

Ontspannen slapen

Kun je slecht in slaap komen? Word je in de nacht wakker door opvliegers? Ben je moe als de wekker gaat? Een goede nachtrust is misschien een grote wens voor je. Lees hier hoe je dit zelf kunt bevorderen.

Goed voor je ontspanning,
weerstand én je gezondheid

Praktische tips

Haal alle apparatuur met draadloze ontvangst uit je slaapkamer. Leg je telefoon niet onder je kussen, maar in je woonkamer. Gebruik een wekker, het liefst op batterijen. Indien je telefoon niet van de slaapkamer kan, leg hem dan tenminste 3 meter bij je hoofd vandaan.

Kijk 1 uur voordat je naar bed gaat niet op een beeldscherm; dus géén tv, telefoon, computer of tablet, maar lees een boek, luister muziek. Overdenk je dag, maar neem geen nieuwe informatie op. Verwerk de gebeurtenissen van de dag. Wat was het fijnste wat je vandaag meegemaakt hebt?

De hoeveelheid prikkels die een beeldscherm uitzendt geeft grote onrust voor je hersenen en je lever kan moeilijk ontspannen. De stimulans is teveel. Je hersenpan wordt te warm en je hersenactiviteit is te hoog voor de nacht. Daardoor slaap je onrustig.

Heb je last van opvliegers drink dan na het avondeten niet teveel. Een uur voordat je naar bed gaat een kopje verse muntthee zal je opvliegers laten dalen.

Probeer de tips 5 nachten achter elkaar, dan kun je merken wat het voor je doet.

Blijf je moeite hebben met in slaap komen of doorslapen, kun je [Dormarosa](#) gebruiken. Of je maakt [een afspraak](#) om langs te komen in de praktijk voor een behandeling acupunctuur.



Chilax prikkelt
je gezondheid