Slaap
HET FUNDAMENT
ZONDER SLAAP GEEN OPTIMAAL
RESULTAAT

JE NACHTRUST IS EEN KRACHTIG MEDICIJN

Gebruik je nachtrust als medicijn!
Het helpt tegen prikkelbaarheid, snaaibuien, buikvet, darmproblemen, migraine en natuurlijk vermoeidheid.

Ik heb een aantal jaren dramatisch slecht geslapen. Ik probeerde van alles, maar niets hielp. Totdat ik er achter kwam dat slapen alles te maken had met mijn voeding en stress. Pas toen ik leerde hoe ik alles weer in balans kon brengen, sliep ik weer prima.
Meestal ;-). Want ook ik heb wel eens last van piekeren, een dochter met nachtmerries of een kriebelhoest.

Uit onderzoek blijkt dat ca. 2 miljoen mensen in Nederland slaap- of kalmeringstabletten gebruiken, waarvan 2/3 vrouwen zijn.

Als mensen tegen me zeggen dat ze goed slapen, vraag ik altijd of ze ook uitgerust opstaan. . Vaak is dat dan toch niet het geval. Ze hebben **moeite met wakker worden** (snoozen liever nog even) en **ze zijn vaak meer avondmensen dan ochtendmensen**. Dat is een teken dat je misschien wel voldoende uren slaapt, maar **de kwaliteit is niet oké**. Dan heb je dus toch niet goed geslapen.

Toch: slaap is niet iets dat je overkomt. Slaap is juist iets waar je zelf veel invloed op hebt.

Neem je nachtrust echt serieus!
Het is een belangrijke pijler voor een gezond lichaam, meer energie en een gelukkig gevoel. Je kunt nog zo gezond eten, maar als je niet werkt aan een gezonde nachtrust, zul je geen optimaal resultaat krijgen.

In augustus 2015 is er een studie uitgekomen waaruit blijkt dat te weinig nachtrust je vatbaarder kan maken voor ziekte. Als je per nacht 5 uur of minder slaapt, loop je twee keer zoveel kans om verkouden te worden dan iemand die 7 uur of meer slaapt. Omdat slaap zoveel voor je gezondheid kan betekenen, wil ik hier wat meer over vertellen.

Joop Zoetemelk, ooit wereldkampioen wielrennen, zei altijd 'De Tour de France win je in bed'. Deze uitspraak werd in 2014 door wielrenners van de Rabo-ploeg zo serieus genomen, dat ze tijdens de Tour in hun eigen bed hebben geslapen. De hotelbedden laten vaak te wensen over, waardoor de nachtrust veelal ernstig verstoord raakt. Een verstoorde nachtrust belemmert de sportprestaties in grote mate. Bij de Tour staan zulke grote belangen op het spel, dat het kennelijk de moeite waard is om je eigen bed naar het hotel mee te nemen.
Het klinkt misschien vreemd wat deze wielrenners doen, maar er zit wel wat in. Ik krijg regelmatig de vraag wat men kan doen om gezonder te worden. Er wordt dan vaak van mij verwacht dat ik een of ander pilletje aanbeveel of strenge dieetadviezen geef. Als ik dan een recept uitschrijf om een uurtje eerder naar bed te gaan, is de verbazing groot. Ik was laatst in gesprek met een collega. We waren het erover eens dat goed slapen meestal meer effect heeft dan het eten van pilletjes, poeders of superfoods. Toch willen we vaak liever een pilletje. Een pilletje is makkelijker dan een gewoonte te veranderen. Gemak dient de mens? Maar ik wil liever de oorzaak aanpakken en het op een natuurlijke manier oplossen, in plaats van afhankelijk worden van pilletjes..

SLAPEN IS ongelofelijk GEZOND

Waarom is een goede slaap belangrijk?
Een voldoende, kwalitatieve slaap is belangrijk voor allerlei essentiële processen in je lichaam die je nodig hebt om gezond te blijven. Een goede slaap is nodig voor de goede werking van je afweersysteem, je immuunsysteem, je hormonale systeem, je zenuwstelsel, je stressbelasting, je incasseringsvermogen, je humeur, je energievoorraad overdag, je gewicht, je hongergevoel, een goede darmbalans en niet te vergeten het goed functioneren van je hersenen, dus je concentratie en helder denken.

Welke hormonen raken uit balans als je geen kwalitatieve slaap hebt

Melatonine is het slaaphormoon dat wordt aangemaakt als het schemerig wordt en donker is. Het is een krachtige antioxidant dat vrije radicalen opruimt en zelfs in staat is de celdeling van kankercellen te vertragen. Als je na 14 uur nog koffie met cafeïne drinkt of na 16 uur nog intensief sport of in de avond na 20 uur nog werkt achter je laptop of telefoon, dan ben je te actief om voldoende melatonine aan te maken en dus zul je minder kwaliteit van je nachtrust hebben en dat merk je omdat je vermoeider opstaat.

Groeihormoon is de 'reparateur' van al je lichaamscellen die ook 's nachts zijn werk doet. Groeihormoon zorgt voor opbouw van je spiercellen en afbraak van vetcellen (je hebt dus echt een goede nachtrust nodig als je wilt afvallen!). Aanmaak van groeihormoon is essentieel voor je gezondheid en om je veroudering niet te snel te laten verlopen. Slaap je slecht dan maak je te weinig groeihormoon aan. Slaap je goed dan maakt je lichaam een grote hoeveelheid van dit hormoon aan. Zo simpel is het.

Greline en leptine
Mensen die te weinig slaap krijgen, hebben meer kans op overgewicht en moeite met afvallen. Een slaaptekort leidt tot een verstoorde stofwisseling en een onbalans tussen de hormonen greline en leptine. Greline zorgt dat je zin krijgt in eten en leptine vertelt je lichaam wanneer je genoeg hebt gegeten. Door slaaptekort krijg je meer greline en minder leptine en neemt je eetlust dus toe, terwijl bovendien je spijsvertering niet optimaal werkt. Dus heb jij vaak last van snaaibuien en zin in tussendoortjes (einde van de dag of de hele dag honger...), dan kan een goede nachtrust je daar vanaf helpen. Sowieso, als je moe bent, neemt je eetlust toe. **Besef dus dat je slaap het medicijn is tegen overgewicht!**

SLAPEN IS DETOXEN EN JE BLIJFT ER JONG BIJ

De nacht is als een detoxkuur
Tijdens de slaap regenereert het lichaam zichzelf. Wat veel mensen niet weten is dat het lichaam zich juist tijdens de slaap ontdoet van gifstoffen. Wetenschappers hebben ontdekt dat het brein zich voornamelijk tijdens de slaap ontgift. Dus als je eens een detoxkuur doet, zijn niet de groene sapjes het belangrijkst, maar de uren slaap. Stel dat je voor het slapengaan een paar wijntjes drinkt, dan kunnen je hersenen zich daarna minder goed ontgiften. Alcohol is een zware neurotoxine en het lichaam geeft er in de afbraak daarom de voorrang aan. Als je alcohol drinkt, kun je dat maar beter rondom de maaltijd doen, zo ben je tegen de tijd dat je gaat slapen weer voldoende nuchter en kun je beter profiteren van je nachtrust.

In Nederland kampt 30% van de mensen met serieuze slaapproblemen. Dit kan door veel factoren komen. Eén van de oorzaken kan zijn dat het dag- en nachtritme is verstoord door kunstlicht. Ook de beeldschermen van TV's en digitale apparaten kunnen de hersenen op het verkeerde been zetten: de hersenen denken door het licht dat het midden op de dag is. Goed slapen kan dus bevorderd worden door in de avond een digitale detox te houden en niet achter een scherm te zitten. Een andere reden kan zijn dat we veel stress hebben.

Om de slaap te kunnen vatten zullen we stress los moeten laten. Toch kunnen we blijven malen en lijkt het opzoeken van problemen bijna een verslaving. Door de problematiek telkens voor de geest te halen, maken we stresshormonen zoals cortisol aan. Dit verstoort het inslapen ernstig. Het klinkt misschien zweverig, maar mindfullness of meditatie kan wonderen verrichten. Door deze technieken kun je meer afstand nemen van je gedachten, met een betere nachtrust als gevolg. In dit document geef ik tips om beter te kunnen slapen.

Hormonale oorzaken van slaapproblemen bij vrouwen 40+

“Het zullen mijn hormonen wel zijn”, hoor je veel vrouwen verzuchten als ze klagen over slecht slapen en vermoeid zijn. Onze hormonen en ons slaapgedrag hebben inderdaad alles met elkaar te maken. Omdat onze hormoonhuishouding nogal complex in elkaar zit, zijn vrouwen extra kwetsbaar voor slaapproblemen. Daaraan ten grondslag kunnen de volgende oorzaken liggen:

1. Onze belangrijkste hormonen oestrogeen en progesteron schommelen heftig tijdens onze menstruatiecycli. Oestrogenen vergroten de hoeveelheid droomslaap en progesteron zorgt voor diepe herstelslaap én zorgt ervoor dat je slaperig wordt. Vlak voor je menstruatie daalt progesteron, dit kan betekenen dat je slechter in slaapt valt of onrustiger slaapt. Het schommelen van onze hormonen is helaas niet bevorderlijk voor een ongestoorde slaap.

2. Vanaf ons 35ste levensjaar dalen onze twee hormonen oestrogeen en progesteron. Oestrogeen daalt tot zo’n 40 tot 60 procent. Progesteron daalt harder en kan wel terugvallen tot slechts 5 procent. Progesteron is nou juist het hormoon dat nachtrust bevordert en ontspanning geeft. Waarschijnlijk is dit mede-oorzaak van het feit dat veel vrouwen 65+ en vrouwen met overgewicht slecht slapen. In beide gevallen is er dan meestal sprake van te weinig progesteron ten opzichte van oestrogeen; oestrogeendominantie dus.

3. Ca 80% van de vrouwen tussen de 45 en 60 krijgen ‘s nachts in meer of mindere mate last van opvliegers en nachtzweten. Dit is ook niet bevorderlijk voor een gezonde slaap.

4. Deze leeftijdscategorie is voor veel vrouwen ook een periode van de balans opmaken van hun leven. Het kan een periode zijn waarin “dankzij” onze hormonen veel emoties loskomen zoals bezorgdheid, verdriet, angst maar ook boosheid en frustratie. Het mannelijke hormoon testosteron begint namelijk bij ons een grotere rol te spelen. Als deze emoties niet verwerkt worden dan kunnen ze leiden tot jarenlange slapeloosheid.

5. Een kwart van de vrouwen 40+ krijgt op termijn last van een trage schildklier. Een trage schildklier kan ook al leiden tot slaapproblemen.

6. Tot slot hebben veel vrouwen met kinderen zich aangewend om (vaak jarenlang) -waakzaam- te blijven tijdens de slaap. Dit kan een patroon worden waar je in kan blijven hangen ook als het niet meer nodig is en je het niet meer wilt. Waakzaam-zijn heeft dan de diepe slaap als het ware verjaagd.

TIPS OM UITGERUST WAKKER TE WORDEN

We hebben allemaal wel periodes waarin we minder goed kunnen slapen. Gelukkig is er genoeg wat we zelf kunnen doen om onze nachtrust te verbeteren. Ik geef je een aantal tips:

Geen koffie met cafeïne na 14:00 ’s middags

Dat koffie een stimulerende werking heeft op de hersenen, dat weten de meesten wel. Maar ook thee, chocolade, nicotine (roken) en cola’s stimuleren de hersenen. De één is er gevoeliger voor dan de ander, maar de meeste oppeppers zorgen voor een wakker gevoel en je gaat meer in je hoofd zitten waardoor je ook sneller gaat piekeren.

Beweeg voldoende overdag

Als je lichamelijk voldoende gedaan hebt op een dag, dan nemen de hormoonspiegels een natuurlijke vorm aan waardoor je ’s avonds makkelijker in slaap komt. Ook wil je lichaam dan graag herstellen en zal inslapen makkelijker verlopen. Wandelen zorgt er meestal voor dat stress wegvloeit en plaats maakt voor rust. Een mooie kans dus om een half uur voor het slapen een stukje te gaan wandelen. Ik doe dat zelf vaak. Het is ook een manier om voor het slapen nog wat meer zuurstof naar de cellen te brengen.

Licht is overdag belangrijk en in de avond dim je alle lichten

Licht zorgt voor de aanmaak van serotonine (je weet wel dat hormoon dat essentieel is voor een goed humeur!). Serotonine regelt dus je stemming en dat je goed wakker bent. Zorg ervoor dat je overdag zoveel mogelijk daglicht ziet. (Zet niet de hele dag je zonnebril op dus). Daglicht bevordert de aanmaak van serotonine, de voorloper van het slaaphormoon melatonine. **Voel je je wat somber of heb je last van stemmingswisselingen of een winterdip?** Dan is dit helemaal een belangrijke tip voor je. Ga naar buiten! Wandel, snuif frisse lucht op en laat het licht in je ogen schijnen. **Beweging, zuurstof en licht is DE perfecte combinatie tegen depressie.**

Zolang je in een lichte omgeving bent, denken je hersenen dat het overdag is en stelt zich dan niet in op nachtrust. In de avond is het dus heel belangrijk om te beseffen dat de TV en de computerschermen ook licht produceren en het verhindert dat je slaap krijgt. Pas ook op met het boek lezen vanaf een tablet, deze geeft ook licht af en remt de aanmaak van slaaphormonen. Serotonine wordt als het schemer/ donker wordt omgezet door de pijnappelklier in melatonine, het slaaphormoon.

Voer een ritueel in en slaap zoveel mogelijk op vaste tijden

Je geest en onbewuste staan in directe relatie met je lichaam. Als je elke dag voor het slapen een uur van tevoren begint met een vast patroon dan vertel je je lichaam dat het tijd is om stofjes aan te maken die het inslapen bevorderen. Kies wel voor rustgevende gewoontes zoals lezen, een kopje goede nachtrust thee drinken of een warm bad/ douche. En slaap op vaste tijden. Je lichaam houdt van regelmaat, alle hormonen kunnen zich dan volgens een vast patroon gedragen en ook mentaal weet je waar je aan toe bent. Gewoontes zijn zeer krachtig en vaak moeilijk te veranderen, een juiste slaapgewoonte kan ontzettend helpen je lichaam te vertellen wanneer het tijd is om te slapen.

Verminder prikkels

We worden steeds meer geconfronteerd met informatie, we krijgen in deze tijd op één dag meer informatie te verwerken dan een middeleeuwer in zijn hele leven kreeg. Zet de radio of televisie uit, trek de stekker uit de telefoon en ben in de avond offline. Prikkels stimuleren en belasten het zenuwstelsel en kosten kracht.

TIPS OM UITGERUST WAKKER TE WORDEN

Pak een goed boek

Voor de meesten zal het heel herkenbaar zijn: je begint met lezen en na 15 minuten vallen je ogen bijna dicht. Lezen kost wat inspanning voor de ogen en wanneer je ermee stopt wekt dit een ontspannen gevoel op. Kies liever niet voor zware kost, maar beter is een verhaal dat je aanspreekt. Pak je PUUR POWER map erbij bijvoorbeeld ;-)
Een goede tip is om een boek te pakken met korte verhaaltjes of hoofdstukken, zodat je elke dag voor het slapen gaan een kort verhaal kan lezen. Een spannend en meeslepend boek kan juist ook weer zorgen dat je maar door blijft lezen.

De slaapkamer is... om te slapen

OK, je mag elkaar gerust lekker masseren voor een maximale ontspanning of lekker sexen (ook heel goed voor de ontspanning), maar ga niet in bed wonen of TV kijken. Wanneer je de slaapkamer alleen voor rustgevende zaken benut weet je lichaam onbewust dat het tijd is om te slapen wanneer het zich in die ruimte bevind.

Stop de gedachtenmolen

Het denken hoort in dienst te staan van onze geest in plaats van dat wij in dienst staan van het denken. Gedachten kunnen alsmaar doorgaan en het is heel verleidelijk om te gaan piekeren. Spreek met jezelf af dat je maximaal 10 minuten mag piekeren om het daarna los te laten. De gedachtes kun je met ademhalingsoefeningen of ontspanningsoefeningen helemaal leren los laten. In een andere les gaan we hier dieper op in.

Beperk uitslapen

Uitslapen doe je in de avond, **ga eerder naar bed** (ik kan het niet vaak genoeg benadrukken!) als je merkt dat je slaaptekort hebt of kinderen hebt die je nachtrust verstoren. Maar laat je niet verleiden tot uitslapen! Nu is dit een enkel (lees goed, een enkel!!) keertje om bij te tanken geen probleem, maar als je hier een gewoonte van maakt dan zal je bioritme (circadiaans ritme) verstoord raken en beleef je eigenlijk continu een jetlag, omdat je verschillende tijdzones aanhoudt. Op de dag van uitslapen heb je helemaal geen slaap meer aan het eind van de avond omdat je pas “net” je bed uit bent. Pas hiermee op.

Eet niet vlak voor het slapen gaan

Pas vooral op met grote maaltijden en suikerrijk voedsel. Als je echt heel erg trek hebt kun je kiezen voor wat kleins dat rijk is aan eiwitten of vetten. Eiwitten en vetten verteren langzamer waardoor de insuline aanmaak beperkt blijft en de aanmaak van vet achterwege blijft. Eiwitten en vetten vullen bovendien sterk, waardoor een kleine portie al voldoende is. Bijvoorbeeld een schaaltje kwark met wat nootjes en kaneel, kan prima.
Je kunt ook kiezen voor iets dat rijk is aan vocht zoals tomaten, dit vult vaak wel, maar levert nauwelijks energie.

Geen dutjes overdag

Als je moe bent is het verleidelijk om overdag heerlijk wat schoonheidsslaapjes te houden. Een siësta kan heel goed zijn, als je bioritme dat gewend is, maar te pas en te onpas even bijslapen zal de hormonale balans niet ten goede komen. Het is ontzettend goed om even uit te rusten en de geest te legen, maar houdt je qua slaap aan een vast ritme zodat je lichaam zich hiernaar kan instellen.

TIPS OM UITGERUST WAKKER TE WORDEN

Blijf weg bij slaapmiddelen

De meeste slaapmiddelen zijn verslavend en je kunt na een tijdje niet meer zonder. Deze afhankelijkheid is hoogst onplezierig en daarbij zijn er vaak ook bijwerkingen. Rust je echt uit van een slaappil? Je kunt beter het probleem zelf aanpakken: onvrede over je leven, stress op je werk, te weinig beweging of een verkeerd voedselpatroon.

Pas op met alcohol

Veel mensen grijpen naar de alcohol als slaapmutsje. Dit werkt zeer effectief om in te slapen, maar het feitelijke doorslapen is van mindere kwaliteit. Ook zal de alcohol energie kosten om af te breken en maakt je dus per saldo ook vermoeider. Alcohol vertroebelt de heldere geest waardoor nadenken ook meer energie kost. Wees zuinig op jezelf en vermijd dit gif met de chemische naam ethanol zoveel mogelijk. Ethanol is eigenlijk gewoon brandstof, een oplosmiddel en ontsmettingsmiddel. Geen levend wezen is hiertegen bestand.

Zorg voor een goed bed

Als je niet lekker ligt in je bed of op je kussen, kun je beter kiezen voor eentje die voor jou heel comfortabel is. Welgeteld lig je 1/3e van je leven op bed en waarom zou je niet kiezen voor het beste? Wel een mooie auto, maar geen goede slaapplek? Zonde want je zit minder in de auto dan dat je in bed ligt...

Doe ontspanningsoefeningen voor het slapen gaan

De meeste slaapproblemen komen voort uit stress. Via ontspanningsoefeningen kun je tot rust komen en zo de geest tot stilstand brengen. *In een andere les gaan we hier dieper op in*.

Drink 'goede nacht' kruidenthee

Er zijn veel theesoorten die een goede nachtrust kunnen bevorderen. Zo staat kamillethee bekend als een echte ontspanner.
Er zijn in de natuur tal van middelen te vinden die kunnen bijdragen aan een goede nachtrust. Zo zijn er enkele kruiden zoals valeriaan waar je thee van kunt trekken.
Maar ook thee trekken van een banaan en kaneel kan helpen als je het voor het slapengaan drinkt. (Snijd kop en kont van de ongeschilde banaan, kook deze 10 min in water in een steelpannetje. Giet in een theemok en voeg een vleugje kaneel toe. Drink op voor het slapengaan).

Luister naar rustgevende muziek of een ontspanningsoefening

Muziek werkt heel sterk in op het gemoed. Vermijd ten alle tijde activerende muziek voor het slapengaan, maar kies voor rustgevende muziek. Een CD of afspeellijst met ontspannings-oefeningen wil meestal ook goed helpen. Of download een app met ontspanningsgeluiden.

Leuke apps zijn: Bio belly, Headspace, Sleephypno, Relax & Sleep, Pranayama, Breathe2Relax. En zo zijn er nog veel meer. Zoe je eigen favoriete app op.

TIPS OM UITGERUST WAKKER TE WORDEN

Zorg voor voldoende ontspanning overdag.
Te weinig ontspanning overdag betekent dat er teveel van het stresshormoon cortisol in je lichaam blijft zitten. Dit belemmert de aanmaak van groeihormoon. Daarom word je van teveel stress snel oud! Wees slimmer dan stress en zorg voor voldoende ontspanning bv door middel van ademhalingsoefeningen of een kleine wandeling buiten. Het hoeven maar enkele minuten te zijn, maar organiseer ze. In een andere les gaan we hier dieper op in.

Leg je zorgen op je nachtkastje.
Slecht slapen wordt verergerd door emoties, zorgen en allerlei onopgeloste issues in je leven. Vaak neem je ze mee naar bed. Ik heb mezelf aangeleerd om alles waar ik me druk over maak, op te schrijven in een notitieboekje (of koop een klein agendaatje), dit op mijn nachtkastje te leggen en aan God te vragen (of wat voor jou werkt, je kunt het ook aan de engelen, het universum of je geleide gids vragen) om me te helpen voor een oplossing te zorgen. Als het een beetje meezit, valt me de volgende ochtend vaak spontaan een wijs inzicht in, dat me helpt om zo'n kwestie aan te pakken.

Leg je mobieltje niet op je nachtkastje
Slapen naast je mobieltje is alsof je je hoofd in een magnetron legt. De straling van je mobiel is schadelijk voor je hersenen, koop dus een simpele wekker op batterijen en zorg dat je mobieltje niet in je slaapkamer hebt liggen (of zet hem op vliegtuigmodus). Ook geen tv op je slaapkamer op stand-by stand. Trek of de stekker uit het stopcontact als je gaat slapen of haal de tv van de slaapkamer.

Supplementen
Ik ben geen voorstander van slaapmiddelen, slaapmedicatie. Ik ben niet tegen supplementen. Als je supplementen, maar als een supplement ziet, een aanvulling en geen vervanging. Dus voer ook alle bovengenoemde adviezen uit en gebruik daarnaast een supplement.
Als je inslaapproblemen hebt, kun je baat hebben bij melatonine. Neem het niet net voor het slapengaan, maar al om 16 of 17 uur! Dan begint je lichaam al met de aanmaak van melatonine en zal het cortisol gaan dalen.
Als je doorslaapproblemen hebt, dan kan magnesium helpen. Een goede vorm is een magnesium supplement in de vorm van een combinatie van citraat en bisglysinaat. Ik spuit zelf vaak voor het slapengaan magnesiumolie onder mijn oksels. Over magnesium geef ik je graag meer informatie, omdat het een geweldig supplement is voor veel processen in je lichaam. In een ander document ga ik er dus verder op in.

Kinderen met rusteloze nachten of ADHD hebben ook veel baat bij magnesium. Spuit magnesiumolie onder de voetjes of geef ze een magnesium vlokken voetenbadje voor het slapengaan.

Welteruste vanavond!

NOTE

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Puur Power worden doorgestuurd, openbaar gemaakt of verveelvoudigd, waaronder begrepen het reproduceren door middel van druk, offset, (foto)kopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm.