



Of mannen het nu leuk vinden of niet, uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat vrouwen een groter deel van hun hersenen gebruiken dan mannen.

Daarom hebben ze ook meer slaap nodig om die drukke hersenen genoeg rust te geven en daarnaast wordt het ook hoog tijd dat de maatschappij wordt aangepast aan avondmensen.

Het nieuws werd afgelopen week eigenlijk volledig gedomineerd door de perikelen rondom Syrië, maar op wetenschappelijk en vooral ook slaapgebied zijn er toch wel een aantal interessante nieuwsfeiten.

De eerste is dat mannen minder hersenactiviteit vertonen dan vrouwen [volgens een in Engeland uitgevoerd onderzoek](#).

*Draai je nog maar een keertje om, want uit onderzoek van de Britse Loughborough University is gebleken dat vrouwen meer slaap nodig hebben dan mannen, omdat hun brein harder werkt.*

*Vrouwen hebben meer hersenactiviteit en benutten een groter deel van hun hersenen dan mannen. Door de hogere activiteit hebben de hersenen langer de tijd nodig om uit te rusten en goed te herstellen. In de praktijk betekent dat dat vrouwen over het algemeen zo'n twintig minuten meer slaap nodig hebben per nacht.*

*Bij vrouwen zijn de verbindingen tussen de verschillende hersengebieden beter ontwikkeld, waardoor deze sneller met elkaar kunnen communiceren. Hierdoor zijn vrouwen over het algemeen ook beter in multitasken.*

Echter, voordat mannen nu depressief terug kruipen in bed, voor hen is er toch ook wel wat

goed nieuws:

*Mannen zijn beter ontwikkeld op gebieden als motoriek en ruimtelijk inzicht, maar vrouwen blinken uit als het gaat om geheugen en sociale cognitieve vaardigheden.*

Maar, ongeacht of je nu man of vrouw bent, in alle gevallen heb je grote kans op een [vroegtijdige dood als je een avondmens bent.](#)

*Slecht nieuws voor avondmensen: ze hebben een aantoonbaar hoger risico om jong te overlijden, blijkt uit Brits-Amerikaans onderzoek in de gegevens van bijna een half miljoen Britten.*

*Dit onderzoek, uitgevoerd door de Northwestern University Feinberg van Chicago en de universiteit van Surrey, is [het eerste dat het zo ronduit stelt](#). Eerdere onderzoeken hadden wel al aangetoond dat avondmensen slechter af zijn met hun gezondheid, maar een hoger risico om zelfs jong te sterven was nog niet eerder vastgesteld.*

*Toch zijn de verschillen die de onderzoekers vonden niet mals: de kans om jong te overlijden is voor avondmensen liefst tien procent hoger dan voor ochtendmensen.*

Het probleem wordt niet zozeer veroorzaakt doordat avondmensen later gaan slapen, maar wel doordat de maatschappij ze dwingt om 's morgens vroeg op te staan. Alles in het dagelijks leven is afgestemd op ochtendmensen en daarom loop je ook het risico als avondmens 's morgens wakker gemaakt te worden door een blèrende radio van een bouwvakker.

*De onderzoekers doen dan ook een dringend beroep op de maatschappij om avondmens-vriendelijker te worden. "Een avondmens zou niet gedwongen moeten worden om*

*'s morgens om acht uur op zijn werk te verschijnen", stelt hoofdonderzoeker Knutson*

Dit laatste zal nooit gebeuren, want "de ochtendstond heeft goud in de mond aanhangers" hebben wat dat betreft de touwtjes ferm in handen. Bijkomend probleem is dat je óf wordt geboren als ochtend- óf als avondmens en dat je daar heel weinig aan kunt veranderen.

Aangezien in ieder geval de maatschappij niet op korte termijn zal veranderen zullen de avondmensen oplossingen dienen te vinden voor hun probleem.

De eerder genoemde Knutson zegt daarover het volgende:

*Voor avondmensen zelf heeft hij ook wel een tip. Ook al kun je onmogelijk van jezelf een echt ochtendmens maken, het helpt toch wel als je het probeert. Dus: vroeg opstaan en zo vroeg mogelijk ook daglicht zien en 's avonds op tijd de lampen uit.*

En daar zit hem nu juist vaak het probleem: als avondmensen te vroeg naar bed gaan, slapen ze gewoon niet en liggen ze uren te woelen en te draaien, waardoor ze 's morgens nog meer geradbraakt wakker worden.

Er zijn [veel mensen met slaapproblemen](#):

*Moeilijk in slaap komen, moeite met doorslapen of vroeg wakker worden: een grote groep Nederlanders kampt met slaapproblemen. Goede slaap is niet alleen belangrijk om goed te functioneren, maar ook om gezondheidsschade te voorkomen. Chronisch slecht slapen vergroot namelijk het risico op het krijgen van ziektes en aandoeningen. Maar slecht slapen zorgt ook voor verminderde energie, concentratie- en geheugenproblemen en prikkelbaarheid.*

*Het zijn met name de vrouwen die slaapproblemen hebben, zo blijkt uit recent onderzoek van de Hersenstichting. Daarbij werd slaapdata van maar liefst 140.000 mensen uit 34 bestaande*

*Nederlandse bevolkingsonderzoeken van de afgelopen 25 jaar bekeken. Vrouwen slapen over het algemeen iets langer dan mannen, maar komen wel moeilijker in slaap, hebben meer moeite met doorslapen en gebruiken meer slaapmedicatie dan mannen, zo bleek uit dit onderzoek.*

*Natuurlijke middelen als melatonine, kamille en valeriaan worden al jaren verkocht in de strijd tegen slapeloosheid. Relatief nieuw in dit rijtje is cannabidiol, oftewel CBD-olie als natuurlijke rustgever.*

*De hennepplant – waarvan CBD-olie gemaakt is - bevat allerlei stoffen, waaronder cannabinoïden. Cannabinoïden worden ook in het menselijk lichaam aangemaakt en zijn belangrijk voor bovengenoemde endocannabinoïden. Dit betekent onder andere dat je lichaam de cannabinoïden uit hennep goed en snel in zich opneemt en het lichaamseigen endocannabinoïdeniveau op die manier aanvult. Dat zorgt ervoor dat je makkelijker in slaap valt, langer doorslaapt en dat de slaapkwaliteit verbetert. Daarnaast is de CBD van invloed op de hele slaapcyclus; het verhoogt de diepe derde slaapfase en vermindert de duur van de REM-slaap. De derde slaapfase zou de belangrijkste fase zijn voor degenen die lijden aan een slaapstoornis. Een kortere periode van REM-slaap is in verband gebracht met een vermindering van symptomen van depressie. Veel gebruikers van CBD geven bovendien aan meer ontspannen en beter te slapen en minder moe te zijn gedurende de dag, wat hun energieniveau ten goede komt.*

Nu was er een actie voor Niburulezers om goede kwaliteit CBD olie aan te schaffen met korting, maar die is gisteren afgelopen. Het goede nieuws is dat deze actie wordt verlengd tot en met aanstaande woensdag, dus mensen die CBD olie willen aanschaffen kunnen het nu nog voordelig doen.

Hierna nogmaals die bewuste actie:

*Deze week een nieuwe actie van gezondheidswebwinkel Orjana die geldig is t/m woensdag 18 april middernacht. Vul de code "happycbd" in in het kortingscodeveldje tijdens het bestellen en ontvang 10% korting op een flesje [rauwe CBD olie van Orjana van 30ml](#) .*