

## **Diepe slaap**

De reden waarom we in de zomer vaak minder goed slapen heeft alles te maken met de warmte. Voor een goede diepe slaap, het stadium waarin ons lichaam fysiek en mentaal herstelt, is onze lichaamstemperatuur bepalend. Als we de diepe slaap bereiken gaat onze lichaamstemperatuur naar beneden. Nu het op onze slaapkamers zo warm is, heeft ons lichaam moeite om af te koelen en dus ook om het stadium van diepe slaap te bereiken. Gevolg: we worden minder uitgerust wakker en zijn ook gedurende de dag dufter en maken fouten. Volgens emeritus hoogleraar psychofysiologie van de Universiteit van Amsterdam Gerard Kerkhof moet het belang van deze diepe slaap niet onderschat worden, zo meldt hij aan het AD.

Maar wat kunt u nu het beste doen om de tropische nachten door te komen. Wij hebben tips!

## **Drink minder alcohol**

Hoe gezellig het ook is een glaasje wijn of bier op een terras met dit weer, alcohol jaagt de temperatuur van het lichaam behoorlijk omhoog. Daarnaast droogt het het lichaam uit en dat is niet bevorderlijk voor de nachtrust. Dus als u drinkt, doe het dan met mate. Neem voor het slapengaan nog een extra glas water om uitdroging, ook door zweten, te beperken.

## **Houd ramen en deuren dicht**

Op de dag is het het warmst, dus houdt dan ramen, deuren en luchtroosters zoveel mogelijk gesloten. Zet zodra de temperatuur daalt en er wat wind staat, alles tegen elkaar open. Het huis kan zo goed door luchten.

## **Schakel elektrische apparaten uit**

Ook een tv op standby en elektrische apparaten die met een stekker in het stopcontact zitten, produceren warmte. Dus haal de tv van standby en haal schakel zoveel mogelijk elektronica uit en haal de stekker uit het stopcontact.

## **Niet koud, maar warm douchen**

In tegenstelling tot wat u misschien zou verwachten kunt u beter een warme dan een koude douche nemen. Een warme douche zet het thermoregulatiesysteem in werking wat verantwoordelijk is voor onze lichaamstemperatuur. Door de warme douche worden de (slag)aders die

onder de huid liggen 'wakker geschud' om aan het werk te gaan en het lichaam te koelen. En dat is precies wat we willen.

## **Romantische nacht of toch niet**

Samen slapen is heel romantisch, maar alleen slapen is wel een stuk koeler. En of u nou wel of niet de liefde moet bedrijven met deze warmte, zegt Kerkhof dat u dat vooral moet doen. "Seks is altijd goed".

## **Onder de lakens**

Het is een veel gehoorde opmerking 'als ik in bed lig wil ik wel wat over me heen hebben'. Om toch enige bedekking te hebben gedurende de nacht wordt er vooral aangeraden om katoenen luchtige lakens in een lichte kleur te gebruiken. Synthetische stoffen laten geen lucht door. En voor wie echt wil afkoelen: leg de lakens vlak voor het slapen gaan in de koelkast of vriezer. Vergeet er niet een plastic zak omheen te doen.

## **Nog een paar handige verkoelingstips:**

- leg een warmwaterkruik gevuld met water in de vriezer
- voor huisdieren zijn er speciale koelpads. Leg deze bij uw voeten. Het is sowieso aan te raden om uw voeten niet onder de dekens/lakens te leggen. Warmte verliezen we via onze voeten en hoofd.
- laat de gordijnen 's nachts (gedeeltelijk) open zodat er voldoende frisse lucht de kamer in kan komen
- zet een ventilator in de kamer zodat de lucht zich meer verdeelt. Zet er voor frisse lucht een bevroren fles water voor. De koele lucht verspreidt zich zo door de kamer
- hang een vochtig laken voor het open raam. Staat er wind, dan waait er wat koelere lucht naar binnen
- leg naast het bed een washandje met blokjes ijs neer zodat u die af en toe op uw lichaam kunt leggen
- zet een bak met (ijs)water naast het bed of af en toe de voeten in te stoppen