

## *Slaaptips als je moeilijk in slaap komt*

1. **Eet minimaal vier uur** voordat je gaat slapen **niets** meer. Je geeft je lichaam de mogelijkheid in een slaapstand (het slaaphormoon melatonine te activeren) te komen want het is niet meer met voedselvertering bezig.
2. Zorg dat je liefst **een uur voor het slapengaan geen beeldscherm** zit. Al die indrukken en beelden die je hersenen opdoen moeten tijd krijgen verwerkt te worden. Als je de tv pas uitzet voordat je je ogen dichtdoet is je brein nog niet klaar met prikkelverwerking. Dat is de reden waarom je de slaap moeilijker kunt pakken. Doordat we tegenwoordig altijd overal licht hebben tot laat, kan je lichaam in verwarring worden gebracht en geen melatonine aanmaken. Een donkere omgeving zorgt ervoor dat er een signaal naar je hersens gaat (zo was het in de oertijd immers ook).
3. Drink twee uur voor het slapen gaan geen activerende drankjes als koffie, zwarte thee of frisdrank, energy drinks) **Neem een kruidenthee als kamille, lavendel of verveine of zoethoutthee**. Deze soorten thee kalmeren je gestel en daarmee bereidt je je lichaam vast voor op je slaap.
4. Pas je voeding aan. In een stressvolle tijd kun je **je lichaam ondersteunen door stressvermijdende voeding** tot je te nemen. Voorbeelden zijn haver, zonnebloempitten, amandelen, goijbessen en volwaardige kersensap. Alleen je voeding aanpassen en niet je leefwijze aanpakken die stressvol is, werkt vaak minder goed.
5. Zorg dat je overdag voldoende buiten bent. Je lichaam afstellen op een nachtpatroon is makkelijker als je overdag ook in beweging in de buitenlucht bent (want licht). **Overdag maakt je lichaam 'daglicht hormonen' zoals cortisol** aan en moet je melatonine laag zijn.
6. Zorg dat je **slaapkamer voldoende donker is en zorg voor voldoende zuurstof**. Beide zijn nodig om voldoende melatonine tot je beschikking te hebben. Schaf eventueel verdonkerende gordijnen aan. En laat een raampje op een kier, ook al is het buiten koud.
7. **Hou een vast slaapritme aan**. Zelfde tijd naar bed en zelfde tijd opstaan. Ook in het weekend. Je zult zien dat dit ritme je niet alleen ondersteunt voor het slapengaan maar je zult ook uitgeruster je bed uitstappen in de ochtend.

Nog steeds slaapproblemen?

Vind je het lastig alle elementen zelf op te pakken en mis je nog wat kennis over voeding die je kan ondersteunen? Door naar je voedingspatroon en je leefwijze te kijken, kan ik persoonlijk en gericht advies geven voor een beter en natuurlijker slaappatroon. Neem vrijblijvend contact op.