

Het bijzondere van gezond slapen

We brengen maar liefst een derde van ons leven in bed door. Waarom gaan veel mensen dan niet voor een goed bed en een goed matras in een fijne slaapkamer? Van de Nederlandse bevolking heeft 20% regelmatig slaapklachten. Een slechte nachtrust vormt een belangrijke oorzaak van vermoeidheid, emotionele spanningen en verminderde concentratie. We kunnen moeilijker met de uitdagingen van het leven omgaan, zijn prikkelbaar en piekeren meer. Hoog tijd om eens te kijken wat we aan onze kwaliteit van slapen kunnen verbeteren.



Tegen de avond, als de natuurlijke lichtintensiteit minder wordt, begint onze pijnappelklier uit de grondstof serotonine, het natuurlijke slaaphormoon melatonine aan te maken. Melatonine zorgt ervoor dat je makkelijker in slaap valt en heeft bovendien een verjongende werking. Het heeft een antioxidant werking en versterkt de werking van ons immuunsysteem.

Wat gebeurt er als we slapen?

Tijdens de slaap onderscheiden we vier fases van diepte. Deze vier fases samen vormen één slaapcyclus die ongeveer 1,5 tot 2 uur duurt. Per nacht hebben we zo enkele slaapcycli.

Modern slaaponderzoek heeft aangetoond dat vooral de diepere slaapfasen van vitaal belang zijn om beter uit te rusten. In de diepere slaapfasen wordt in de hypofyse namelijk het groeihormoon STH aangemaakt wat een positief effect heeft op de groei, het metabolisme, de lichaamsenergie en op het herstel van een gezonde balans. Mensen met een gezond metabolisme blijken makkelijker slank te blijven. Bovendien herstellen huidcellen beter waardoor men langer vitaal en jong blijft. Een volwassene slaapt gemiddeld vijf tot negen uur per dag. De kwaliteit van slapen blijkt belangrijker dan de kwantiteit. Het tijdstip waarop men gaat slapen is afhankelijk van ons werkschema en van de inwendige biologische klok: er zijn ochtend-, avond- en nachtmensen.

Factoren die een rol spelen bij de kwaliteit van slapen

Het aantal uren slaap dat een mens nodig heeft, blijkt af te hangen van leeftijd, de activiteiten overdag, de mate van stress, eet- en drinkgedrag en medicijngebruik. Psychiatrische patronen zoals depressie, psychose en angststoornissen leiden vaak

tot gestoorde slaap. Door lichamelijke ongemakken zoals pijn, bemoeilijkt ademhaling, maagzuur en apneu (adempauzes van meer dan 10 seconden tijdens het slapen) rust je minder uit. Rokers blijken moeilijker in slaap te vallen. Slaapklachten komen twee keer vaker voor bij vrouwen dan bij mannen.

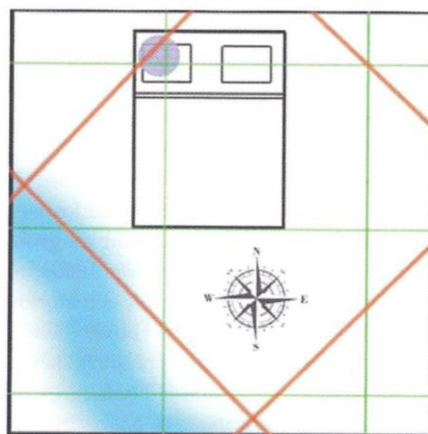
We zijn het meest kwetsbaar als we slapen omdat we dan gemakkelijk negatieve energie opnemen die we slecht kunnen afvoeren, omdat onze gronding dan niet optimaal werkt. We hebben immers geen contact met de aarde met onze voeten. Tijdens de diverse slaapfasen blijkt ons energieveld niet precies om ons fysieke lichaam gecentreerd te zijn wat ons gevoeliger maakt voor de inwerking van prikkels van buitenaf.

De kwaliteit van de slaapomgeving is belangrijk. Een rustige slaapomgeving met zo weinig mogelijk licht, een temperatuur die niet te warm of te koud is, voldoende ventilatie en een zo laag mogelijke elektromagnetische belasting bevorderen een goede nachtrust. Statische lading van ons lichaam, cafeïne en fel licht breken het slaaphormoon melatonine af wat nadelig is voor een gezonde nachtrust. Ook speelt de kwaliteit van de matras waarop we slapen een belangrijke rol. Een verkeerde ondersteuning van het lichaam tijdens de slaap leidt tot het "doorhangen" van de wervelkolom waardoor vervorming van de tussenwervelschijven optreedt. Dit geeft vaak druk op de zenuwbanen bij de ruggengraat. Bovendien worden heupen en schouders verkeerd ondersteund. Dit leidt tot rugklachten en plaatselijke drukplekken met als resultaat dat het bloed in de onderliggende bloedvaten niet vrij kan stromen. De gevolgen zijn spierpijn en lichte verkramping. Onderzoek heeft aangetoond dat dit tot meer draaien in bed leidt waardoor de belangrijke diepslaapfase telkens wordt onderbroken. Deze factoren resulteren in minder uitgerust zijn.

Onzichtbare straling

Onzichtbare straling in de slaapkamer is ook een belangrijke factor die de kwaliteit van onze nachtrust negatief beïnvloedt. Er zijn verschillende typen straling. Het eerste type is elektrosmog, veroorzaakt door het elektriciteitsnetwerk in huis en alle elektrische apparatuur. Slapen in de buurt van een wekkerradio, TV, stopcontact of dimmer of het gebruik van een elektrische deken of waterbed geeft een verhoogde elektrosmogbelasting.

Het tweede type is geopathogene straling zoals natuurlijke straling maar ook technische straling veroorzaakt door draadloze technologie (zendmasten, GSM, Wifi, Dect telefoons). Al deze onzichtbare soorten straling veranderen de polariteit in het lichaam. Hierdoor ontstaat stress en het immuunsysteem wordt geleidelijk zwakker. Dit kan op termijn



Figuur
Slaapkamer met kruisende diverse soorten natuurlijke straling.

— Currylijnen
— Hartmannlijnen
— Waterader

De paarse cirkel geeft een zeer ongezonde slaapplek aan.

leiden tot diverse soorten disbalans en ziekten. Omdat vaker blijkt dat mensen slecht slapen of klachten krijgen door geopathogene straling gaan we hier dieper op in.

Geopathogene straling

Onder geopathogene straling verstaan we verstoringen in het energieveld van de aarde die een negatief effect hebben op de gezondheid van mens en dier. Deze verstoringen zijn meetbaar in huis. Je lichaam reageert daarop door de disharmonie te willen compenseren. Dit belast je zenuwstelsel en kost extra levensenergie. Hierdoor treden vermoeidheidsreacties op en ontstaan er tekorten aan belangrijke mineralen. Er zijn drie vormen van natuurlijke straling.

Wateraders

Er komen holtes en ondergrondse kanalen met water in de aarde voor. De diepte waar we de meeste last van hebben zit gemiddeld tussen de 6 en 30 meter diep. De breedte van een waterader kan variëren van 50 centimeter tot wel 15 meter. Ook kunnen diverse ondergrondse kanalen als een soort viaducten op verschillende dieptes over elkaar heen lopen. Een kruising van wateraders zendt negatieve straling uit op het aardoppervlak erboven wat een slechte werking heeft op de gezondheid van mens en dier. Als er ook nog extra energiespiralen in wateraders voorkomen gaat de verstoring nog sterker werken.

Aardstralen

Hiervan zijn er twee typen: het globaalnet of Hartmannlijnen en de zogenaamde Currylijnen (zie figuur). Het globaalnet is vernoemd naar dr. Globaal

De kwaliteit van slapen blijkt belangrijker dan de kwantiteit

die als eerste een sterkteschaal heeft ontwikkeld van deze lijnen. Het net bestaat uit regelmatige lijnen van ongeveer 20 centimeter breed die over de aarde van noord naar zuid lopen en van oost naar west. De afstand tussen deze lijnen is gemiddeld 2 tot 2,5 meter. Zo ontstaat een raster van vierkanten. Op plaatsen waar deze Hartmannlijnen elkaar kruisen, kan er een sterke negatieve energie uit de grond komen die na verloop van tijd tot gezondheidsproblemen kan leiden. Dr. Globaal heeft een sterkteschaal ontwikkeld die aangeeft boven welke waarden serieuze gezondheidsklachten zijn te verwachten. Het is voor de gezondheid belangrijk om niet voortdurend op zo'n plaats te gaan zitten en zeker niet om er iedere nacht op te slapen.

Een tweede type van aardstralen zijn de zogenaamde Currylijnen. Currylijnen zijn ongeveer 40 tot 70 centimeter breed en lopen diagonaal van zuidwest naar noordoost en ook van noordwest naar zuidoost over de aarde. Zo ontstaat een raster van grotere vierkanten. Deze lijnen bevinden zich afhankelijk van de locatie op aarde, tussen de 2 tot 4 meter uit elkaar. Er kunnen drie verschillende soorten kruisingen van lijnen optreden die de gezondheid negatief beïnvloeden:

A. Een kruising tussen een Currylijn en een Globaallijn geeft een ernstige verstoring van de gezondheid die kan leiden tot huidproblemen zoals eczeem, darmproblemen en op de langere duur ernstiger ziektes zoals kanker.

B. Een kruising van een waterader met een Hartmannlijn of Currylijn. Dit type kruising is ook slecht voor de gezondheid en leidt vaak tot onrustig of slecht slapen, uitputting, hormonale verstoringen en hoofdpijnklachten zoals migraine. Ook kunnen zwangerschappen verstoord worden als men op een dergelijke kruising slaapt.

C. Een kruising van wateraders. Als volwassenen of kinderen op zo'n kruising slapen kunnen diverse disbalansen en ziektes optreden zoals slecht inslapen, onrustig slapen, hoofdpijnklachten, ontstekingen en gewrichtspijnen. Kinderen kunnen door te slapen op kruisende wateraders problemen ontwikkelen met de blaas, zoals laat zindelijk worden of bedplassen.

Breuken

Hieronder verstaan we scheuren onder het aardoppervlak die ontstaan zijn door aardbevingen of lichtere trillingen in de aarde. De breedte van deze



breuken kan natuurlijk heel verschillend zijn. Op de plek van een breuk kan de negatieve uitwerking van verschillende soorten straling gemakkelijk omhoog komen door het aardoppervlak. Vaak blijkt ook dat op de plaats van een breuk de aardstralen dichter bij elkaar kunnen liggen.

Oplossingen en tips voor slaapproblemen: Verander je gewoontes

Zorg overdag voor regelmatige beweging en goede voeding. Eet geen zware maaltijd laat op de avond. Bespreek zaken die je bezighouden niet vlak voor het slapen. Vermijd stimulerende activiteiten vlak voordat je gaat slapen, zoals achter je PC aan het werk zijn. Richt je op ontspanning zoals lezen, rustige muziek, meditatie of neem een bad of douche voordat je gaat slapen.

Slaapmiddelen en supplementen

Een patroon van slecht slapen kan doorbroken worden door een aantal nachten een regulier slaapmiddel in te nemen. Gebruik zo min mogelijk slaapmedicatie want deze zijn snel verslavend. Beter is om natuurlijke methoden toe te passen om de slaapkwaliteit te verbeteren zoals een beker warme melk drinken voor het slapen. In warme melk zit het aminozuur tryptofaan dat een rol speelt bij de productie van melatonine. Naarmate we ouder worden maken we minder melatonine aan. Een extra melatoninetabletje helpt dan bij inslapen. Gebruik dit niet langer dan drie maanden achter elkaar. Drink vlak voor het slapen gaan kruiden thee met valeriaan, citroenmelisse en hop. Andere geschikte kruidenremedies zijn lavendel, passiebloem en kamille. Ook homeopathische middelen kunnen worden ingezet zoals dormeasan of avena sativa complex. Vitamine B-supplement kan slaapklachten ook verbeteren.

Electrosmog beperken

Probeer minstens 70 cm uit de buurt van stopcontacten, dimmers, wekkerradio's, Gsm's te slapen. En 2 meter uit de buurt van een TV. Zet een TV's nachts uit, dus niet op stand-by. Gebruik liefst geen elektrische deken of zet deze aan voordat je in bed stapt en daarna weer uit als je in bed ligt. Zet een waterbed 's nachts uit, de temperatuur daalt hooguit een graad Celsius per nacht. Zet het weer aan als je 's morgens uit bed stapt.

Geopatische belasting beperken of neutraliseren

Het negatieve effect van geopatische belasting op de gezondheid kan zeer plaatselijk zijn. Voor twee mensen die in een tweepersoonsbed slapen kan de één net op een kruising slapen en ziek worden en de ander niet. Voor de kwaliteit van slapen is het zeker de moeite waard om je slaapkamer vrij te hebben

van stoorvelden of je bed te verplaatsen. Het is raadzaam om je woonomgeving en slaapkamers te laten doormeten op de diverse soorten stralingsbelasting. In Nederland en België zijn er goede adressen die gespecialiseerd zijn in het doormeten van de woonomgeving.

Magneettherapie toepassen in je matras

Magneettherapie is het zelfgenezende vermogen van het lichaam versterken door middel van een magneetveld. Er worden regelmatig wetenschappelijke artikelen over dit onderwerp gepubliceerd. Doordat het lichaam een betere doorbloeding krijgt, werkt magneettherapie pijnstillend. Het bloed neemt namelijk de energie die de magneet uitstraalt op via de rode bloedlichaampjes zodat ze beter in staat zijn om effectief zuurstof op te nemen en afvalstoffen af te scheiden. Door een lichte warmtewerking in het lichaam als gevolg van het magneetveld verwijden bloedvaten zich iets en ontspannen spieren zich dieper. Bovendien komt dit energierijke bloed in alle lichaamscellen. De gevitalseerde cellen zetten het lichaam vervolgens aan tot herstel van het zelfgenezend vermogen. Het immuunsysteem wordt gestimuleerd, de cellen verjongen zich en aanwezige spier- of gewrichtspijn vermindert. Een magneetveld blijkt ook de genezing van een pijnplek, wond of probleemgebied te versnellen. Gebaseerd op de positieve werking van magnetisme zijn er recentelijk matrassen ontwikkeld die de helende werking van magneten en kristallen combineren. Een laag van magneten en kristallen in een matras blijkt onder andere diepteslaap te bevorderen en pijnklachten en stress te verminderen.

Tot slot

Een goede fysieke en geestelijke gezondheid is een van de belangrijkste factoren voor een gelukkig leven. Daarom is het belangrijk om je slaapkamer eens kritisch op alle genoemde factoren te (laten) checken. Ook loont het zeker de moeite om een matras van goede kwaliteit aan te schaffen, liefst gecombineerd met magneettherapie. Als we gezond slapen aanvullen met voldoende lichaamsbeweging, tijdige ontspanning, goede voeding, voldoende water drinken, leuk werk en positieve sociale contacten zijn we goed bezig om preventief aan onze gezondheid te werken. <

Literatuur:

Ulrich Dierssen & Stefan Brönnle (2010). Elektromagnetische vervuiling: Gevolgen voor lichaam en geest. Uitgeverij Ankh-Hermes
William Dement & Christopher Vaughan (2000). Gezond slapen. Uitgeverij Bakker.
Michael Tierra (2005). Heilen mit Magneten: Das Handbuch zum Biomagnetismus. Uitgeverij Windpferd.

**Slaapklachten
komen twee
keer vaker voor
bij vrouwen
dan bij mannen**



Johan van Lier is oprichter van Spiritueel Centrum Aurora en mede-uitvinder van een nieuwe slaaptechnologie.

www.spiritueelcentrumaurora.nl
www.neoquartzsleeping.nl