

Omgaan met stress: gekruid of niet?

Positieve stress kan omslaan in negatieve, in angst of paniek. Dat vertaalt zich in lichamelijke klachten: verhoogde bloeddruk, hartkloppingen, migraine, eczeem, gebrek aan eetlust, slapeloosheid.

Vooraf bezinnen

- Kan ik mijn leven anders regelen?
- Neem ik te veel hooi op mijn vork?
- Leg ik mijn verwachtingen te hoog?
- Erger ik me nodeloos?
- Kies ik evenwichtig tussen werk en pauze, tussen slaap en waak?
- Drink ik niet teveel alcohol?
- Slaap ik voldoende?
- Kan ik stoppen met roken?



Negatieve stress



Positieve stress

Oplossingen

Wandelen, tuinieren en fietsen in de natuur doen wonderen. Gespreks-groepen, ontspanningsgym en yoga klaren negatieve stress op. Muziek of een goed boek helen.

Nu een kruid

Sterkwerkende chemische middelen zijn misschien niet onmiddellijk nodig.

Extracten van **Valeriaanwortel** zijn een goede keuze bij slaapstoornissen. Extracten van **Passiebloem** zijn geschikt bij nerveuze onrust en spanningen overdag. Ze geven geen gewenning of neveneffecten. Ze versterken het resultaat van andere middelen. In de aangegeven dosis worden beide planten goed verdragen. Indien echt nodig, kan Valeriaan bij zwangerschap. Valeriaan beïnvloedt het rijgedrag en reactievermogen niet. De in te nemen dosis varieert van preparaat tot preparaat. Informeer je bij de apotheker. Valeriaan gebruik je bij voorkeur 's avonds. Passiebloem kan zowel overdag als 's avonds. De behandeling duurt minstens één maand.



Extracten van **Meidoornbloesems of -vruchten** zijn aangewezen bij lichte vormen van hartkloppingen. De snelle hartslag vertraagt. Het hart kan meer inspanning aan. Meidoorn kan samen met andere rustgevende planten in geregistreerde geneesmiddelen. Opgelet: gelijktijdig innemen met andere geneesmiddelen voor het hart vraagt advies van de dokter.



Meidoorn © Biohorma Belgium - A. Vogel

Volksgeneeskunde

Van sommige kruiden zijn de werkzame bestanddelen niet volledig bekend. Ze worden al eeuwenlang aanzien als rustbrengend. Gedroogde **lindebloesems** zijn nog altijd gewild omwille van kalmerende eigenschappen. Van de thee neem je 3 tot 4 koppen per dag. Maag- en darmkrampen, angst en slapeloosheid reageren mogelijk gunstig op **Ballote** preparaten. Distillaten van **Melisse** of **Citroenkruid** kunnen spijsverteringsstoornissen verhelpen. De dosis bedraagt 5 tot 10 druppels op een klontje suiker of verdund in water, tot 3 maal daags.

Met kennis genomen

Planten officieel geregistreerd als geneesmiddel vind je enkel bij je apotheker. Hieronder een lijst van beschikbare preparaten.

Ballote in: Sedinal®.

Citroenkruid in: Dormiplant®, Eau des Carmes®, Melisana®, Songha®.

Linde in: Natudor®.

Meidoorn in: Sedinal®, Seneuval®.

Passiebloem in: Sedanxio®, Sedinal®, Seneuval®.

Valeriaan in: Dormiplant®, Natudor®, Relaxine®, Seneuval®, Songha®, Valerial®.

De bijsluiters geven je waardevolle informatie over gebruik. Raadpleeg bij twijfel je apotheker.

In volgende Geneesmiddelenwijzer
De beet van een teek

EEN ADVIES VAN JE  APOTHEKER

Verantwoordelijke uitgever: Gert Laekeman - Apotheker-farmacoloog
Geneesmiddelenvoorlichting K.U. Leuven
Kava D/2004/3286/03

43

Redactie en realisatie:
Comité Farmacotherapie
Kon. Apoth. Ver. Antwerpen