

## MEDICAL MEDIUM over SLAAPPROBLEMEN

Het onvermogen om te slapen is nog steeds een van de grootste mysteries voor de moderne geneeskunde van vandaag. Maar onthoud wel... je lichaam houdt vol overgave van je, en werkt altijd vóór je.

### VERSCHILLENDE SOORTEN SLAAPPROBLEMEN

1. inslapen lukt niet de eerste uren, niet uitgerust
2. inslapen lukt goed, maar veel te vroeg wakker, je gaat gehaast door de dag
3. inslapen lukt goed, midden in de nacht wakker, vroeg in de ochtend pas weer slapen
4. je slaapt licht en wordt steeds wakker, geen diepe slaap moet steeds vaker plassen
5. je slaapt de hele nacht niet, voelt je in de ochtend uitgeput, zakt overdag vaak in, dutjes helpen niet, want s nachts wakker
6. je wilt de hele dag naar bed gaan om te slapen, als de nacht komt, word je onrustig en lukt slapen niet
7. je slaapt de hele nacht door, maar wordt wakker met het gevoel dat je nog 8 u slaap nodig hebt, mss werd je wakker van je eigen gesnurk of adem je de hele nacht heel oppervlakkig
8. je slaapt lekker, maar nét als je diep slaapt, schokt je lijf waardoor je wakker wordt, of na een nachtelijke plas, word je steeds wakker door het schokken
9. je valt bijna in slaap, maar zoemzoem, pijn, jeuk, of andere storing houdt je wakker

### MOGELIJKE OORZAKEN

#### 1. Leverproblemen

- oververhitte, stagnerende, trage of ontstoken lever (door o.m. gifstoffen en een eten met te veel vet of bewerkte voedingsmiddelen,). Zie boek: Liver Rescue.
- ontstoken lever (bij levenlang bestrijden van virussen en bacteriën komen neurotoxine en dermatoxinen vrij, de oorzaak van de meeste symptomen en ziekten)
- 's nachts rust je lever tot 3:00 à 4:00 .
- bij een trage lever, schiet ie a.h.w. in een kramp, vodl je niet, maar kan je wel wakker maken.
- slaapproblemen door lever is vaker bij schildklierproblemen (ook veroorzaakt door t Epstein Barr Virus (EBV))
- Zie verder boek: Thyroid Healing.

#### 2. Virale oorzaak

- meestal is de oorzaak van slaapproblemen viraal
- Epstein-Barr-virus (EBV), gordelroos, cytomegalovirus (CMV), HHV-6 en ook wel bacteriën...
- door de neurotoxinen die ze afgeven kun je urenlang wakker liggen, opnieuw inslapen lukt vaak niet. Lijkt door schildklierprobleem te komen, maar is niet de oorzaak.

#### 3. MSG en giftige zware metalen in de hersenen

- MSG = mono natrium glutamaat) gevolgen als boven...
- Kwikafzettingen zijn de oorzaak van OCD, Tourette, angst, depressie en nog veel meer, en in combi met EBV nog heviger neurotoxine etc

#### 4. Gevoelige darm

- is gevolg van neurotoxinen...
- tijdens nachtelijke vertering steeds die gevoelige zenuwen
- al is het soms nauwelijks merkbaar, is het toch genoeg om je slaap te verstoren.

#### 5. Slaapapneu

- bijv. bij sinusprobleem, post-neusinfuus, overgewicht, verstoring op nervus vagus.

#### 6. Bijnierproblemen

- stressvolle levensstijl: hele dag teveel adrenaline, dan tot heel laat wakker en uitgeput wakker worden

# Je kunt WEL slaap inhalen!

## HEILZAAMSTE SLAAP TIJD

Van 22:00-02:00 geneest je lijf het meest, dan slapen is het meest effectief (versnelde genezing), al is het maar 10 minuten. Zelfs dan wakker liggen met je ogen dicht helpt je genezen (ook bij bewustzijn kan een deel van je hersenen slapen). nachtdiensten of lukt niet tussen 22 en 2u: probeer een dutje te doen of lig met ogen dicht tussen 10 en 14u!

## ENGEL VAN DE SLAAP

is er altijd voor je, roep haar voor steun of troost, zeg haar naam hardop en vraag haar hulp. Ze helpt je op weg naar een betere nachtrust. Ze waakt over je. Aartsengel Chamuël helpt je bij slapen en waakt over je.

## VOORUIT GAAN

Het is frustrerend en slopend, maar hou het luchtig!!! Weet dat de antwoorden hier klaarliggen om eindelijk de slaap te krijgen waarop je hoopt.

<https://www.medicalmedium.com/blog/insomnia-sleep-issues>