



20 tips voor een goede nachtrust

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.

Geen koffie na 15:00 '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.

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.

Verduister de slaapkamer

Licht zorgt voor de aanmaak van serotonine. Serotonine regelt je stemming en dat je wakker bent. Serotonine wordt als het donker wordt omgezet door de pijnappelklier in melatonine, het slaaphormoon.

Voer een ritueel in

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, een korte avondwandeling of een warm bad.

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 wees een dagje offline. Prikkel stimuleren en belasten het zenuwstelsel en kosten kracht.

Dim de lichten

Zolang je in een lichte omgeving bent, denken je hersenen dat het overdag is en stelt zich dan niet in op nachtrust. Heel belangrijk: de TV en de computerschermen produceren ook licht en verhinderen daarom ook 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.

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. Een goede tip is om een boek te pakken met korte verhaaltjes, 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 seksen (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 gedachten kun je met ademhalingsoefeningen of ontspanningsoefeningen helemaal leren los laten.

Beperk uitslapen

Het is verleidelijk om lekker in bed te blijven liggen als je moe bent en lekker uit te slapen. Nu is dit een enkel keertje om bij te tanken geen probleem, maar als je hier een gewoonte van maakt dan zal je bioritme verstoord raken. 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. 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.

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. 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

De meeste slaapproblemen komen voort uit stress. Via ontspanningsoefeningen kun je tot rust komen en zo de geest tot stilstand brengen.

Drink 'goede nacht' kruidenthee

Er zijn veel theesoorten die een goede nachtrust kunnen bevorderen. Zo staat kamillethee bekend als een echte ontspanner.

Luister naar rustgevende muziek

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 Mp3 met ontspanningsoefeningen wil meestal ook goed helpen.

Kies voor de natuurlijke weg

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. Je kunt ook je lichaam helpen door het lichaamseigen melatonine in tabletvorm te slikken. Kies dan wel voor tabletten van minimaal 3mg om echt effect te sorteren. Je kunt ook een melatoninekuur houden van enkele weken om je lichaam weer te leren dat het melatonine nodig heeft. Ga nooit te lang door met de melatonine want anders zal je lichaam zelf op den duur minder aan gaan maken.