Wat als blijkt dat we helemaal niet zo goed slapen als we denken, en dat geen koffie drinken je niet helpt beter te slapen?

Milco Linssen onderzocht alle reguliere slaapadviezen op of ze wetenschappelijk te herleiden zijn. En wat blijkt: het merendeel heeft geen invloed op je slaapkwaliteit. Van ‘drink geen koffie, vermijd blauw licht, tot ontspan meer': je slaapt er niet beter door.

Reguliere slaapadviezen zijn achterhaald en dat is goed nieuws voor iedereen. Want het blijkt dat we helemaal niet zo goed slapen als we denken. Drie opzienbare conclusies.

Slaap je echt zo goed als je denkt?

In zijn onderzoek, waar meer dan 8000 mensen aan meededen, vroeg hij onder andere aan een groep of ze vonden dat ze goed slapen. 71% zei daarop ‘ja’. Een andere groep vroeg hij of ze beter wilden slapen. Hierop zei 83% ‘ja’. Opmerkelijk en ironisch. Wat staat beter slapen in de weg?

Slaap is omgeven met mythen. De eerste is de ‘goed of slecht slapen-mythe’. Allereerst slaap je niet goed OF slecht, maar ergens ertussenin, en kan het beter. Los van wat goed slapen is, wordt slecht slapen in verband gebracht met problemen. Daar wil niemand zich (terecht) mee associëren, zeker niet op je werk, en dus zeggen we altijd dat we goed hebben geslapen. Slaap is daarmee een taboe.

Waarom slapen we eigenlijk, en wat is goed ?

We slapen om op te laden, dus voor nieuwe energie. Feit: je kunt slaap niet opslaan zoals energie in een batterij, het is dus elke dag op. Dat maakt slaap elke nacht zo belangrijk. Echter dat opladen is geen vanzelfsprekendheid. Je kunt 8 uur in bed liggen en brak opstaan en andersom 5 uur en 100% fit. Het verschil zit in hoe goed je slaapt. Goed slapen is diep doorslapen. Dat klinkt logisch, maar is het niet. Omdat je in golven van licht naar diep slaapt, laadt je dus in etappes op. Daarvoor moet je wel in de diepe slaapfase komen, daar zit de angel.

Om in de diepe slaapfase te komen moet je ongestoord slapen, met andere woorden, er moet niets zijn dat je slaap verstoord. Wat blijkt de grootste slaapverstoorder? Je brein, dat in rust (als jij wilt slapen) gedachten afvuurt over alles dat je bezighoudt. Onbewust slapen we licht omdat we met die gedachten bezig zijn. Daardoor kom je onvoldoende in de diepe slaap en laadt je maar deels op, met als gevolg dat je maar energie hebt voor een deel van de dag. Het is géén afwijking, maar een natuurlijk probleem!

Koffie houdt je ‘s nacht niet wakker

Het blijkt dat reguliere slaapadviezen bestaan omdat iedereen ze klakkeloos herhaalt, zonder af te vragen of ze kloppen. Milco deed dit wel en ontdekte dat het merendeel nauwelijks van invloed is. ‘Drink geen koffie’ is het nr. 1 slaapadvies, maar onderzoek ontkracht dit.

Gezond eten en bewegen is belangrijk, het is doorslapen dat je fit maakt

Goed slapen is doorslapen. Wil je elke dag 100% opgeladen opstaan, dan is er maar één ding te doen: baas worden over je gedachten. Dat is het natuurlijke slaapprobleem van iedereen. De oplossing blijkt te zitten in hoe je een kind in slaap krijgt, namelijk in geruststelling. Milco ontdekte dat gedachten heel klinisch zijn en je geen spiritueel gedoe nodig hebt om ze te beheersen.

De Slaapcode: 5 ijzeren slaapwetten

Het resultaat van 4,5 jaar onderzoek en ontwikkeling zijn 5 slaap wetten waarmee iedereen baas kan zijn over slaap, ongeacht je mood. Je leert ze in 1,5 uur voor de rest van je leven. Gezond slapen is het enige dat geen inspanning kost, gratis is, en het meeste doet voor een succesvolle dag.

Middels zijn website kun je het kostenloos leren: [www.deslaapcode.nl](http://www.deslaapcode.nl)