

DE HERSTELLENDEN SLAAP | MARJON KUIPERS

De Herstellende slaap

In onze hectische maatschappij is het een hele klus om vitaal te blijven. Veel mensen hebben overprikkeling- en stressklachten. Het slapen lukt niet altijd even goed en onze eetpatronen zijn vaak niet optimaal. Ons lichaam bestaat uit miljarden cellen en onze vitale functies kunnen zich zelf voor het merendeel in standhouden. Ze hebben daarbij echter wel “onze” steun nodig. De herstellende slaap is een belangrijk onderdeel van onze gezondheid en onze vitaliteit.

Melatonine

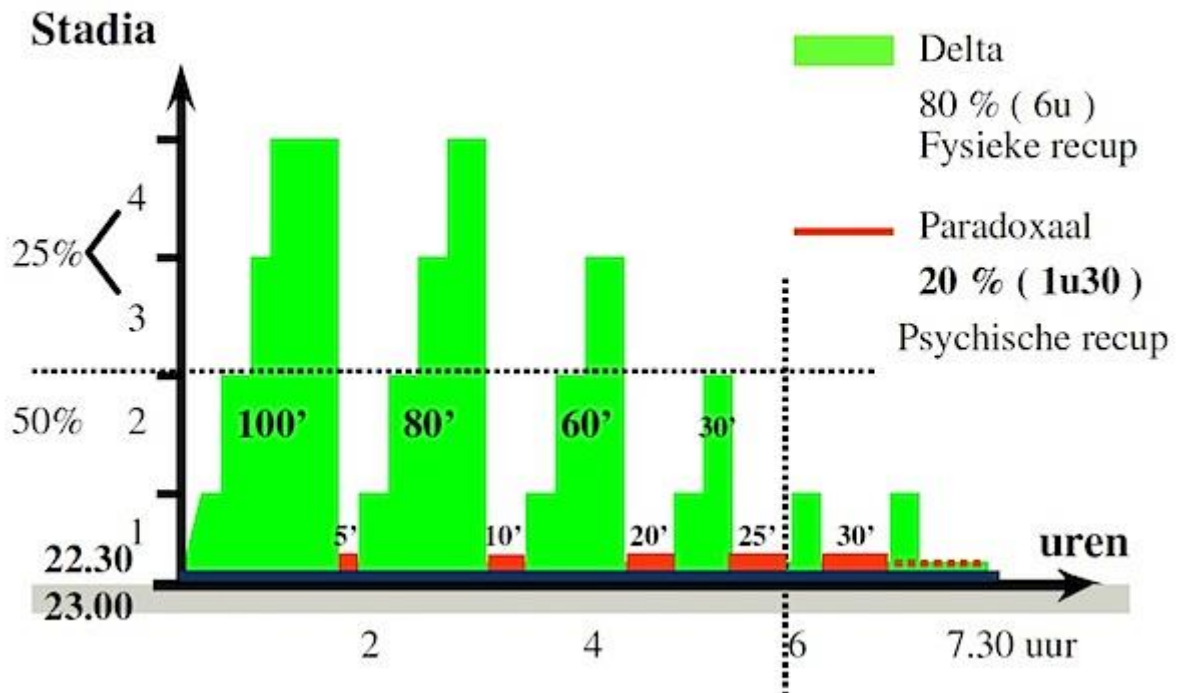
Melatonine is een lichaamseigen hormoon dat o.a. zorgt dat je in slaap kunt komen. Samen met ander processen in het lichaam draagt melatonine bij aan vermindering en het herstel van schade in het lichaam.

Slaap

Zodra er een verminderde lichtinval op het netvlies komt wordt de aanmaak van melatonine gestimuleerd. De biologische klok bij volwassenen regelt het dat dit rond ongeveer 22.00 uur gebeurt. Ongeveer een uur na het eerste shot melatonine dat vrij komt is het lichaam klaar voor een diepe slaap. Deze eerste diepe slaap behelst 100% tot 80% van het totale helende vermogen dat het effect van slaap op ons lichaam heeft. Tijdens de slaap vindt er een fysieke recuperatie plaats. Dit proces duurt ongeveer 6 uren.

De cellen in het lichaam herstellen zich maximaal en de afvalstoffen in de hersenen worden opgeruimd. De primaire functie van de slaap is immers het houden van een grote schoonmaak.

Architectuur van slaap



Stel dat je later gaat slapen dan een uur na het eerste melatonine shot dan heeft dat tot gevolg dat je later “instapt” in het slaapschema. Dit heeft tot gevolg dat de slaap minder effectief zal zijn. Het lichaam mist dus een essentieel deel van de helende werking van de slaap. In het bovenstaande schema kun aan de groene blokken zien met welk percentage het herstellende effect van de slaap afneemt. De rode strepen geven het psychische herstel weer.

Beeldscherm

Beeldscherm gebruik zorgt dat ons via de ogen het signaal ontvangt dat het nog licht is en dit zorgt dat de melatonine productie niet op gang komt. Zelfs als de melatonine productie op gang is gekomen dan is ongeveer 2 minuten beeldscherm gebruik al genoeg om de melatonine productie te stoppen. Het gevolg is dat je moeilijker in slaap komt en als je slaapt bereik je niet meer de maximaal herstellende staat van 100% – 80% van de slaap.

Alcohol

Het gebruik van alcohol zorgt dat de melatonine niet goed door het brein “vervoerd” kan worden. Dit heeft tot gevolg dat er niet voldoende melatonine aanwezig is voor de maximale herstellende werking van de slaap.

Gevolgen

Een keer missen van de maximaal herstellende slaap (blok 1 en 2 van het schema) is niet zo erg. Is het echter structureel dan ontstaan er al vrij snel allerlei klachten waaronder een verhoogde stress-gevoeligheid. Lichamelijk en mentaal zal de conditie achteruit gaan. Er is gevaar voor allerlei klachten en het risico voor een burn-out is groot. Op langere termijn zijn er indicaties voor het ontstaan van alzheimer.

Herstel

Na een aantal weken trouw volgen van de biologische klok treedt er al herstel op. Het vergt soms grote mate van zelfdiscipline om na 22.00 niet meer op een beeldscherm te kijken of het glaasje wijn door de week te laten staan. Het is echter de inspanning waard omdat je echt binnen een week of 3 al beter gaat voelen. Soms zijn patronen er zo ingeslepen en is daardoor het lichaam is ontregelt. Ga in dat geval naar je arts en bespreek in ieder geval ook je slaapritme en gewoontes.

Power nap

De power nap kan de herstellende slaap niet vervangen en heeft enkel effect op het mentale herstel. Ons lichaam heeft een fantastisch vermogen tot zelfherstel. Gebruik het!