

# (Niet) slapen tijdens de overgang



## ALGEMEEN

Slapeloosheid of een verstoorde slaap tijdens de overgang kan vele vormen aannemen. Vaak zijn opvliegers, nachtelijk zweten en soms zelfs adem stoornissen als slaapapneu hier de oorzaak van. Er zijn ook andere redenen voor slapeloosheid. Zo kunnen genoemde lichamelijke, psychische en hormonale veranderingen die gepaard gaan met de overgang een flinke invloed hebben op de slaapkwaliteit. Maar ook veranderingen in levensstijl, je gezondheid en de relatie met je partner kunnen een oorzaak zijn. Het slaapgebrek leidt in ieder geval tot vermoeidheid tijdens de dag en kan ook de oorzaak zijn van kleine ongemakken.

Overigens is het zo dat de behoefte aan slaap afneemt als je ouder wordt. Wanneer je ouder wordt ga je lichter en korter slapen. Je ligt dan klaarwakker in je bed te woelen, omdat je gewend was aan een bepaalde tijd slaap. Maar je lichaam heeft dat nu niet meer nodig. Slapeloosheid hoeft dus niet per se te maken te hebben met de overgang.

Overgangsverschijnselen dansen met elkaar; als vrouwen 's nachts regelmatig wakker worden door

een opvlieger kunnen ze slapeloosheid ervaren. Die kan weer leiden tot vermoeidheid en prikkelbaarheid overdag en als vrouwen daar weer langdurig mee te kampen hebben, schieten ze gemakkelijke door naar deprimerende gedachten.

Slapeloosheid kan als atypische overgangsklacht worden gezien, net als bijvoorbeeld hartkloppingen, toename van gewicht, hoofdpijn en stemmingswisselingen. Het zijn allemaal klachten die voorkomen tijdens de overgang, maar niet duidelijk samenhangen met de veranderingen van de hormonen. Wel is het zo dat het vrouwelijk hormoon progesteron zorgt voor slaperigheid en een diepe herstelslaap. Oestrogenen verhogen juist de hoeveelheid droomslaap. Omdat de eierstokken tijdens de overgang geleidelijk aan steeds minder progesteron en oestrogeen produceren, heeft dit bij veel vrouwen tot gevolg dat ze slecht gaan slapen. Een verlaagd oestrogeengehalte leidt namelijk tot een verlaagde productie van het slaaphormoon melatonine. Hierdoor wordt het moeilijker om in slaap te vallen. Lagere progesteron levels kunnen ook maken dat je slechter in slaap valt en bovendien onrustiger slaapt.

# Slaap wordt vaak ons beste en goedkoopste medicijn genoemd.

Tijdens onze slaap worden vetcellen afgebroken en worden omgezet in energie om je immuunsysteem te versterken en herstelprocessen in gang te zetten. Ook worden de emoties van de dag verwerkt en geheugenfuncties aangesterkt. 's-Ochtends sta je weer op met een schone lei.

## BIORITME

Zonder dat we het merken wordt ons lichaam primair aangestuurd door het bioritme. Het dag- en nachtritme (24 uren-ritme), de seizoenen (jaarcyclus) en de maanstand.

De SCN (afkorting van: suprachiasmatische kern, klein gebiedje gelegen in de hersenen) regelt de biologische klok. De SCN stuurt de pijnappelklier (epifyse, een klier zo groot als een erwten tussen beide hersenhelften) aan om het hormoon melatonine aan te maken.

De moderne mens doet er veel aan om af te wijken van onze natuurritmes. We reizen door tijdzones, we werken onregelmatig, we produceren kunstmatig licht op momenten dat ons lichaam klaar is om te rusten.

Stress en onrust zorgen ook voor verstoring van het bioritme. Gebleken is dat bij mensen met een

burn-out de productie van het (anti-)stresshormoon cortisol geheel in de war is. Volgens het bioritme is de productie van cortisol in de ochtend het hoogst (aanzetten tot actie, fit opstaan) en in de avond het laagst (tot rust komen, herstel). Bij mensen met chronische stress en gerelateerde klachten is dit omgekeerd. Door een hoge cortisol level in de avond komt men niet in slaap.

Ontregeling van het dag- en nachtritme zorgt voor minder productie van het slaaphormoon melatonine, het hormoon dat ervoor zorgt dat je goed door kunt slapen. Wie overdags voldoende van het hormoon serotonine aanmaakt (onder invloed van daglicht, buiten bewegen, ontspannen), maakt meer melatonine aan. Weinig aanmaak van melatonine zorgt voor minder aanmaak van het groeihormoon. Het groeihormoon is belangrijk voor onze btopbouw, spiermassa, stofwisseling en immuniteit. Naarmate we ouder worden, maken we sowieso minder groeihormoon aan.

Een laag melatonine-niveau wordt in verband gebracht met een verhoogde kans op kanker, dementie, verhoogde bloeddruk en autoimmuunziekten. Steeds meer wetenschappelijke onderzoeken wijzen hierop.

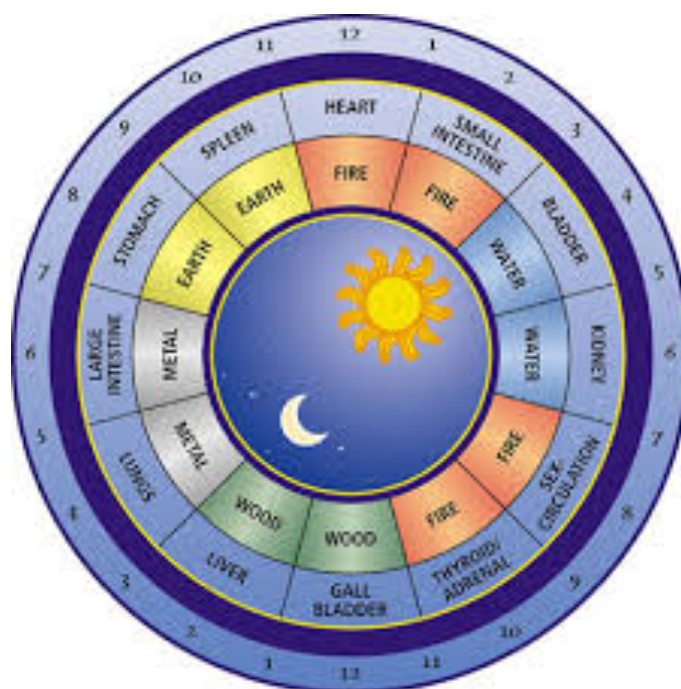
# CHINESE GEZONDHEIDSLEER

**Bezien vanuit de Chinese geneeskunde is slaaptijd minstens zo belangrijk als de uren die je wakker bent.** Voldoende slaap is niet alleen belangrijk voor je fysieke herstel, ook op emotioneel niveau vinden er allerlei reparatiewerkzaamheden plaats. **Tijdens je slaap download je wijsheid en genees je je lichaam.** Je bent hard aan het werk. Maar dan op zielsniveau.

's-Ochtends beschikken we over de meeste energie en 's avonds bouwen we af. Als je meer oog hebt voor je eigen natuurlijke ritme en daar wat meer naar probeert te leven, ga je als vanzelf beter slapen. **De Chinese geneeskunde gaat ervan uit dat je organen op wisselende tijdstippen van de dag meer en minder actief zijn.** Een handige leidraad hiervoor is de orgaanklok. Als je leert 'klokkijken' als de Chinezen krijgt je meer zicht op processen in de eigen lijf. **Zo is je galblaas bijvoorbeeld het meest actief tussen 23.00 en 01.00 uur. De galblaas is verbonden met het maken van keuzes. Het is belangrijk om op deze tijd te slapen. Tijdens je slaap worden je zelfvertrouwen en vermogen om keuzes te maken namelijk energetisch opgeladen.**

Tussen 01.00 en 03.00 uur laadt je lever zich op en ben je zowel fysiek als mentaal aan het ontgiften. **Daarom is het zo belangrijk om juist déze uren van de nacht ook echt te slapen.** Want alleen dan krijgt je lever de energie die hij nodig heeft om je lijf van allerlei gifstoffen af te helpen. Als het lichaam energie nodig heeft om bijvoorbeeld in te zetten bij piekeren of stress, dan komt de lever niet aan z'n werk toe en blijven vetcellen en toxines opgeslagen. Sta je rond dit tijdstip nog vrolijk in een club? Kijk dan niet raar op als gevoelens van boosheid en frustratie op gegeven moment boven komen drijven. Dat duidt namelijk op een verstoorde leverenergie.

## Leef volgens de Chinese orgaanklok



# Slaaptips (Linda)

- Ga elke dag rond dezelfde tijd sta elke dag rond dezelfde tijd
- Zorg voor een donkere, (raampje open, Of gebruik een
- Zorg voor kamer.

- slapen en weer op. koele slaapkamer verduisteringsgordijn). slaapmasker. voldoende stilte op de Een snurkende partner? Misschien regelmatig een nachtje apart slapen om weer bij te tanken.
  - Gebruik de slaapkamer alleen om te slapen of om te vrijen.
  - Mijd 's avonds koffie, zwarte thee, chocola en alcohol. Alcohol en koffie kunnen opvliegers veroorzaken of verergeren. Let er bij jezelf een tijdje op of dat bij jou het geval is. Caffeïne (in koffie en thee) houden je zenuwstelsel actief en alert en daardoor kom je moeilijker tot rust. Door het vochtafdrijvende effect is het ook zo dat je vaker eruit moet om te plassen.
  - Zet een glas water naast je bed om vochtverlies meteen aan te vullen.
  - Een goed matras is onontbeerlijk. Sommige mensen zijn gevoeliger voor een ijzeren binnenvering.
  - Druppel wat lavendel (etherische) olie op je kussen.
  - Het allerbelangrijkste middel tegen slapeloosheid tijdens de overgang is echter gratis en zonder veel moeilijkheden te verkrijgen; ontspanning. Lees of kijk niets wat je onrustig maakt. Laat de zorgen voor morgen; douche voor je gaat slapen je zorgen van je af!
    - Laat de gedachte varen dat je persé slapen moet en vertrouw zoveel mogelijk op de wijsheid van lichaam. Laat het aan je lichaam genieten zoveel mogelijk van de en de rust die er wel is. slapen, mediteer, ik nou maar kan bed lekker, ik ga

- je over en ontspanning
- Fantaseer over visualiseer. NIET; als slapen! WEL; wat ligt mijn heerlijk slapen!

# Slaaptips (Esther)

- Zorg dat je dag-/nachtritme niet verstoord raakt; ga geen wasjes draaien, klusjes doen, sporten laat op de avond!
- **Slapen met je mobieltje op je nachtkastje is alsof je je hoofd in een magnetron legt.** Voorkom de straling die je mobieltje 's-nachts uitstraalt en koop een simpele wekker. Een wekker die werkt met daglicht kan heel prettig werken.
- Straling in het algemeen remt de aanmaak van melatonine. Als je hier gevoelig voor bent, let dan op dat er zo weinig mogelijk apparatuur in je slaapkamer aanwezig is.
- Een lichttherapielamp kan helpen om de balans te herstellen in de serotonine- en melatonine aanmaak. Het kan ook helpen om je minder somber of depressief te voelen.
- **Beweeg voldoende overdags, het liefst buiten.** Zeker als je last hebt van stemmingswisselingen of je je somber voelt, is dit belangrijk (aanmaak van serotonine en vitamine D!).
- Probeer je bloedsuikerspiegel stabiel te houden en eet zo weinig mogelijk snelle koolhydraten en suiker. Als je bloedsuiker hoog is, maakt je lichaam insuline aan. Een hoog insulineniveau belemmert de melatonineproductie en zorgt ervoor dat je 's-nachts meer weksignalen krijgt.
- Bladgroentes en o.a. asperges, wortel, tomaat, bleekselderij, venkel, ananas en komkommer werken vochtafdrijvend en kunnen zorgen voor veel toiletbezoekjes 's-nachts. Niet vlak voor het slapen eten dus.
- **Eet voedingsmiddelen met L-tryptofaan** (dit is een grondstof voor serotonine en melatonine). Bananen, yoghurt, amandelen, zonnebloempitten en linzen zitten vol met dit aminozuur.
- Andere belangrijke vitamines die de aanmaak van melatonine ondersteunen zijn zink, magnesium, calcium en vitamine B3, B5, B6 en C. Omega-3 is ook een belangrijke voedingsstof. Laat dit evt. uitzoeken bij een deskundige (orthomoleculair- of natuurarts), die kan kijken of je hiervan een tekort hebt \*.
- Drink overdags veel water, het liefst warm en bijvoorbeeld met gember en/of citroen.
- **Tafel niet te zwaar laat op de avond.** 4 uur voordat je gaat slapen kun je beter niet meer eten. Wil je toch wat eten, eet dan een banaan, een handje noten, wat olijven of een gekookt ei.
- **Last van nachtzweeten? Leg 1 voet buiten het dekbed.** (\*de warmte detector in het lichaam zit o.a. in je voetzool. Heb je warme voeten, dan voelt dat doorgaans prettig aan. Koude voeten voelt ook verder in het lichaam koud. In geval van een opvlieger 's-nachts kan dit juist helpen: heb je 1 koude voet buiten het dekbed liggen, dan registreert het lichaam niet dat je het heel warm hebt. Je houdt je lichaam en je thermostaat dus even voor de gek. Dit helpt bij doorslapen.
- **Neem een voetenbadje met magnesiumvlokken voor je gaat slapen.** Magnesium helpt te ontspannen, het vermindert hartkloppingen en menstruatiepijnen en je slaapt dieper door. We verliezen veel magnesium in periodes van stress of bij veel transpireren (opvliegers, nachtzweeten). Je kunt ook magnesiumolie op de huid aanbrengen (goede zones zijn: onder de voeten, oksels, op je buik). **Magnesium heeft ook een positieve invloed op kramp en restless-legs.** Een veelzijdig mineraal betrokken bij veel processen en zeker in deze fase van de vrouw vaak te weinig aanwezig in het lichaam\*

\* mineralen werken in synergie met elkaar. Een veelvoud van 1 mineraal kan een disbalans veroorzaken. In het geval van magnesium is er een synergie met kalium en calcium. Overleg met een deskundige om te zorgen voor maatwerk.