



PRAKTIJK NATUURLIJK NORMAAL KENNISOVERDRACHT
EEN BLIJ HOOFD
DEEL 1 SLAAP



Een blij hoofd

Deel 1 Slaap.

Als orthomoleculair voedingsadviseur is het belangrijk dat je je kennis bijhoud. Zo lees je veel van collega's die bijv. een boek hebben geschreven. Zo bracht Amber Albarda samen met Cathelijne Wildervanck het boek uit "de geluks piramide". Compleet body-en mindplan. Want bij een nieuwe leefstijl waar verse landbouw groente en fruit weer herontdekt moeten gaan worden, valt nog niet zo 1,2,3 mee. We moeten hierin weer hergeprogrammeerd worden, ook onze slaap.



Blij hoofd deel 1 slaap.

Steeds minder mensen hebben een blij hoofd. Iedereen is tegenwoordig gestrest. Als we dan ook nog eens ongezond eten, draagt dit zeker bij. U leest het goed, voeding kan bepalend zijn voor een blij hoofd. Het CBS becijferd ook nog eens dat ons vitaliteit afneemt als we 35 zijn, dit geldt voor zo'n honderdduizend Nederlanders. Dat is niet mis.

Maar als we het willen gaan aanpakken, gaan we fanatiek aan de slag..... Niet stap voor stap, nee hele sprongen. Radicaal gooien we de boel om, lopen in drie keer de trap omhoog in plaats van tree voor tree. Dan vinden we het gek dat we ontregeld raken en het dus niet meer leuk wordt en val je 1,2,3 weer terug in je oude rollen patroon.

En het slapen, bijna iedereen telt wel schapjes of wordt halve wegen wakker. Bijna niemand haalt ineens de 7 uur slaap laat staan dat je in de vierde en vijfde rem slaap komt.

Wist je dat; Voor een blij hoofd een goede diepe nachtrust essentieel is, dat tijdens je slaap jouw lijf de hulptroepen in zet om aan het werk te gaan aan de hormoonproductie, je immuunsysteem, celregeneratie, schoonspoelen en opruimen. Slaap is de heler van de bovenste plank. Daarom slaap je ook zoveel als je ziek bent. Zeker dus niet verstandig bij (ernstig) ziek zijn, actief in de weer te gaan, waardoor je cortisol hormoon (afbraak en stresshormoon) weer aan de slag moet gaan, niet gunstig voor je lichaam. Rust is de heler van het lichaam, conditie opbouwen doe je na herstel van het lichaam.

Nog een bijkomende zaak van een goede nachtrust is je brein. Wetenschap toonde in 2013 voor het eerst aan dat onze hersenen ook een lymfatisch systeem heeft. Onze generatie artsen heeft tijdens zijn studie niets anders geleerd dat er *geen* lymfevaten in onze schedel aanwezig zijn, maar dit is nu achterhaald. Wat doet dit lymfatisch systeem in ons brein? Het wordt actief als wij slapen, niet als we wakker zijn, want dan is het brein druk met het verwerken van informatie. Wanneer het lymfatische in de nacht actief wordt, wordt er vooral gereinigd. Hoe werkt het? Tijdens onze slaap neemt onze hersencellen in volume 60% af, hierdoor komt er meer ruimte vrij tussen de cellen en het breinvocht. Zo kan het hersenvocht de afvalstoffen en dode cellen efficiënt verwijderen. Echter gebeurt dit alleen als je in diepe slaapt bent, dus in je vierde en vijfde remslaap. Daar gaan we al.....

Blauw licht van je Ipad, smartphone, TV scherm, maken het lastig om de productie van je slaaphormoon aan te maken. Het checken van je Instagram, mailbox of die leuke film voor je slapen gaan zorgen er ook voor dat je niet in die diepe remslaap komt. Het krimpproces om je hoofd te laten ontgiften treedt pas na en vanaf zes uur slaap aan een stuk in werking. Vandaar ook dat zeven uur een absoluut minimum qua slaap is. We gaan ook allang niet meer met de kippen op stok. De kip zelf ook niet meer, nou ja de niet vrije kip dan. Zelfs deze kippen produceren hun eieren door nep licht, waardoor de productie van eieren omhoog gaat, kwaliteit van het ei achteruit gaat, hier is niks natuurlijks meer aan. Gaat tegen de stroom van de natuur wet in. Zo dus ook de mens.

Ons slaapritme is verstoort, door allerlei onnatuurlijke prikkels, we gaan ook te laat na bed, dus halen die vierde en vijfde rem slaap nooit. Gebroken nachten is vaak de reden dat je zo verdwaasd en je als een zombie moe rond sjokt: je hoofd heeft zich namelijk niet letterlijk kunnen legen.

Als je jong bent, kun je wel wat gebroken nachten gebruiken. We kennen allemaal de term 'slapen als een baby'. Uitdrukkingen zijn namelijk geen fabels, hoe jonger je bent hoe meer slaaphormoon je aanmaakt.....mits je niet in aanraking komt met dat blauwe licht, je mobiel naast je bed etc. hoeveel jongeren kampen er tegenwoordig niet met slaapproblemen, wat weer gevolgen met zich mee brengt zoals; slecht presteren op school, niet uitgerust zij en te veel junkfood gevolg- burnout.

Sommige hebben nergens last van, zo ook ik, ik val prima in slaap, jij ook? Maar zonder problemen in slaap vallen is niet het zelfde als de diepe rem slaap waarbij we gaan ontgiften. Ook ik heb wel eens gebroken nachten, dwz tussendoor even wakker worden, licht slapen. Niet meer zoals een baby, wanneer de baby/peuter/kleuter diep slaapt, wordt het nog niet wakker als je vuurwerk gaat afsteken. Bij kinderen is de productie van het slaaphormoon (melatonine) het hoogst. Vrouwen slapen nu ook eenmaal lichter wanneer hun kroos is geboren. Maar vanaf je veertigste neemt deze productie af, je merk dit dan omdat je lichter slaapt, bij de eerste tree trap al wakker wordt wanneer je 16 jarige kroos thuis komt van een nachtje stappen.

Door ochtendlicht worden we langzaam wakker, ochtendlicht bestaat voor een groot deel uit blauw licht. Juist dat blauwe licht van al die smartphone, iPad, TV scherm en zelfs halogeenlampen, die hinderen de aanmaak van het slaaphormoon. En ja, daar is natuurlijk weer iets op bedacht, de gele bril die het blauwe licht tegen houdt, de oplossing? Waarom zou je tegen de natuur ingaan? Bedenk wel wat er gebeurt voor je gaat slapen, dan kan je mooi voor het slapen gaan, even checken hoe het met je vrienden op Instagram staat, of even nog wat posten. Voor je het weet heb je je brein laat op de avond weer op aan gezet, duik je je bed in en moeten al deze gegevens ook nog eens verwerkt worden door je brein. Hierdoor ga je over je slaap heen en hou maar op over of je vierde en vijfde rem slaap haalt.

Maar hoe wordt ik met een blij hoofd wakker? *Onthoud:* om in je rem slaap te komen, vervang alles een uur voor je gaat slapen wat blauw licht heeft. Dus ook je televisie, oeps wat nu? Ontlast je brein door bijv. een gezellig boek te gaan lezen, geen E-reader dus, nee zo'n papieren boek. Geen griezelige boeken of zaken waarvan je in de stress raakt, waardoor je bijnieren weer actief gaan worden. Doordat je brein fictie (griezelig boek) niet van realiteit kan onderscheiden, het denk dat dat je in gevaar bent. Nee je brein, heeft net als je spieren na het sporten een cooling down nodig. Dag telefoon of Ipad, hallo goed boek! Of drink een heerlijke kruidenthee die een rustgevende werking heeft. Zorg dat je lijf in de cooling down komt. Zo draag je zelf bij aan goede nachtrust, kan de melatonine tijdens de nacht je lijf herstellen en je immuunsysteem versterken, wat je ontstekingen kan verminderen en het werkt anti verouderend..... kan geen nachtcrème tegenop.

Even nog dit: zonder serotonine kun je melatonine wel op je buik schrijven. Serotonine is de tegenfunctie van melatonine. Serotonine ook wel gelukshormoon genoemd. Wat is serotonine?

In de hersenen vindt communicatie plaats. Deze communicatie gaat door middel van neurotransmitters.

Bekende neurotransmitters zijn adrenaline en dopamine. Serotonine is ook een neurotransmitter.

Serotonine wordt op de volgende manier aangemaakt in het lichaam:

1. Uit de onbewerkte voeding (niet gemaakt door de mens voeding) worden eiwitten gehaald. (hier gaat het vaak mis, vooral bij jongeren 'teveel junkfood", snelle koolhydraten, gevolg depressie).
2. De eiwitten worden afgebroken tot aminozuren
3. Tryptofaan is een aminozuur waaruit 5 HTP wordt gemaakt
4. 5 HTP wordt in de hersenen en de lever omgezet naar serotonine

Oorzaken en gevolgen serotoninetekort

In bepaalde gevallen wordt er te weinig serotonine aangemaakt, en teveel kynurenine. De meest bekende oorzaken zijn:

- Stress (één van de grootste oorzaken)
- Tekort aan vitamine B3 en B6
- Insuline intolerantie
- Tekort aan magnesium
- Eetstoornis zoals boulimia / anorexia

Een tekort aan serotonine heeft gevolgen voor het goed functioneren van het lichaam.

- Slaaptekort: uit serotonine wordt melatonine gemaakt. Melatonine is verantwoordelijk voor het inslapen. Ook is het een antioxidant. Mensen met een tekort aan melatonine hebben een onrustige slaap en slapen moeilijk in. Ook is de slaapfase korter dan normaal.
- Onrustig en opgejaagd gevoel: Serotonine is de tegenhanger van dopamine en adrenaline, neurotransmitters met een opwekkende werking. Wanneer er een tekort aan serotonine ontstaat, krijgen de opwekkende neurotransmitters de overhand. Dit veroorzaakt een opgejaagd en onrustig gevoel.
- Depressiviteit: door een tekort aan serotonine kan een depressie ontstaan.
- Migraine: chronische aanvalsgewijs hoofdpijn en spanningshoofdpijn wordt vaak veroorzaakt door een tekort.
- Chronische klachten: door een tekort aan serotonine worden diverse lichaamsfuncties verstoord. Hierdoor kunnen er chronische klachten ontstaan zoals chronische vermoeidheid, prikkelbare darmsyndroom, fibromyalgie of spierkrampen.
- Lage pijngrens: door een tekort aan deze neurotransmitter wordt de pijngrens verlaagd.
- Obsessief gedrag

Serotoninetekort zelf aanvullen

Een tekort aan serotonine is zelf aan te vullen door middel van voeding en een andere leefwijze. De meeste serotonine wordt twee uur na zonsopgang gemaakt. Zonder voedingsstoffen kan het lichaam geen serotonine aanmaken. Mannen produceren tot twee keer zoveel serotonine als vrouwen.

Voldoende inname van vitamines en mineralen verhoogt de aanmaak van serotonine. Het gaat hier vooral om natuurlijke vitamine B3, B6, magnesium (geen eigen merken meuk kopen, ivm synthetische meuk, Tip Biergisttabletten van het merk Swanson Brewers Yeast 500mg 1 tablet in de ochtend evt na je ontbijt innemen, o.a. boordevol vitamine B, mineralen en eiwitten, <https://www.bodyenfitshop.nl/vitamines/biergist/swanson-health/brewers-yeast-500mg/>). Rijke Koolhydraten zijn onmisbaar. Tryptofaan heeft koolhydraten nodig om door de hersenen te worden opgenomen. Tryptofaanrijke voeding is onder andere: bananen, vis, eieren, kaas, avocado, peulvruchten, noten en zaden. Serotoninerijke voeding is onder andere: bananen, bruine rijst, zonnebloempitten, pompoenzaden en sesamzaden. Het eten van deze tryptofaanrijke producten laat het serotoninegehalte in de hersenen stijgen.

Wat moet je doen voor een goede nachtrust:

- 1 Natuurlijk normaal eten. Eet bijv. een banaan een uur voor het slapen gaan.
- 2 Cooling down voor je gaat slapen.
- 3 Veel natuurlijk bewegen (wandelen, fietsen, tuinieren) in de buitenlucht.

Wanneer er ondanks deze maatregelen een tekort blijft bestaan, kunnen medicijnen uitkomst bieden. Zo kan een arts antidepressiva voorschrijven (ben ik geen voorstander van) die het serotonine gehalte in je lijf verhogen. Of contact zoeken met een leefstijlcoach, (bijv met mij 😊) die ook je hormoonhuishouding checkt. Een ander alternatief is het slikken van een 5-HTP supplement van het merk Vitals.

Weltrusten.

Samengevat door Jolanda
o.a. leefstijlcoach van praktijk Natuurlijk Normaal.