



Goede nachtrust



Het belang van goed slapen

De invloed van slapen op je gezondheid

Het belang van goed slapen



De werking van je brein in relatie tot slaap

We weten allemaal wel dat het lichaam zich tijdens de slaap ontspant en herstelt, maar welke uitwerking slaap heeft op je brein, daar sta je misschien niet zo bij stil. Tijdens je slaap is je brein volop actief en gebeurt er van alles. Zo verwerk je alle indrukken die je overdag hebt opgedaan en stelt slaap je in staat om te onthouden wat je hebt geleerd gedurende de dag. Slaap helpt je overdag niet alleen om helder en logisch na te kunnen denken, maar ook om goed te kunnen handelen, om de juiste beslissingen te nemen.

Nog niet zo heel lang geleden is ontdekt dat slaap je hersenen opschoont. Een bepaald type hersencellen krimpt tijdens de slaap, waardoor er meer ruimte in de hersenen ontstaat en schadelijke stoffen afgevoerd kunnen worden. Voldoende goede slaap draagt bij aan een gezond en goed werkend brein. Jouw mentale capaciteit en wilskracht hangt één op één samen met de kwaliteit van je nachtrust. Te weinig slaap, of een nacht met veel onderbrekingen, zorgt er niet alleen voor dat je minder goed kunt nadenken, maar ook dat je verkeerde beslissingen neemt en meer behoefte hebt aan eten, met name aan zoetigheid. De oorzaak hiervan is een sterke daling van verzadigingshormoon, leptine, in het bloed. Op deze manier kan te weinig slaap bijdragen aan overgewicht en diabetes type 2 en vergroot het de kans op fatale hart- en vaatziekten. Maar ook chronische stress en piekeren zijn belangrijke oorzaken van slaapproblemen.



Een goede nachtrust draagt bij aan een gezond bioritme

Een andere belangrijke oorzaak van slecht slapen is een verstoring van het bioritme. Voor de introductie van het kunstlicht was het overdag licht en 's avonds en 's nachts donker. Nu kan de mens de nacht inkorten en de dag verlengen. We hebben de leiding van de natuur overgenomen, maar dat heeft een prijs omdat het ritme tussen schade (overdag) en herstel (slaap) is verstoord.

Het is de paradox van de 21^e eeuw: we hebben meer comfort dan ooit om ons te ontlasten in allerlei taken, maar we hebben ook steeds meer tijdtekort.

Het bioritme wordt aangestuurd door het antistresshormoon cortisol. In de ochtend word je wakker, liefst zonder wekker, door een piek aan cortisol, de zogenoemde CAR (Cortisol Awakening Response). Gedurende de dag neemt cortisol af en in de avond neemt melatonine toe waarmee je in de slaapstand wordt gezet.



Praktische tips voor een betere slap

Hoe kun je zorgen voor een goede nachtrust?

Er zijn verschillende opties die hiertoe kunnen bijdragen, laten we beginnen met de slaapkamer.

Ban alle elektronica uit je slaapkamer

Oók als je denkt dat je geen last hebt van elektronica, verstoort het je activiteit in je brein. De straling van de apparatuur weerhoudt het brein ervan om volledig tot rust te komen. Dus neem direct actie en gooi tv, laptop, tablet en telefoon eruit! Gebruik een ouderwetse wekker, liefst op batterij, in plaats van de wekker op je telefoon. Het allerbeste kun je ook je WiFi 's nachts uitschakelen al dan niet met gebruikmaken van een tijdschakelklok.

Zorg dat je slaapkamer koel en zo donker mogelijk is

Onder een koele slaapkamer wordt verstaan een temperatuur van zo'n 15 tot 18 graden. Houd daarom zoveel mogelijk het raam open. Het voordeel van een donkere en koele slaapkamer is dat je sneller in slaap valt en beter doorslaapt. Een donkere omgeving zorgt ervoor dat je lichaam beter in staat is het slaaphormoon melatonine aan te maken. Goed verduisterende gordijnen of andere raambedekking is dan ook essentieel voor een goede nachtrust. Je zou ook kunnen overwegen met een slaapmasker te slapen om dit effect te bewerkstelligen. Nog een gezondheidsvoordeel van in een koele en pikdonkere slaapkamer slapen, is dat het de activiteit van bruin vet verhoogt. In tegenstelling tot wit vet, dat weinig energie verbruikt, is bruin vet zeer actief. Bruin vetweefsel, afgekort BAT (Brown Adipose Tissue), is belangrijk voor je stofwisseling en houdt je warm. Mensen met een hoger percentage bruin vet hebben een snellere stofwisseling dan mensen met weinig bruin vet. BAT zet namelijk veel energie uit vetzuren en suikers om in warmte. Dit proces wordt thermogenese genoemd.



Uitgerust wakker worden

Om uitgerust wakker te worden en aan je dag te beginnen is daglicht essentieel. Schuif direct de gordijnen open, kijk naar buiten en ga zo snel mogelijk de buitenlucht in. In de winter kun je eventueel gebruikmaken van een daglichtlamp van 10.000 lux. Je kunt hiervoor gebruikmaken van bijvoorbeeld: [Wake Up Light van Philips](#) of de [lichtbril van Propeaq](#).

Zorg voor een stille slaapkamer

Makkelijker gezegd dan gedaan als je een snurkende partner naast je hebt liggen, of je huis in een straat staat met veel verkeer of het huis is zo gehorig dat je je burens hoort als ze een nachtelijk feestje hebben. Wat het geluid ook veroorzaakt, het verstoort een goede nachtrust en kan bovendien frustratie met zich meebrengen wat ten koste gaat van de energie voor de volgende dag. Je begrijpt vast dat je zo in een cirkel terecht kunt komen die de oorzaak kan zijn van fysieke en mentale klachten. Een oplossing die door velen al wordt toegepast is het dragen van oordopjes. Het is aan het begin even wennen omdat je ze in je oor voelt zitten. In iedergeval mogen ze geen pijn doen. Oordopjes heb je in vele soorten en maten en in verschillende prijsklassen. De bekende schuimdopjes zitten, als je ze goed inbrengt, redelijk comfortabel en dempen een hoop geluid. Er bestaan ook op maat gemaakte oordopjes.

Wat kun je nog meer doen om je nachtrust te verbeteren?

Behalve je slaapkamer aanpakken kun je nog meer doen om je nachtrust te verbeteren. Hieronder vind je enkele opties.



Ontwikkel een avondroutine/slaapritueel

De maatschappij waarin we leven en de bijkomende digitalisering maakt dat we veel schermijes, blauw licht en prikkels mee de slaapkamer in nemen en zoals hierboven uitgelegd verstoort elektronica in je slaapkamer je brein en daarom het advies al die apparatuur buiten de slaapkamer te houden.

Om het effect van al die prikkels en al dat blauwe licht te verkleinen, kun je een avondroutine/slaapritueel aanwennen.

Zo kun je bijvoorbeeld met jezelf afspreken dat je ná 20.00 of 21.00 uur geen tv meer kijkt of op je telefoon, tablet of laptop zit. In plaats daarvan zou je kunnen denken aan een ritueel waarbij je reflecteert op de dag,

een boek leest, luistert naar rustgevende muziek, een ontspanningsoefening doet of een korte meditatie en/of een ademhalingsoefening doet, een korte avondwandeling maakt of een bad neemt. Op deze manier bereid je je lichaam en brein op een rustige manier voor op de nacht.

Daarnaast zou je een uur tot een halfuur voor het slapengaan een magnesium-supplement kunnen inzetten, waarmee je het ontspannen van je spieren ondersteunt.

Hoe meer moeite je hebt om in slaap te komen of te blijven, des te belangrijker het is om een vaste avondroutine/slaapritueel te ontwikkelen.



In de avond mag het licht uit en de kaarsjes aan

Vroeger ging de zon onder en werd het écht donker buiten. Voor je hersenen was dat het signaal dat het tijd was om te gaan slapen. Door de komst van kunstlicht behoort dit tot het verleden. Kunstlicht verstoort de aanmaak van melatonine. Hierdoor vallen veel mensen maar moeilijk in

slaap of worden ze 's nachts regelmatig wakker. Door de verlichting in je omgeving zoveel mogelijk te dimmen of gebruik te maken van kaarslicht, kun je de kwaliteit van je slaap verbeteren. Maar nog beter is het maken van een korte avondwandeling in het donker of het dragen van een slaapbril met blauw lichtfilter. Kies dan wel voor een bril die minimaal 99% van al het blauwe licht wegfilt, zoals bijvoorbeeld [blauwfilterbril van Somnoblue](#).

Tot slot noemen we nog twee belangrijke oorzaken van slecht slapen, namelijk een tekort aan voedingsstoffen en (laaggradige) ontsteking. Wil je hier meer informatie over kijk dan op onze website [2Reset.nl](#).



Wat je mag onthouden

Veel mensen hebben slaapproblemen, waardoor zij een verhoogd risico op klachten en ziekten hebben. Een goede nachtrust is essentieel voor een goede gezondheid, want tijdens de slaap vinden herstelwerkzaamheden plaats. Een slechte nachtrust betekent geen goed

herstel. De belangrijkste oorzaken van slaapproblemen zijn chronische stress, piekeren, een verstoord bioritme, een tekort aan voedingsstoffen en (laaggradige) ontsteking.

Team [2 Reset](#) wenst je een geweldige nachtrust toe!

Loop jij – al jaren - vast in het leven en verlang je naar een reset van body en mind, ga dan naar onze website [2Reset.nl](#) en start vandaag nog met de reset voor een bloeiende nieuwe en gezonde start. Je bent het meer dan waard!