

WAAR

Niet
WAAR

U moet 8 uur per nacht slapen om fit te zijn en te blijven.

Niet WAAR De ideale slaapduur is deze waarbij iedereen zich overdag goed kan voelen en goed functioneert. Hoewel de gemiddelde optimale slaapduur voor een volwassene ongeveer 7 tot 8 uur bedraagt, hebben sommige mensen meer slaap nodig en anderen minder. Een louter genetisch onrecht.

Een slaaptekort maakt u dik.

WAAR Wanneer we slapen, komt het hormoon leptine vrij. Dit regelt de eetlust en geeft een verzadigd gevoel. Het moge duidelijk zijn dat bij een tekort aan slaap ook minder leptine wordt aangemaakt en het hongergevoel toeneemt. Dit verklaart een mogelijke gewichtstoename.

Alcohol verstoort uw slaap.

WAAR Alcohol is een valse vriend: hij zal het gemakkelijker maken om in slaap te vallen, maar zal ook uw slaap onderbreken, waardoor dromen en nachtmerries ontstaan.

Een warm bad bevordert de slaap.

Niet WAAR Een warm bad mag u dan deels of helemaal ontspannen, het verhoogt ook uw lichaamstemperatuur, terwijl uw lichaam zich vanaf het vallen van de avond voorbereidt op de slaap, door de temperatuur geleidelijk aan te verlagen. Een warm bad vlak voor het naar bed gaan is geen goed idee want het kan het lichaam oververhitten en daardoor het in slaap vallen vertragen.

Langer of meer slapen in het weekend helpt u te herstellen van een slaaptekort tijdens de week.

Niet WAAR Een week slecht slapen kunt u niet in één weekend goedmaken. Resultaat: het slaaptekort stapelt zich in de loop van de tijd op. Als u 's zaterdags echt moe bent, ga dan voor een middagdutje van 20 tot 30 minuten in plaats van een langere nacht.

HOE SLAAPT U OP EEN NATUURLIJKE WIJZE WEER GOED DANKZIJ PLANTEN?

Fytotherapie of planten/kruidengeneeskunde is een van de oudste natuurlijke geneeswijzen. Planten zorgen niet voor ernstige bijwerkingen en veroorzaken ook geen afhankelijkheid of verslaving en dat geeft ze een prominente rol bij slaapstoornissen.

Er zijn veel planten die u kunnen helpen om in slaap te geraken. Enkele voorbeelden: **meidoorn, hop, lindebloesem, citroenmelisse...**

Valeriaan, dat zijn troeven haalt uit de wortel, kan ook helpen. Het is ook een van de weinige planten waarvan de werking voor de slaap wetenschappelijk is bewezen. Verschillende klinische onderzoeken toonden immers aan dat valeriaan het in slaap vallen bevordert, de slaapkwaliteit verbetert en een doeltreffendheid heeft die vergelijkbaar is met sommige slaappillen.

Valeriaan zorgt concreet voor een betere continuïteit van de slaap (met minder nachtelijk ontwaken dus) en voor een toename van de diepe slaap, wat een beter herstel mogelijk maakt. Valeriaan bevordert dan ook de kwaliteit van de nachten slaap waarbij u fit(ter) wakker wordt!

VRAAG RAAD AAN UW
APOTHEKER



Eindelijk weer een
goede **nachtrust** ?



10 TIPS
OM GOED TE SLAPEN

Internationale Dag van
de Slaap
17 MAART 2023



IK MAAK WERK VAN MIJN SLAAP!

Een slechte slaaphygiëne zorgt onvermijdelijk voor een verstoorde slaap. Heel wat factoren en verkeerde gewoonten kunnen uw slaap beïnvloeden door het in slaap vallen te vertragen of uit te stellen, waardoor u 's nachts wakker wordt en de slaapduur korter wordt.

Opnieuw leren slapen dankzij eenvoudige, kleine veranderingen is de eerste stap om uw slaap te verbeteren!

Volg deze tips zeker op! Hun doeltreffendheid is trouwens wetenschappelijk bewezen.



Geeuwen, koude rillingen, dichtvallende ogen, het zijn een paar kleine signalen die aangeven dat het tijd is om naar bed te gaan.

DIT ZIJN 10 PRIMA GEWOONTEN



BEWEEG !

Regelmatig bewegen of sporten gedurende een uur, 3 of 4 maal per week bevordert de slaap. Hoe actiever u overdag bent, hoe beter u slaapt! Wandelen heeft een zeer positieve invloed. Vermijd 's avonds wel intensieve lichamelijke activiteit of sport.



ONTSPAN U!

Yoga, tai chi en qi gong bevorderen de slaap.



NEEM 'S OCHTENDS EEN BAD DAGLICHT

Daglicht synchroniseert heel sterk onze biologische klok en brengt de slaap weer in het juiste ritme.



EEN UILTJE KNAPPEN? PRIMA, MAAR NIET LANGER DAN 20 MINUTEN

Een kort dutje (20 minuten) in de vroege namiddag moet volstaan. De behoefte aan slaap wordt berekend over 24 uur en niet over één nacht. De slaaptijd die u overdag neemt, wordt ook de volgende nacht opgenomen.



LET OP UW VOEDING GEDURENDE DE DAG

Eet vooral 's avonds licht, minstens 2 uur voor het slapengaan. Kies voor voeding op basis van langzame koolhydraten (aardappelen, rijst, brood, pasta) die de slaap bevorderen. Vermijd gefrituurd voedsel en gebakken vetten.

BEPERK HET GEBRUIK VAN STIMULERENDE MIDDELEN



Vermijd thee, koffie, energiedrankjes minstens 5 uur voor het slapengaan. Ideaal is dat u voor het slapengaan een lindebloesemthee drinkt!

BAN LAPTOPS & CO UIT DE SLAAPKAMER



Anderhalf uur voor het slapengaan legt u uw smartphone, laptop enz. opzij. Zo komt u geleidelijk aan in bedtijdfase. Doe iets rustigs zoals lezen, meditatie of ontspanning... Kijk dus niet naar de e-mails of sociale media vlak voor u naar bed gaat. Hetzelfde geldt wanneer u midden in de nacht wakker wordt.

ZORG VOOR EEN GOEDE SLAAPOMGEVING



Uw slaapkamer moet goed gelucht, donker en stil zijn en de omgevingstemperatuur rond 18-20 graden bedragen. Een kwalitatieve matras en comfortabele kussens zijn een must.

GA PAS SLAPEN ALS DE SLAAP ROEPT



Als u niet in slaap kunt vallen, hoe moe u ook bent, stap dan uit bed, lees wat, doe iets rustigs (tv-kijken hoort daar niet bij) en ga pas terug naar bed als u zich slaperig voelt.

STA ALLE DAGEN ROND HETZELFDE UUR OP



Zelfs al bent u laat of later gaan slapen dan gewoonlijk, staat u best rond hetzelfde tijdstip op. Ook in het weekend!