



Hoe belangrijk is slaap?

Wij zijn de laatste tijd erg druk geweest! Zoals jullie misschien weten heb ik samen met mijn neef Henk-Jan Trooster nog een praktijk in Zevenaar geopend en mijn vrouw heeft haar nog maar net opgezette winkeltje aan huis verhuisd naar een pand in het centrum van Ede.

Erg leuke ontwikkelingen allemaal, je bent bezig met iets waar je enorm veel passie voor hebt. Je krijgt hier energie van! (Misschien een leuke onderwerp voor een volgende nieuwsbrief) maar tegelijkertijd zonder dat je het in de gaten hebt ben je dag en nacht bezig en je komt dus wel wat slaap tekort. Reden om ons hier in te verdiepen en onze bevindingen met jullie te delen.

Grofweg brengen we ongeveer een derde van ons leven slapend door. Slapen is één van de belangrijkste levensbehoeften van de mens en naar mijn mening net zo belangrijk als goede voeding, beweging, chiropractie en positief denken. Maar een goede nachtrust is in de huidige 24-uursamenleving een hele opgave. Veel mensen hebben tegenwoordig last van slaapttekort, wat allerlei negatieve lichamelijke en geestelijke effecten kan hebben, al naar gelang de aard en de ernst van een gestoorde slaap. Eén nacht slecht slapen heeft bij veel mensen een negatief effect op concentratie en reactievermogen op de dag erna, maar langdurig slaapttekort kan tot ernstigere ontregeling leiden.

Gevolgen van slaapttekort:

- Verminderde concentratie en reactievermogen.
- Mentale vermoeidheid.

Je maakt sneller fouten. Het opnemen en verwerken van informatie wordt lastiger. Je creativiteit lijdt ook flink onder slaapttekort. Het bedenken van oplossingen voor wat complexe problemen en in sommige gevallen zelfs het bedenken van een maaltijd en het maken van een boodschappenlijstje.



- Geheugenproblemen
- Somberheid
- Prikkelbaarheid

Like ons op



- Verzwakt immuunsysteem
Mensen met een minder goed werkend immuunsysteem zijn vatbaarder voor infecties.

- Behoeftte aan junkfood

Uit onderzoek blijkt dat we na een korte nachtrust vaak trek hebben in een vette hap en dat chronisch slaapttekort het bloedsuikerniveau in de war brengt, waardoor het lichaam minder leptine produceert, een hormoon dat ervoor zorgt dat je honger gevoel wordt gestild, en meer ghreline, een hormoon dat juist de eetlust opwekt. Hierdoor is de kans groot dat je meer eet dan je lichaam nodig heeft en dat je eerder grijpt naar ongezond voedsel. Het vermoeide lichaam hunkert naar snelle oppeppers. Chronische slaapttekort kan daarom aanleiding geven tot overgewicht.

- Lichamelijke klachten

Bij slaapttekort kan je last krijgen van allerlei lichamelijke klachten, zoals spierpijn, hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid, trillende handen en gapen.

Slaapschuld en Slaapttekort inhalen

Volgens onderzoek kunnen de hersenen bijhouden hoeveel slaap er gemist is en er dus nog ingehaald moet worden. Het slaapttekort wordt na iedere nacht bij dat van de vorige nacht geteld. Het heeft dus geen zin om een keer wat vroeger te gaan slapen als je meerdere dagen achter elkaar te weinig slaap hebt gehad. Gelukkig hoeft ons lichaam maar een derde van de gemiste slaap in te halen, aangezien de hersenen automatisch een correctie inbouwen door de duur van de diepe slaap te verlengen waardoor de effectiviteit van de slaap verbeterd wordt. Door regelmatig wat vroeger te gaan slapen kun je een (gevaarlijk) hoge slaapschuld vermijden en voel je je gelukkiger en fitter. Een ononderbroken, ongestoorde slaap is van het allergrrootste belang!

Ik wens u zoals altijd een goede gezondheid en voor straks welterusten!

Tot ziens in de Praktijk,

André de Voos
Chiropractor