

Zzzzzz...

Slaap smakelijk!

Lekker slapen. Soms is dat makkelijker gezegd dan gedaan. Wij doken de keuken in, op zoek naar eetbare slaaphulpjes.



Winterslaper

Zou jij liefst de hele winter onder de wol kruipen om in het voorjaar uitgerust weer wakker te worden?

Helaas, zo'n uitgebreide winterslaap zit er voor ons niet in. Wel slapen we 's winters gemiddeld wat langer dan in de zomer. Een goede nachtrust doet wonderen voor je weerstand én wapent je tegen winterdips. Heb je moeite met in- of doorslapen, neem dan eens onder de loep wat je zoal eet en drinkt. Je vaste gewoonten kunnen namelijk je nachtrust maken óf breken.

Gouden slaapdrankje

Een kop 'golden milk' zou je helpen slapen als een roos. Verwarm voor dit geurige drankje **250 ml (amandel)melk** met daarin **1 tl kurkuma**, **1 tl kaneel**, **¼ tl gemalen gember**, **¼ tl zwarte peper** en **1 tl honing**. Laat even trekken en schenk door een zeef in je mok. Welterusten!



WAKE UP!

Cafeïne pept je op - en werkt nog urenlang door. Is jouw nachtrust heilig, drink dan na de lunch geen koffie meer (of kies voor decafé). Wist je trouwens dat dit stimulerende goedje ook in chocolade, cola en zelfs thee zit? Groene thee bevat de helft minder cafeïne dan zwarte thee, maar alleen in kruidenthee en rooibossthee zit helemaal niets.

Averechts

Eén borreltje of glas wijn kan je helpen ontspannen waardoor je eerder wegdommelt. Maar alcohol verstoort een groot deel van je slaap. Zo kan je slaapmutsje dus tegen je werken!



Natuurlijke bronnen



van **melatonine**: o.a. kiwi's, (zure) kersen, tomaten en ananas

van **tryptofaan**: o.a. bananen, amandelen, haver, melk, kip, tonijn en kikkererwten

van **magnesium**, kalium en calcium: walnoten, druiven, avocado's en peulvruchten

Deze mineralen werken kalmerend op je zenuwstelsel en spieren. Bovendien zijn ze onmisbaar bij de aanmaak van melatonine.

Maak een heerlijke slaasMOOTHIE van banaan, kiwi, melk en een paar amandelen. Good night!

*1 op de 5
Nederlanders heeft
moeite met slapen*

(bron CBS, maart 2018)

Een handje amandelen, walnoten of een banaan zijn een prima aanloop naar de nacht. Of eet 2 kiwi's een uur voor je gaat slapen, dat zou bevorderlijk zijn voor een lange en goede nachtrust. Gestrest of wiebelig? Met een kop kamille- of verse muntthee breng je je zenuwen tot rust.



Frisse slaaptip!

Eén ding hebben je hersenen absoluut nodig om hun werk te kunnen doen: zuurstof! Een avondwandeling en frisse lucht in de slaapkamer zijn dan ook echte aanraders voor een heilzame nacht.

Slaapstofjes

Best ingewikkeld, al die stofjes die ons suf of juist actief maken. Hoe werkt dat inwendige fabriekje nou eigenlijk?

Waar het kort op neerkomt, is dat er in je hersenen een soort slaapschakelaar zit. Een paar stoffen regelen samen dat die knop 's avonds en 's ochtends om gaat. Zo zorgt serotonine ervoor dat je wakker blijft. Maar zodra het donker begint te worden, krijgen de hersenen het sein om uit **serotonine** juist **melatonine** te gaan aanmaken. Precies, dat stofje waar je zo lekker sloom van wordt! Om de voorraad serotonine op peil te houden heb je **tryptofaan** nodig, een aminozuur dat je alleen uit voeding kunt halen. Met alles wat je eet en drinkt heb je dus zélf invloed op de kwaliteit van je slaap.

Slaapexpert

Onze oma's zwoeren bij een beker warme melk voor het slapen. Maar werkt dat echt? We vroegen het dr. Winni Hofman, docent slaap aan de Universiteit van Amsterdam en slaaptherapeut bij Somnio.

“Van één beker melk val je heus niet meteen in slaap, maar alle beetje tryptofaan die je binnenkrijgt dragen wel bij aan een goede werking van de slaapschakelaar. Een kop warme melk als vast slaapritueel kan je helpen om lekker te slapen. Goed slapen is net zo belangrijk voor je gezondheid als gezond eten en voldoende bewegen. Ga 's avonds niet te lang door. Van het licht dat van schermen komt, raakt je biologische klok in de war en slaap je minder goed.”

somnio.nl

