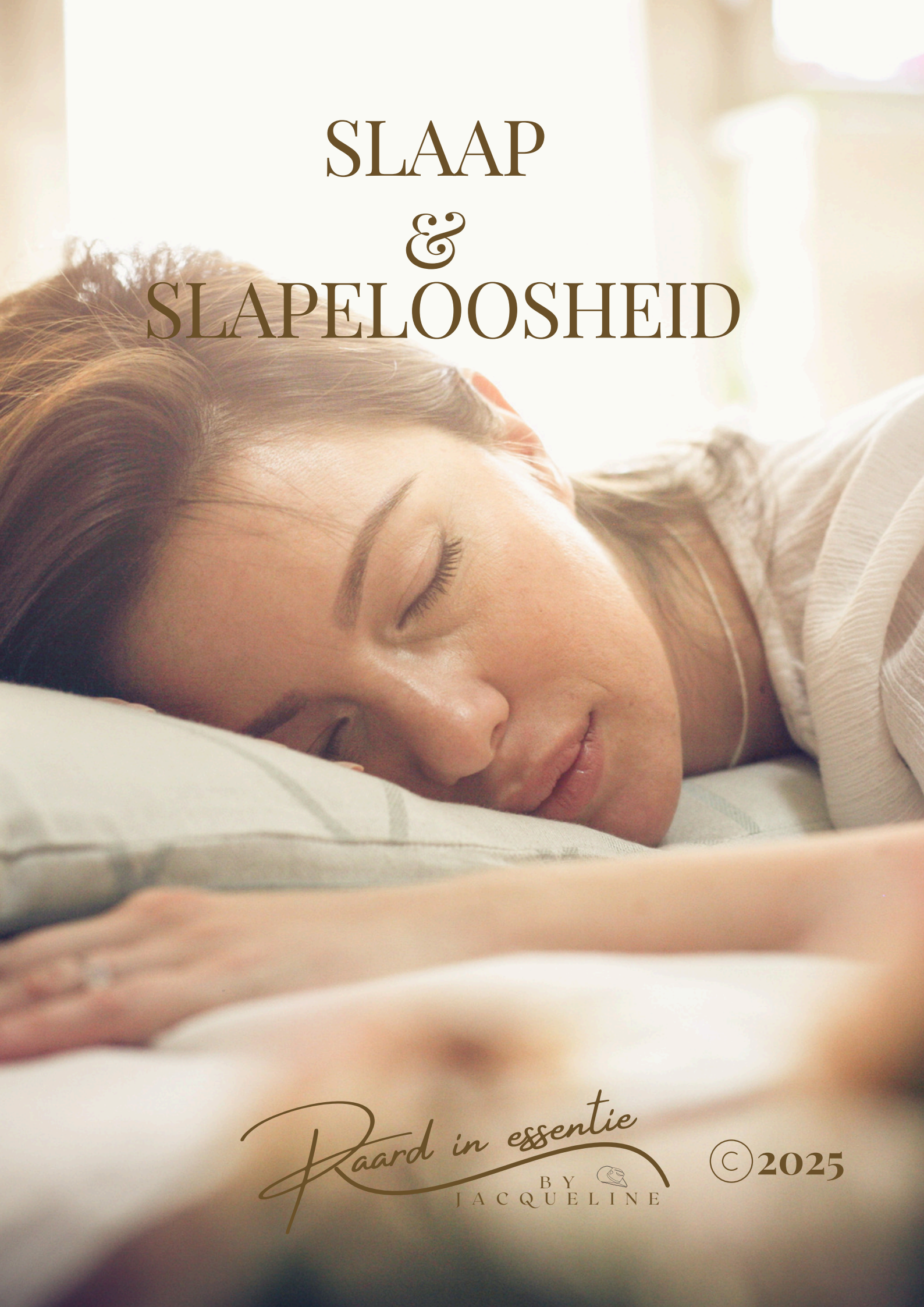




SLAAP & SLAPELOOSHEID

Paard in essentie
BY 
JACQUELINE

© 2025



SLAPELOOSHEID

Slapeloosheid is een veel voorkomende klacht. Er zijn mensen die moeite hebben om in slaap te vallen, bijvoorbeeld door stress, zorgen of drukke activiteiten tijdens de avond. Anderen hebben meer moeite met doorslapen, doordat zij bijvoorbeeld wakker worden van geluiden uit de omgeving of door een te lichte kamer.

Soms is de slaap te oppervlakkig of onrustig, waardoor je 's ochtends al vermoeid opstaat. Bij de meeste mensen zijn deze klachten van voorbijgaande aard. Als ze echter langer aanhouden, kan dit een nadelige invloed hebben op de kwaliteit van je dagelijkse leven. Je bent moe, sneller geïrriteerd of hebt moeite je te concentreren.

Soms heeft slapeloosheid een duidelijke oorzaak, zoals een lichamelijke ziekte of geestelijke aandoening. Maar vaak is er geen duidelijke oorzaak te vinden en zijn er meerdere factoren die verantwoordelijk zijn voor het aanhouden van de slaapproblemen.

Slecht slapen kan ook ontstaan wanneer het autonome zenuwstelsel uit balans is. Een belangrijke hersenzenuw is de nervus vagus. Deze zenuw loopt vanaf de hersenstam tot de organen in de buik en regelt de ademhaling, spijsvertering, hartslag, bloeddruk en bloedsomloop.



Onderzoek toont aan dat een langzame ademhaling de nervus vagus zodanig stimuleert dat het autonome zenuwstelsel in balans komt. Het parasympatische zenuwstelsel, het 'rust- en herstelsysteem', wordt versterkt en het overactieve sympatische zenuwstelsel wordt afgezwakt.

Hetzelfde onderzoek laat zien dat de ademfrequentie terugbrengen tot zes keer per minuut (1 volledige ademhaling in 10 seconden) het meest effectief is tegen slapeloosheid. Deze ademfrequentie zorgt dat de hartslag en het adempatroon beter op elkaar afgestemd raken.

De activiteit van het parasympatisch zenuwstelsel neemt toe, zodat lichaam en geest ontspannen en de waakzaamheid verdwijnt. Een rustiger en langzamer ademhalingspatroon ontwikkelen is belangrijk voor het oplossen van slaapproblemen.

Dit kan door middel van meditatie en door het gebruik van essentiële olie die de geest en het zenuwstelsel laten ontspannen. De volgende essentiële oliën zijn daar heel geschikt voor.

- Tranquilroller
- Kamille
- Lavendel
- Cedarwood
- Vanilla
- Peace & Calming
- White Angelica
- Valor
- Trauma life
- Release en nog veel meer.

Goede nachtrust kan er ook voor zorgen dat je vervelende herinneringen beter verwerkt.

Kortom, slaap heeft meerdere functies. Het draagt bij aan lichamelijk herstel, de schoonmaak van je hersenen, het op orde brengen van je geheugen en het verwerken van emotionele gebeurtenissen. Je hebt 't eigenlijk best behoorlijk druk, 's nachts.

Hoe ziet gezonde slaap eruit?

Hoeveel slaap iemand nodig heeft, verschilt per persoon. Niemand slaapt precies volgens 'het boekje'. Maar wetenschappelijke onderzoeken geven aan dat tussen de 7 tot 8 uur slaap gezond is. Daarbij zijn er per nacht 4 of 5 slaapcycli van ongeveer 1,5 uur. Een gezonde nachtrust ziet er als volgt uit:

Wakker: het is normaal dat je enkele keren in de nacht kort wakker wordt.

Fase 1: Sluimerslaap, is de fase tussen slapen en waken in. Deze fase duurt ongeveer 5 tot 10 minuten. Je lichaam en geest gaan ontspannen. Je spieren ontspannen, je verliest je bewustzijn en je bent nog heel makkelijk te wekken. Wie vanuit fase 1 wakker wordt kan zich niet herinneren dat hij al geslapen heeft.

Fase 2: Lichte slaap, tijdens deze periode, die ongeveer 30 tot 45 minuten duurt, ben je nog steeds gemakkelijk te wekken. Ook dan zal je je waarschijnlijk niet realiseren dat je al sliep, omdat je hersenen nog vrij actief waren. Je hersenactiviteit vertraagt maar kent nog korte momenten van activiteit.

Fase 3: Diepe slaap, je spieren ontspannen nog verder, je ademhaling en je hartslag vertragen. Je wordt minder gevoelig voor licht en geluid, waardoor het in fase 3 lastiger is om gewekt te worden. Hersen-, hart- en ademactiviteit zijn op het laagste niveau. Wakker worden is moeilijk en als je in deze fase wakker wordt kan je gedesoriënteerd zijn. De diepe slaap is onder andere belangrijk voor lichamelijk herstel

Fase 4: REM-periode, dit is de droomslaap waarbij je ogen snel bewegen. Je hersen-, hart- en ademactiviteit zijn hoog en je spieren zijn volledig ontspannen. De REM-slaap is onder andere belangrijk voor geestelijk herstel. Tijdens de REM-slaap gedragen je hersenen zich anders dan in de andere fasen: je hersenen zijn zeer actief. In fase 4 is het nog lastiger om gewekt te worden.



BALANCE YOUR BRAIN



Raard in essentie
BY JACQUELINE



HET ZENUWSTELSEL

Laten we wat dieper in het zenuwstelsel duiken.

Terug naar de oertijd. Als holbewoner leefde je in een gevaarlijke wereld. Kwam je een wild dier tegen in het bos, dan had je twee opties: vechten of vluchten.

Voor beide acties maakt het sympathisch zenuwstelsel het lichaam klaar. Een aantal automatische processen volgt elkaar snel op: je hartslag gaat omhoog, je ademhaling versnelt, je bloed stroomt naar je spieren..... Je bent klaar om te vechten of te vluchten. Dat is ons primitieve, dierlijke overlevingsmechanisme.

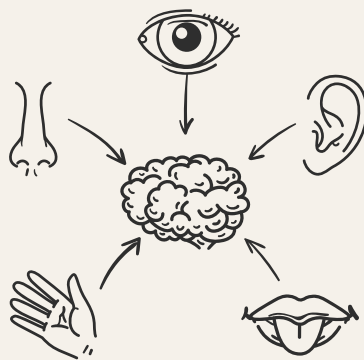
In de oertijd waren momenten van stress vaak levensbedreigend, maar duurden ze meestal niet zo lang. Hierdoor had het parasympathische zenuwstelsel de tijd om de door het sympathische zenuwstelsel veroorzaakte disbalans in het brein en lichaam weer te herstellen.

In onze huidige maatschappij worden we nauwelijks nog blootgesteld aan kortdurende levensbedreigende situaties, maar ervaren in plaats daarvan wel veel chronische stress. Beeldschermen, deadlines appjes en mailtjes houden ons interne gaspedaal continu ingedrukt, terwijl onze rem ongebruikt blijft.

Het autonome zenuwstelsel (autonoom=zelfstandig, onwillekeurig) regelt automatisch bijna alle onbewuste functies en processen in je lichaam, zoals je ademhaling, je hartslag, je bloeddruk, de energieproductie, de spijsvertering en de stofwisseling. Over dat soort functies hoef je niet na te denken.

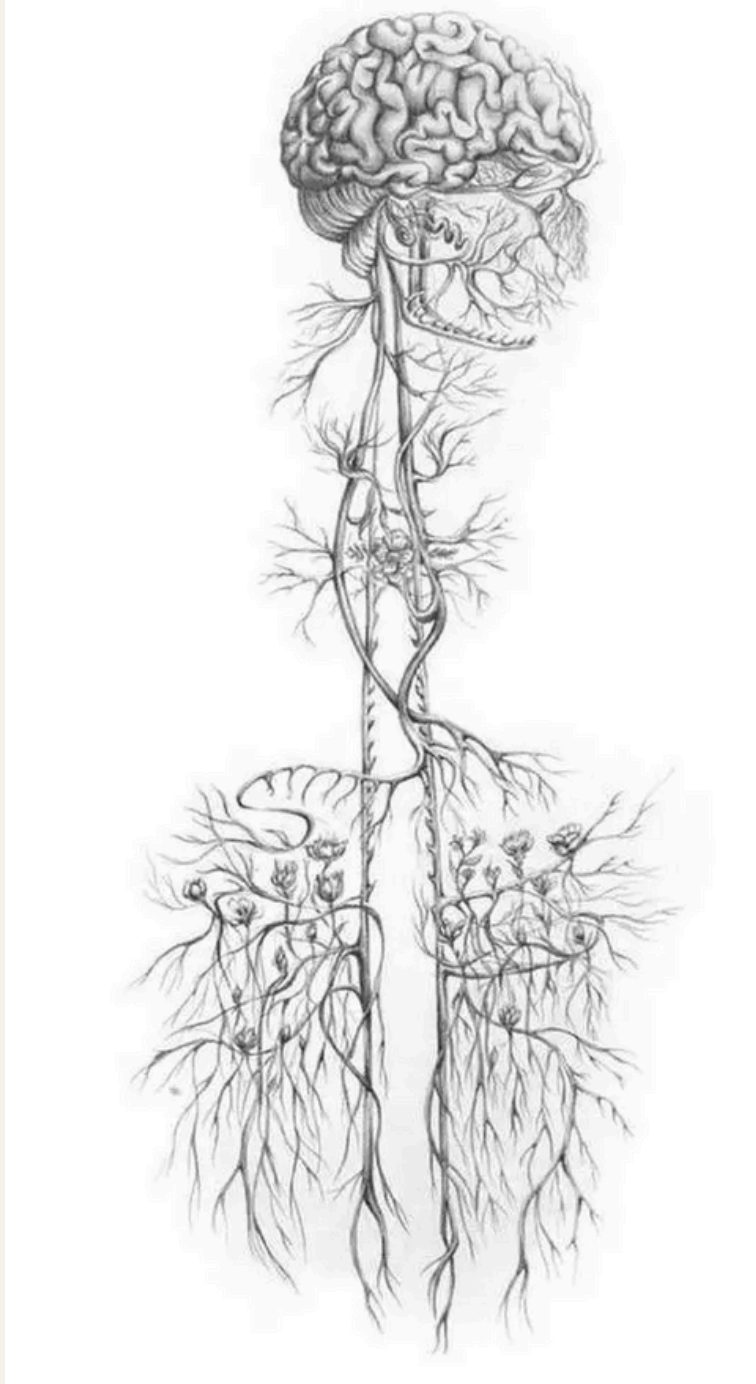
Ons autonoom zenuwstelsel is onder te verdelen in het sympathische zenuwstelsel en het parasympathische zenuwstelsel.

- Sympathisch zenuwstelsel: Normaal gesproken is het sympathisch zenuwstelsel minder actief tijdens de slaap, vooral in de diepe slaapfasen, wat helpt om het lichaam te ontspannen en de hartslag en ademhaling te verlagen.
- Parasympathisch zenuwstelsel: Dit deel van het autonoom zenuwstelsel is dominant tijdens de slaap en bevordert herstelprocessen, zoals het vertragen van de hartslag, het stimuleren van spijsvertering en het bevorderen van celherstel.



DE NERVUS VAGUS

(PARASYMPATISCH ZENUWSTELSEL)



Deze zenuw loopt vanaf de hersenstam tot de organen in de buik en regelt de ademhaling, spijsvertering, hartslag, bloeddruk en bloedsomloop.

Eigenlijk al onze vitale delen!

Door uitputting van de Nervus Vagus ontstaan vaak slaapproblemen.



HET SYMPATHISCH ZENUWSTELSEL

Het sympathische zenuwstelsel kun je ook wel zien als jouw interne gaspedaal. Het houdt je actief en alert op mogelijke dreiging en speelt dan ook een belangrijke rol bij stressprocessen. Zo maakt het sympathisch zenuwstelsel in stressvolle situaties energie vrij om te handelen en activeert het de vecht-of-vluchtreactie in het brein. De stof die hier bij hoort, is adrenaline en het sleutelwoord is: **ACTIE**

Omdat het sympathisch zenuwstelsel gericht is op overleving, schakelt het functies in het brein en lichaam tijdelijk uit, die hiervoor op korte termijn niet nodig zijn. Zo wordt de functie van onder meer je alvleesklier, darmen en spijsvertering tijdelijk geremd. Tegelijkertijd spannen je spieren zich aan en gaan je hartslag en ademhaling omhoog, je bent klaar om te vechten of te vluchten. Stress heeft door de werking van het sympathische zenuwstelsel een desastreuze uitwerking op je geheugen en je slaap.

Samenvattend: het gevolg van langdurige stress is dat de sympathicus te vaak en te lang wordt ingeschakeld (onbewust) en dat je hem niet meer kunt uitschakelen. Tegelijkertijd is de parasympathicus vaak uitgeschakeld en biedt deze onvoldoende tegenwicht. Door deze disbalans raakt je stresssysteem overbelast en ontstaan er stressklachten.

Je lichaam kan niet voortdurend in een verhoogde staat van paraatheid zijn. Als dit te lang aanhoudt, raakt de balans van het autonome zenuwstelsel blijvend verstoord en is er sprake van chronische stress, of een uitgeput zenuwstelsel.





HET PARASYMPATISCH ZENUWSTELSEL

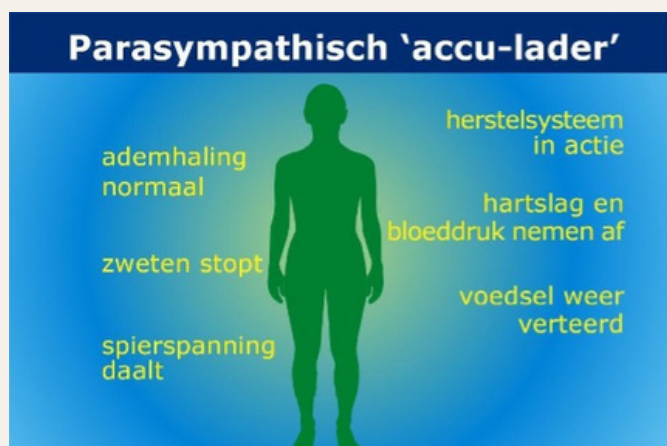
De parasympathicus (het rempedaal en de "acculader" van je lichaam) is de tegenspeler van de sympathicus, en is verantwoordelijk voor herstel, reparatie, opbouw en rust.

Als de parasympathicus actief is, daalt je hartslag, daalt je bloeddruk, krijgen je spieren en organen voldoende bloed en zuurstof. Je hersenen kunnen ook weer ontspannen.

Dit deel van het zenuwstelsel zorgt voor regeneratie en lichamelijke ontspanning. Het sleutelwoord voor de parasympathicus is: HERSTEL

Wanneer door chronische stress de parasympathicus ook wel de nervus vagus te veel of te weinig actief is, heeft dit effect op het hele systeem, denk aan:

- Slecht slapen
- Chronische vermoeidheid
- Laaggradige ontstekingen zoals fibromyalgie
- Prikkelbaarheid
- Hoofdpijn
- Rugpijn, nek- en schouderklachten
- Depressieve gevoelens
- Burn-out klachten
- Spijsverteringsproblemen
- Vergeetachtigheid
- Brandend maagzuur



SLAAP PROTOCOL





TRANQUIL ROLL ON

- Zet in de avond je diffuser aan met een ontspannende en kalmerende essentiële olie, zoals; Lavendel.
- Cup met stress away, 1 uur voor het slapen gaan.
- Cuppen is een techniek waarbij je 1 à 2 druppels etherische olie in je handpalm druppelt, vervolgens wrijf je je handpalmen 3 keer met de klok mee om de olie te verdelen over je handen, daarna zet je je handen in een kommetje over je neus en je mond heen. Je inhaleert 3 keer de olie diep in door de neus, waardoor de werking van de olie binnen 20 seconden je linker- en rechterhersenhelft bereikt. De etherische olie begint zijn werk dan al te doen.
- Zet een rustgevende meditatie aan en ga daarna naar bed.
- Rol met de Tranquil roll on over je polsen en achter je oren, wanneer je in bed ligt.



Tranquil Roll-on

- Kalmeert je brein
- Ontspant je lichaam
- Balanceert je emoties
- Stimuleert aanmaak van melatonine
- Helpt om te aarden
- Verzacht psychische verkramping
- Heeft een aangename geur
- Helpt bij het doorslapen



Raard in essentie
BY JACQUELINE

HOE TRANQUIL ROLL ON GEBRUIKEN



1. Voor het slapen gaan

Breng aan op je polsen, slapen, nek of onder je voeten om lichaam en geest tot rust te brengen en je slaap te ondersteunen. Ideaal bij een onrustige geest of moeite met inslapen.

2. Tijdens stressvolle momenten of spanningen

Rol de olie op je hartgebied, polsen of achter in je nek wanneer je spanning voelt. De geur helpt om emotionele stress te verzachten en je zenuwstelsel te kalmeren.

3. Bij meditaties of ademhalingsoefeningen

Gebruik Tranquil op je borstkas of bij je neusvleugels (vermijd direct contact met ogen!) voor meer innerlijke rust en verdieping tijdens meditatie, mindfulness of yoga.

4. Bij overprikkeling of een vol hoofd

Breng aan op de slapen, achter je oren of op het voorhoofd om rust te brengen in je gedachten en spanning in je hoofd te verzachten.

5. Tijdens coachsessies of lichaamswerk

Gebruik de olie bij jezelf of cliënten die moeilijk kunnen ontspannen, bij het loslaten van spanning of bij het werken aan veiligheid en regulatie van het zenuwstelsel.

ACTIVEER JE NERVUS VAGUS

1. Diepe ademhalingsoefeningen

Diepe, langzame ademhalingen activeren de nervus vagus en bevorderen ontspanning.

Oefening: Adem diep in door je neus, vul je buik met lucht (buikademhaling), houd de adem kort vast, en adem vervolgens langzaam uit door de mond. 4 seconden inademen, 4 seconden vasthouden, en 6-8 seconden uitademen is effectief.

2. Koud watertherapie

Blootstelling aan koud water kan de nervus vagus stimuleren.

Oefening: Probeer je gezicht enkele seconden onder te dompelen in koud water, een koude douche te nemen, of je nek en gezicht met koud water te besprenkelen. Dit helpt om de hartslag te verlagen en het parasympathische zenuwstelsel te activeren.

3. Zingen en neuriën,

Geluiden maken zoals neuriën of zingen kan de nervus vagus activeren door trillingen in het keelgebied te veroorzaken.

Oefening: Zing of neurie een lied dat je leuk vindt

4. Yoga en stretching

Yoga, met name houdingen die de borst openen en diepe ademhaling bevorderen, kan de nervus vagus helpen reguleren.

Oefening: Probeer rustige yogaoefeningen, met nadruk op de ademhaling zoals de kindhouding, de liggende twist, en de cobrahouding.

5. Meditatie en mindfulness

Meditatie en mindfulness helpen bij het activeren van het parasympathische zenuwstelsel en het kalmeren van de nervus vagus.

Oefening: Neem dagelijks tijd voor meditatie, richt je aandacht op je ademhaling en breng je aandacht steeds terug naar het huidige moment. Mindful wandelen in de natuur kan ook zeer effectief zijn.

6. Massagetherapie

Massages, vooral van de nek en schouders, kunnen de nervus vagus stimuleren.

Oefening: Regelmatige massages of zelfs het zelf masseren van de nek, oren en gezicht kan helpen om het parasympathische zenuwstelsel te activeren.

7. Lichaamsbeweging

Lichte tot matige lichaamsbeweging helpt bij het stimuleren van de nervus vagus.

Oefening: Wandelen, zwemmen, of fietsen zijn goede opties. Probeer beweging te combineren met een bewuste ademhaling voor een nog groter effect.

8. Sociaal contact

Positief sociaal contact kan de nervus vagus activeren en stress verminderen.

Oefening: Breng tijd door met vrienden en familie, lach en geniet van sociale interacties. Zelfs het praten met iemand die je vertrouwt kan een kalmerend effect hebben op het zenuwstelsel.

9. Traag kauwen en mindful eten

Langzaam kauwen en bewust eten kan het parasympathische zenuwstelsel activeren, wat leidt tot een betere spijsvertering en ontspanning.

Oefening: Neem kleine hapjes, kauw langzaam, en concentreer je op de textuur en smaak van het voedsel. Vermijd afleiding zoals televisie tijdens het eten.

10 Dansen

Lichaamsbeweging helpt bij het stimuleren van de nervus vagus en geeft een gevoel van blijdschap en bevrijding. Ontlaad de spieren van stress.

Door regelmatig deze technieken toe te passen, kun je de nervus vagus versterken en zal dit bijdragen aan een gevoel van rust, balans en welzijn in je dagelijks leven. Dit heeft een positieve invloed op de slaapkwaliteit.

TIPS

- Houd regelmatige bedtijden aan voor een goed dag- en nachtritme. Sta vooral elke dag ongeveer dezelfde tijd op, ook in het weekend.
- Plan en neem 3 rustmomenten gedurende de dag van een ½ uur (ochtend, middag en avond) en ontspan voor het slapen gaan. Bouw je dag af en vermijd één tot twee uur voor het slapen gaan inspannende lichamelijke en geestelijke activiteiten.
- Bouw in de avonduren het licht in de omgeving af; vermijd beeldschermen (smartphone, computer, tablet en televisie) tenminste 1 uur voor het slapen gaan. Beeldschermen zenden veel (blauw) licht uit, wat in slaap vallen tegenhoudt. Ook kan beeldschermgebruik veel prikkels geven met als gevolg onrust in de slaap.
- Gebruik zo weinig mogelijk stimulerende middelen zoals koffie, thee, energiedrank, ice tea, chocola, tabak (nicotine). Kruidenthee mag wel.
- Gebruik alcohol niet om in slaap te vallen. Alcohol maakt de slaap onrustig en minder diep.
- Begin de dag met voldoende (buiten)licht en beweeg regelmatig overdag.
- Intensief sporten kan je beter overdag doen en niet 's avonds na 21:00 uur.
- Doe geen dutjes of middagslaap tussendoor omdat je anders 's avonds niet moe genoeg bent. Als je niet zonder een middagslaap de dag door kunt komen, doe dit dan maximaal 30 minuten en vóór 15:00 uur.
- Houd de slaapkamer comfortabel en rustig. Zorg voor een aangename koele temperatuur en zorg voor goede ventilatie.
- Bewaar het bed om te slapen, niet om in te werken of TV te kijken.
- Ga pas naar bed als je je slaperig voelt. Sta op als je binnen een half uur niet kunt slapen en doe ergens anders iets wat je ontspant bij gedimd licht. Laat beeldschermen uit. Ga daarna weer terug naar bed. Herhaal de procedure als je weer niet in slaap valt.
- Draai de wekker om zodat je er niet op kunt kijken. Het steeds zien van de tijd geeft vaak onrust.
- Beperk de tijd in bed, zodat je niet onnodig lang wakker ligt in bed. Voorbeeld: bij een slaapbehoefte van 7.5 uur, lig je maximaal 8 uur in bed, ook als je slecht geslapen hebt. Langdurig verlengen van de bedtijd geeft een versnipperde slaap.



SLAAP

LEKKER



©2025

Raard in essentie
BY
JACQUELINE

SLAAP & SLAPELOOSHEID



Paard in essentie
© 2025 BY JACQUELINE 