*Gratis e-book boordevol onderbouwde tips*

# 15 slaaptips voor een geweldige nachtrust

Zzz...

Je aangeboden door nightcap

# Slaap je gezond.

Slaap is essentieel voor je gezondheid. Toch kampen heel wat mensen met een slaapprobleem. Hier kunnen heel wat oorzaken aan de basis liggen. Stress, piekeren, een wankele gezondheid, een aandoening, pijn, ouder worden, ... Vlot in slaap geraken en diep slapen mag dan een worsteling zijn voor velen, er zijn wel wat opties om beter te slapen. In deze gids willen we je als **slaapexpert** heel wat **tips** voorschotelen. **Stuk voor stuk getest en met bewezen effect**. Niet elke suggestie zal bij iedereen werken, maar een goede slaaphygiëne en het volgen van deze tips, vergroot alvast de kans op een betere slaap. Al onze aanbevelingen baseren zich op onderzoek en best practices. Dit **zonder slaapmiddelen en op een gezonde manier.**

Probeer onze tips uit. Heb je nog andere aanbevelingen of wil je reageren? Stuur ons een berichtje. We gaan er graag dieper op in!

***"Wereldwijd kampen zo'n 70 miljoen mensen met een slaapprobleem."***

# 01. Ga voor een vast ritme.

Onder wetenschappers is er heel wat overeenstemming: **een consistent slaappatroon draagt onweerlegbaar bij aan een betere slaap**. Een vaste slaap-waakcyclus heeft heel wat gezondheidsvoordelen. Als slaapexpert geven we je graag enkele onderbouwde feiten mee:

- **Het circadiaans ritme**
  Deze term is eigenlijk een synoniem voor onze biologische klok. Deze interne klok is verantwoordelijk voor het regelen van onze **slaap-waakcyclus**. Wanneer je een vast slaappatroon hanteert, volg je je natuurlijke ritme. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het verstoren van dit ritme kan leiden tot slaapmoeilijkheden en gezondheidsproblemen.

- **Efficiënter slapen**
  Een vast patroon wordt al snel een gewoonte, waardoor je lichaam anticipeert op de momenten waarop je tot rust komt en alert bent. Hierdoor slaap je efficiënter en breng je meer tijd door in je 'diepe slaap'. Deze slaap zorgt voor een dieper herstel.

- **Verbeterde alertheid**
  Een vast slaappatroon maakt je alerter en energieker. Zo word je een heel stuk productiever.

- **Hormonale balans**
  De hormonale balans tussen melatonine en cortisol blijft beter in evenwicht. Zo behoud je de balans tussen rust en alertheid.

- **Humeur**
  Een vast slaappatroon doet mood swings en vaak zelfs depressie voorkomen.

- **Gezondheidseffect**
  Op langere termijn verklein je de kans op obesitas, hartproblemen, diabetes en andere ziektes. Een vast slaappatroon heeft een heilzame invloed.

> ***"Een vast ritme houd je makkelijker vast als je er een ritueel aan koppelt."***

**Tips om een vast slaapritme te bekomen**

- Kies uren die ervoor zorgen dat je elke nacht tussen de 7 en 9 uur slaapt.
- Houd je ook tijdens vakanties en weekends aan dit ritme.
- Creëer een slaaproutine. Neem een warm bad, leg tijdig schermen weg of schep een momentje voor jezelf met onze Nightcap.

# 02. Creëer een comfortabele slaapomgeving

Wil je diep slapen, dan schep je maar beter de ideale omstandigheden. Wetenschappelijk onderzoek heeft ondertussen bewezen dat factoren als de **temperatuur in je slaapkamer**, de **hoeveelheid lichtinval** en **geluiden**, een belangrijke rol spelen in de kwaliteit van je slaap. Studies tonen aan dat een **slaapkamertemperatuur** van om en bij de **18 graden** ideaal is. Van nature uit koelt je lichaam af tijdens het slapen en een net wat koelere slaapkamer vergemakkelijkt dit proces. Laat de verwarming in je slaapkamer dus maar uit en probeer in de zomer voor voldoende verkoeling te zorgen.

Een donkere slaapkamer is essentieel om de productie van melatonine te stimuleren en uiteraard kunnen hinderlijke geluiden je uit je slaap houden. Verduisterende gordijnen zijn een must, daar is ook de wetenschap het over eens. Ben je van nature een slechte slaper en woon je in een lawaaierige omgeving? Oordopjes op maat kunnen wonderen doen.

***"Een te warme slaapkamer heeft impact op je slaapkwaliteit. Een koude kamer niet."***

# 03. Matig je cafeïne- en alcoholgebruik.

Nee, er is helemaal niets mis met een heerlijk koffietje 's morgens of een goed glas wijn 's avonds. Je mag van het leven genieten! Wees je er echter wel van bewust dat een **overmatig gebruik van cafeïne en alcohol je slaap negatief kunnen beïnvloeden**. Het stimulerende effect van cafeïne kan ervoor zorgen dat je moeilijker de slaap vat. Bovendien slaap je minder diep. We raden je als slaapexpert dan ook af om nog koffie te drinken na de middag. In de 6 uur voorafgaand aan het slapen gaan, neem je maar beter geen cafeïne meer in. Laat dat koffietje na je diner de volgende keer dus zitten.

Alcohol is dan weer een ander verhaal. Alcohol mag je dan wel sneller in slaap doen vallen, het goedje verpest wel je natuurlijke slaapcyclus. Zeker in de tweede helft van je slaap ondervind je hier de nadelen van. Het gevolg? Een onrustige en minder diepe slaap. Idealiter vermijd je alcohol in de uren voorafgaand aan je slaap. Af en toe eens zondigen is geen ramp, maar wil je goed slapen, dan houd je maar beter rekening met dit advies.

# 04. Aan de slag met relaxatietechnieken.

Relax, take it easy. Relaxatietechnieken kunnen bijdragen aan een betere slaapkwaliteit. **Meditatie, oefeningen om je spieren te ontspannen en ademhalingsoefeningen hebben stuk voor stuk een bewezen invloed op je slaapkwaliteit**. Je voelt de stress afnemen, laat gevoelens van angst achter je en slaapt sneller en dieper. En nee, daarom hoeft het allemaal niet zweverig te worden.

Onderzoeken tonen aan dat zelfs insomnia kan aangepakt worden met de juiste relaxatietechnieken. Het ontspannen van je spieren draagt dan weer bij aan een snellere slaap. Op het internet vind je tal van oefeningen en als slaapexpert geven wij ook geregeld tips.

Een maximaal resultaat? **Implementeer de relaxatie-technieken in een slaaproutine**. Zo komt je brein tot rust, valt de stress van je af en heb je zelfs een bezinningsmoment voor jezelf. De Nightcap kan perfect een plaatsje hebben in dit ritueel

> ***"Mediteren kan je slaapkwaliteit zeer gunstig beïnvloeden."***

# 05. Voer een relaxerende routine in.

Een relaxerende routine voor het slapengaan kan je lichaam doen terugschakelen en maakt je geestelijk klaar om te slapen. Er zijn tal van relaxerende activiteiten die je kunt ondernemen om tot rust te komen. Zorg dat je de stress achter je kunt laten. We geven je als slaapexpert graag enkele suggesties:

- **Mediteren** is een geweldige manier om makkelijker te slapen, zeker in combinatie met ademhalingsoefeningen.
- **Een warm bad of een warme douche** kan super ontspannend zijn. En ondanks dat het water warm is, kan dit toch je lichaamstemperatuur doen dalen.
- **Lees** voor het slapen gaan en doe dat in een klassiek boek, geen e-book. Voor je het weet vallen je ogen dicht.
- Doe wat stretchoefeningen of **yoga**. Je maakt je spieren los, wat voor ontspanning zorgt.

Bovenstaande zaken vallen uitstekend te combineren en te versterken met een Nightcap. Een heerlijk kopje dat je helemaal tot rust doet komen en met natuurlijke ingrediënten je slaap stimuleert.

# 06. Let op wat je eet.

Wees maar zeker dat ook je voeding een impact kan hebben op je slaap. We geven je graag een aantal tips mee:

**Vermijd zware maaltijden voor slaaptijd**

Je hebt vast al gemerkt dat stevige maaltijden op je maag kunnen vallen. Hierdoor kun je vaak moeilijker de slaap vatten. Probeer minstens 2 à 3 uur voor het slapengaan je laatste maaltijd te nuttigen.

**Matig je vochtinname voor het slapen**

Wil je 's nachts niet voortdurend uit bed moeten om te gaan plassen, dan kun je maar beter wat minder drinken voor je gaat slapen.

**Eet de juiste dingen**

Er zijn een aantal producten die van nature uit voor een betere slaap zorgen. Denk daarbij aan kiwi's, kersen en kamille. Dit zijn dan ook aanraders voor het slapen gaan. Ook de ingrediënten in de Nightcap hebben dit effect.

**Vermijd cafeïne en suiker**

Cafeïne en een grote hoeveelheid suiker zijn boosdoeners voor je slaap.

# 07. Vermijd (lange) dutjes overdag.

Yep, een powernap van een 15-tal minuutjes kan deugd doen, maar als je een slechte slaper bent, **beperk je toch maar beter dutjes overdag**. Zeker wanneer je langer slaapt overdag, kan je moeite hebben om 's nachts de slaap te vatten. **Slaap nooit langer dan 30 minuten overdag**, anders ga je je al snel lusteloos en een beetje dizzy voelen. Doe je een dutje, plan dit slaapje dan vroeg op de dag in. Hoe later je 's namiddags nog een dutje doet, hoe meer impact dit kan hebben op je nachtelijke slaap.

Voel je regelmatig de nood om overdag een slaapje te doen, dan geeft dit aan dat je een probleem hebt met je slaappatroon. Het is de bedoeling dat je 's nachts voldoende slaap pakt. Schakel indien nodig professionele hulp in.

# 08. Pik voldoende daglicht mee.

Daglicht is essentieel voor ons als mens. **Pik je voldoende daglicht mee overdag, dan heeft dit een positieve invloed op je circadiaans ritme**. Hierdoor ga je  beter en dieper slapen. Zorg dus dat je overdag wat tijd buiten doorbrengt. Maak eens een lange wandeling wanneer er heel wat licht is. Doe ook steeds de gordijnen open in huis, zodat er voldoende daglicht kan binnenstromen.

Kijk uit met een te grote hoeveelheid blauw licht. Beperk je blootstelling later op de avond.

Weet dat zelfs de warmte en kleur van je licht een impact kan hebben op je slaap. Ga voor warm licht ‘s avonds. Op die manier wordt je lichaam beter voor-bereid op de slaap.

# 09. Parkeer je kopzorgen.

Heel wat mensen liggen ‘s nachts te piekeren. Logisch, want we zijn allemaal druk, druk, druk en pas in bed hebben we tijd om alle indrukken te verwerken en eens rustig na te denken over bepaalde zaken. Voor je het weet lig je uren te piekeren, lig je te woelen en slaap je slechts enkele uren. De kunst is om overdag tijd te maken om met je gedachten aan de slag te gaan, zodat je deze ‘s avonds en ‘s nachts kunt loslaten.

**De kunst is om overdag een moment te creëren om oplossingen te bedenken voor je zorgen. Ga bewust met enkele vraagstukken die in je hoofd spelen aan de slag,** zodat je deze al bewust verwerkt hebt. Op die manier ben je ‘s avonds in staat om deze los te laten, waardoor je makkelijker gaat slapen en ook dieper slaapt.

## 7 statistieken over slapen.

- Meer dan 1/3de van de wereldbevolking slaapt minder dan 7 uur per nacht.
- Vrouwen hebben 40% meer kans op slapeloosheid dan mannen.
- Wereldwijd worden meer dan een miljard mensen met slaapapneu geconfronteerd.
- 4% van de Amerikaanse volwassenen neemt een vorm van slaapmedicatie of gebruikt slaapmiddelen.
- 44% van de volwassenen geeft aan de voorbije 5 jaren slechter te slapen dan voordien.
- In België neemt 1 volwassene op 10 elke dag een slaapmiddel. België is daarmee koploper in Europa.
- 1 Belg op 3 kampt met acute slaapproblemen.

# 10. Matig blauw licht.

We zijn omringd met schermen en de smartphone kleeft aan onze vingers. NIet alleen worden we zo voortdurend blootgesteld aan prikkels, **het blauwe licht van deze schermen brengt ook ons bioritme in de war**. Het blauwe licht geeft aan je lichaam aan dat het dag is en kan je circadiaans ritme danig in de war brengen. De productie van melatonine wordt verlaagd, waardoor je moeilijker de slaap kunt vatten.

**Probeer schermen twee uur voor bedtijd te mijden**. Lukt dit niet, probeer het dan toch zeker op een uurtje te houden. Een alternatief is een blauwe licht bril. Deze brillen blokkeren het blauwe licht, waardoor dit geen negatieve impact meer heeft. Zo blijft je melatonineproductie op peil.

# 11. Neem je matras onder de loep.

Een goede kamertemperatuur en geen storende geluiden zijn een must, maar weet dat ook een oud matras je slaap kan hinderen. Bovendien kan een slecht matras ervoor zorgen dat je ‘s ochtends stijf wakker wordt. **Een matras gaat gemiddeld 8 jaar mee, maar heel wat mensen laten hun matras langer liggen.** Trouwens, hoe ouder je wordt, hoe meer je je matras moet vervangen. Anders gaat de steun die je nodig hebt al snel verloren.

***“Een matras moet in een gemiddeld gezin veel te lang dienst doen. Je matras vaker vervangen is niet enkel goed voor je lichaam, ook je slaap vaart er wel bij.”***

# 12. Sex voor het slapen.

Een fijne manier om makkelijker de slaap te vatten, is sex voor het slapengaan.Het feit dat er bij sex stoffen als serotonine en oxytocine vrijkomen, zorgen voor een meer relaxed gevoel. Ben je single? Geen probleem, ook door middel van masturbatie kun je hetzelfde effect krijgen.

# 13. Drink kamillethee.

Kamille wordt al heel wat jaren naar voren geschoven als middel om sneller in te slapen. Kamille bevat apigenine, een chemische stof die bindt aan de GABA-receptoren in onze hersenen. Dit zijn dezelfde receptoren die zich binden aan benzodiazepinen, sterke angstremmers die slaperigheid kunnen veroorzaken. Daarom heeft **kamille een kalmerend en ontspannend effect.** Het alternatief? De Nightcap. Deze cup bevat 4 alternatieve ingrediënten die een natuurlijke slaap stimuleren.

# 14. Sport.

Doe je niet aan sport? Begin er dan vandaag nog mee. Niet alleen word je er fitter en gezonder door, je slaapt er ook beter door. Heel wat mensen brengen uren zittend door op kantoor en verbruiken zo bijzonder weinig energie. Dan is het niet verwonderlijk dat het moeite kost om in slaap te geraken.

**Probeer toch minimaal 20 minuten per dag stevig te bewegen.** Maak een wandeling tegen een flink tempo, trek naar de gym of ga joggen. Zorg dat de hartslag de hoogte in gaat. Vermoeidheid doet je beter slapen.

**Let wel, intensief sporten te kort bij slaaptijd werkt eerder negatief. Je lichaam heeft dan moeite om tot rust te komen.**

# 4 natuurlijke elementen die slaap stimuleren.

## Melatonine

Melatonine is een lichaamseigen hormoon dat wordt aangemaakt in de pijnappelklier die diep achterin de hersenen ligt. Zodra het donker wordt of gaat schemeren, wordt melatonine aan de bloedbaan afgegeven en neemt de hoeveelheid in het bloed flink toe. Dit zorgt ervoor dat je slaperig wordt en dus sneller in slaap zult vallen. Het hormoon speelt een cruciale rol bij het reguleren van je biologische klok en zorgt voor een goede nachtrust.

## Passiebloem

De wilde passiebloem wordt al meerdere eeuwen ingezet als natuurlijke angstremmende, rustgevende en slaap bevorderende remedie. De werking ervan is niet altijd even sterk onderbouwd, maar alleen, of in combinatie met andere kruiden, blijkt passiebloem toch een niet onbelangrijk en veilig hulpmiddel te zijn bij milde slapeloosheid. Het kruid kan dus de broodnodige fysieke en geestelijke recuperatie via een herstellende slaap te bevorderen.

## Citroenmelisse

Citroenmelisse is één van de meest gebruikte rustgevende kruiden. Je bent het vast al eens ergens tegengekomen. Het plantje dankt z'n naam aan zijn lekker frisse citroengeur. Daarom wordt het ook wel eens 'citroenplant' genoemd.

Citroenmelisse werkt goed bij nervositeit, depressie, slapeloosheid of nerveuze hoofdpijn. Het heeft namelijk een kalmerende werking. Hierdoor werkt het ook bij spanning, prikkelbaarheid, nervositeit en stress. Ook als je last hebt van nachtmerries of paniekaanvallen, kan je gebaat zijn bij het gebruik van citroenmelisse. Het heeft namelijk een slaapbevorderende werking en beurt je op.

## Hop

Je lichaam en geest ontspannen voordat je naar bed gaat, is een belangrijke voorwaarde voor een goede nachtrust. Hop kan stress en spanning helpen verlichten, zodat ze 's avonds niet in de weg staan om in slaap te vallen. Sommige onderzoeken suggereren ook dat bepaalde componenten van hop een soortgelijk effect op de hersenen hebben als het slaaphormoon melatonine. Ze hebben dus een directe invloed op het slaap-waakritme en kunnen je helpen in slaap te vallen.

# 15. Overweeg supplementen

Er zijn heel wat slaapsupplementen op de markt. Mirakels hoef je er niet van te verwachten, maar heel wat van die supplementen bevatten natuurlijke ingrediënten die de slaap stimuleren en wetenschappelijk bewezen effecten hebben. Ze vormen dan ook een betrouwbaar en niet verslavend alternatief voor slaapmiddelen.

Ondanks het feit dat niet alle supplementen en slaapmiddeltjes op de markt even efficiënt zijn, kunnen ze ook geen kwaad. Goed slapen heeft ook met de geest te maken en een natuurlijk slaapmiddel kan vaak psychologisch al helpen om de slaap te vatten.

Kies altijd voor betrouwbare supplementen en consulteer je arts bij twijfel.

# Jouw slaap in een cup.

Moeite met in slaap vallen of vaak wakker worden? Dan is het tijd voor Nightcap van Curocaps. Onze zorgvuldig samengestelde formule, boordevol natuurlijke ingrediënten die wetenschappelijk bewezen effectief zijn, zorgt voor een diepe slaap.

De wetenschappelijk onderbouwde formule bevat:

- Melatonine
- Citroenmelisse
- Passiebloem
- Hop
- Veldzuring
- Vitamine B3 en B6

Elk van deze essentiële ingrediënten draagt bij aan een betere en diepere nachtrust. Je zult de resultaten al na ongeveer drie dagen merken!

- **Snellere en diepere slaap.**
- **Vermindering van stress en druk.**
- **Een formule gemaakt van natuurlijke ingrediënten.**
- **Wetenschappelijk ondersteunde samenstelling.**
- **Geen verslavende effecten.**
- **Een moment voor jezelf en eenvoudige bereiding.**

# Makkelijk te gebruiken.

We hebben onze formule in een handige Nespresso®-capsule gestopt. Dus, vergeet het slikken van pillen en neem even tijd voor jezelf.

Plaats de capsule een half uur voor het slapengaan in de machine, ontspan, en voel de rust over je heen komen. De ingrediënten worden snel opgenomen, waardoor je de slaap voelt naderen, en binnen een half uur geniet je van een goede nachtrust.