtigheid, angst en hyperactiviteit beter beheerst worden. Ook rusteloze benen in bed of het voortdurend liggen woelen, worden er vaak mee opgelost. Op die manier ondersteunt passiebloem de slaapbevorderende werking van valeriaan en hop.

Hop bevordert de slaap

De meeste mensen kennen hop (*Humulus lupulus*) als smaakmaker in bieren, maar in de volksgeneeskunde is dit kruid ook gekend als een middel om de slaap in te leiden. De kalmerende en slaap bevorderende werking stelde men namelijk vast bij hopplukkers en werd onder meer toegepast door hopbellen in een hoofdkussen van slapeloze kinderen te stoppen. Omdat hop bitterstoffen bevat die de spijsvertering kunnen ondersteunen, wordt het vooral aanbevolen bij slapeloosheid door een zware maag en bij een moeilijke spijsvertering. Hop wordt zelden alleen ingezet voor een betere slaap, maar doet het goed in combinatie met andere kruiden, vooral valerian en passiebloem.

De kracht van de synergie

Op voorwaarde dat valerian, hop en passiebloem in de juiste kwaliteit en aan de correcte dosis worden toegediend, kunnen ze bij veel mensen zorgen voor een betere nachtrust. Zo merkte men in een correct uitgevoerde studie dat dit kruidentrio het even goed deed als het slaapmiddel zolpidem. Een andere studie toonde aan dat dit trio onder dokterscontrole slaapmedicatie hielp afbouwen.

Nog beter met melatonine

Van zodra het begint te schemeren, maken we in onze hersenen een hormoontje aan dat een natuurlijke slaap bevordert: melatonine. De extra inname van melatonine als voedingssupplement (wat overigens zeer veilig is), kan dan ook bijdragen tot een betere slaap. Bovendien kan melatonine ook het effect van het trio valerian, passiebloem en hop nog verbeteren. Een rijke, natuurlijke bron van melatonine is de zure kers.