IRIS-TRILIGHT

Vol dynamisch licht
Voor uw gezondheid en welbevinden

Edyten Berge
light & design

=

Wat helpt wél tegen slapeloosheid?

het consult

Een veertiger ligt vaak uren wakker voordat hij de slaap kan vatten. Hij piekert niet, hij ligt gewoon wakker. Een probleem waar hij al jaren mee tobt en doodmoe van is.

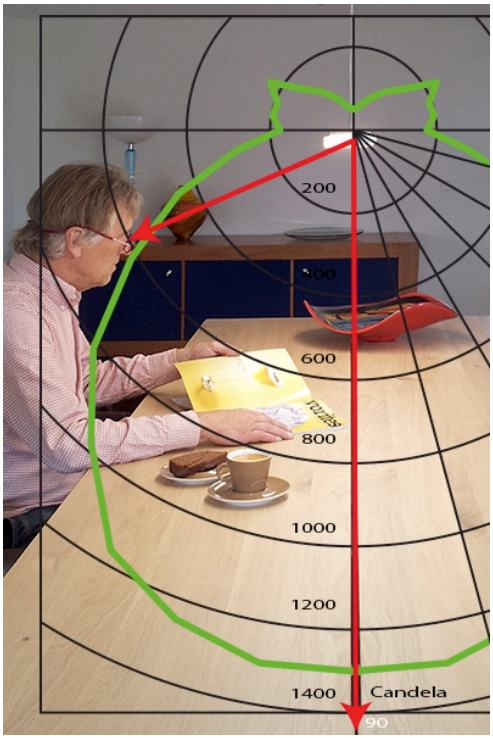
Deze man heeft veel gelezen over slaaphygiëne. Doe geen dutjes overdag, ontspan je voor het slapen gaan, mijd 'schermpjes', koffie of hevige emoties in de late avonduren. Aan al die adviezen heeft hij niets. Soms neemt hij zijn toevlucht tot het enige dat werkt: een paar glazen drank. Maar van die methode rust hij niet erg uit. Is er iets wat hem wél kan helpen?

"Een goede slaper zal deze man nooit worden", zegt Eus van Someren, hoogleraar neurofysiologie aan de Vrije Universiteit en hoofd van het slaaponderzoek aan het Nederlands Herseninstituut. Zo'n tien procent van de bevolking heeft aanleg voor slapeloosheid: een kwetsbaarheid in het brein waar je niet van af komt.

Toch zijn een paar dingen het uitproberen waard. "Start de dag met een lichttherapielamp op de ontbijttafel", adviseert Van Someren. Zo'n lamp, die ook gebruikt wordt bij winterdepressies, kan de biologische klok van extreme avondmensen een beetje bijstellen, zodat ze 's avonds eerder slaap krijgen. "Het is wel zaak om dag in dag uit een half uur bij die lamp te zitten. Als je stopt is het effect direct verdwenen."

Heeft u zelf een gezondheidsvraag? Mail gezondheid@trouw.nl.

Trouw 18 december 2015

Door de Trilight 's morgens gedurende een half uur op volle lichtsterkte te gebruiken verbetert de slaapkwaliteit. Tevens word hiermee winterblues en – depressie tegengegaan.
Recente onderzoeken hebben aangetoond, dat wij lichtcellen (biocellen) in ons oog hebben waar we niet mee zien, maar die signalen doorsturen naar het centrale deel in onze hersenen, waar onder andere de bioklok huist.
En dit licht draagt wezenlijk bij aan onze gezondheid en welbevinden.

Daarom verlicht de lamp niet alleen de tafel maar ook uw oog als u aan tafel zit. De tafel wordt verlicht om goed te kunnen zien. Uw oog wordt verlicht om u goed te voelen. In de ochtend voldoende koelwit zet uw bioklok op tijd. Warmwit 's avonds brengt de produktie van uw slaaphormoon op gang.
Vooral bij het ouder worden heeft u veel baat bij dit licht.