

# WARME MELK MET HONING

**Je doet geen oog dicht maar wil niet aan de chemicaliën. Alternatieven zat. Maar werken ze ook? Een banaan kan in ieder geval geen kwaad.**

## KAMILLETHEE

Een kopje kamillethee bevat niet alleen kruiden die een weldadige invloed hebben op lichaam en geest, ook de warmte en het ritueel van het thee drinken brengen je automatisch in een relaxte vibe. Misschien wel het beste slaapmutsje dat er is.

## WARME MELK MET HONING

Het is een klassieker, warme melk met honing. De crux zit 'm in de honing, niet zozeer in de melk. Melk bevat tryptofaan, wat in het lichaam via een lange weg uiteindelijk in het slaaphormoon melatonine wordt omgezet. Maar of dat genoeg is voor een merkbaar effect, is wetenschappelijk niet vastgesteld. Wel duidelijk: honing helpt het omzettingsproces naar melatonine. Doe voor de zekerheid dus maar wat extra honing in je melk!

## BANANEN

Het stofje tryptofaan dat in serotonine wordt omgezet, wat weer brandstof is voor de aanmaak van melatonine, zit in veel voedingsmiddelen. Vooral zure kersen, amandelen, bananen en ananas staan erom bekend. De vraag is of tryptofaan eenmaal in je lichaam daadwerkelijk wordt omgezet naar melatonine. Hiervoor is genoeg suiker nodig in het bloed. In het geval van de banaan is de hoeveelheid tryptofaan niet zo hoog, maar doordat er redelijk wat koolhydraten inzitten, zit het met de omzetting wel goed. Ingewikkeld maar waar.

## JOINT

Een joint rollen voor het slapen gaan, is een bekend ritueel. Cannabisliefhebbers geven aan relaxter in bed te liggen, makkelijker in te slapen, maar in de ochtend ook minder uitgerust uit bed te komen. Uit onderzoek blijkt dat stoned gaan slapen impact heeft op de Rem-slaap, ook wel de droomfase. Deze fase, waarin gedachten worden verwerkt en de weerstand wordt opgebouwd, wordt korter. Dus gezond is de joint niet echt als inslaper. Zeker niet voor de longen.

## VALERIAAN

Dit kruid staat bekend om de ontspannende werking en zou helpen tegen nervositeit en slecht slapen. Het heeft een zeer mild effect, maar wetenschappelijk is nooit aangetoond dat het slaapklachten vermindert.

## EN DE PAMMETJES DAN?

Eén op de tien Nederlanders slikt slaappillen, ofwel benzodiazepinen. Zeg maar zo'n beetje alles wat eindigt op 'pam', oxazepam, diazepam. Vooral onder ouderen zijn de 'pammetjes' populair. De reputatie van slaappillen is echter niet al te best. Ze zouden net zo verslavend zijn als roken en ook nogal wat bijwerkingen hebben. Toch zijn er ook slaapexperts die zeggen dat je beter een slaappil kunt slikken als je lange tijd niet slaapt. Slapeloosheid kan immers leiden tot depressie en psychoses. Wel zijn alle slaapexperts het erover eens dat de oplossing niet in slaappillen ligt, maar in het aanpakken van het onderliggende probleem.

## MELATONINE

Bij mensen met een normaal slaapritme begint de pijnappelklier, een klier in de hersenen, vroeg in de avond melatonine aan te maken: ons slaaphormoon. Bij de een begint dat om zeven uur 's avonds, bij de ander om negen uur. Enkele uren na middernacht is de concentratie melatonine maximaal. In de ochtend is bijna alle melatonine weer uit je bloed verdwenen. Als de melatonineaanmaak is verstoord of vertraagd, uit zich dat in slaapproblemen. Kijk voor het slapen niet te lang naar de televisie of op je telefoon, deze schermen zenden namelijk blauw licht uit, wat de aanmaak van melatonine tegengaat. Bovendien hebben je hersenen na een drukke dag ongeveer twee uur nodig om in slaapstand te komen. Zonder recept melatonine nemen, raden slaapartsen af. Als je het onjuist gebruikt, raakt je biologische klok van slag, en ben je nog verder huis.

## MAGNESIUM

Sommige mensen slikken magnesium om hun slaap te bevorderen. Hoewel het klopt dat mensen met bepaalde slaapproblemen soms lage magnesiumwaarden hebben, blijkt het extra slikken van magnesiumtabletten niet de oplossing. Je krijgt genoeg magnesium binnen met het eten van brood, graanproducten, groente, noten, melkproducten en vlees. Eet je normaal en slik je ook nog eens magnesiumpillen, dan kun je aan de diarree raken. Als je nieren of darmen slecht functioneren, kan wel een magnesiumtekort ontstaan. Vraag dan je arts of het handig is om bij te slikken.