

Arianne Huffington: 'De slaaprevolutie' Het belang van slaap, rust en herstel. Uitgeverij Lev, Amsterdam 2016. ISBN 9789400507784 (Burn out/Geestelijke gezondheidszorg/Goed leven/Informatief/ AG/ED) Zie ook: www.levboeken.nl

Soort boek/Ziekte/Stijl:

Flaptekst: 'We zitten midden in een 'slaaptekortcrisis' schrijft Arianna Huffington, medeoprichter en hoofdredacteur van *The Huffington Post*. En dat heeft grote gevolgen. Alleen door onze relatie met slaap te herstellen kunnen we de controle over ons leven terugkrijgen.

In *De slaaprevolutie* laat Arianna zien hoe slechte slaapgewoonten onze gezondheid, besluitvorming, werk, relaties, geluk en zelfs ons seksleven ondermijnen. Aan de hand van de nieuwste wetenschappelijke onderzoeken beschrijft ze wat er precies gebeurt als we slapen en dromen, en hoe onder meer onze technologieverslaving ons slaapritme verstoort. Ze geeft bovenal waardevolle tips en aanbevelingen van toonaangevende wetenschappers, zodat we optimaal van de ongelooflijke kracht van slaap kunnen profiteren.' Huffington schreef het boek nadat ze zelf door oververmoeidheid in elkaar zakte. Boek van 366 pagina's.

Over de schrijfster:

Arianna Huffington (65), groeide op in Griekenland, verhuisde op haar 16^e naar Eneland en studeerde in Cambridge economie. Ze is getrouwd, heeft kinderen en is medeoprichter en hoofdredacteur van *The Huffington Post*.

Recensies/Extra:

<http://www.nrc.nl/nieuws/2016/05/31/soldaat-van-de-slaap-1624002-a618935> Rosan Hollak: '(...) In dit doorwrochte werk, dat al wekenlang op The New York Times-bestsellerlijst staat, onderzoekt Huffington de spirituele en historische achtergronden van de slaap, beschrijft welke gezondheidsklachten slaaptekort kunnen veroorzaken, wat de gevaren zijn van een langdurig gebruik van slaappillen en hoe we wél goed kunnen slapen zonder chemische hulpmiddelen.

Wie het boek uit heeft, murw geslagen door de vele argumenten vóór slaap, krijgt de neiging de dekens nog eens diep over het hoofd te trekken. Niet alleen put Huffington uit vele recente medische onderzoeken en slaapstudies – het notenapparaat achterin het boek bestrijkt vijftig pagina's – ook citeert ze eindeloos veel topsporters en beroemdheden die het belang van een goede nachtrust bevestigen. (...) Toch raakt de hoofdredacteur met haar boodschap een gevoelige snaar. In een samenleving waarin we 24/7 via onze tablets en smartphones verbonden zijn met de rest van de wereld en er geen einde meer lijkt te komen aan een werkdag, lijden velen van ons aan wat door de Belgische filosoof Pascal Chabot een 'beschavingsziekte' wordt genoemd: burn-out. En aan de basis daarvan ligt slaapgebrek. Want te weinig slaap verstoort het afweersysteem en dat gaat, op de lange duur, ten koste van de gezondheid. (...) Niet alleen kan iemand die te weinig slaapt, sneller overspannen raken, er is meer aan de hand. Wie niet voldoende slaapt, vergiftigt de hersenen, aldus een onderzoek dat in 2013 werd uitgevoerd door neurowetenschappers van het University of Rochester Medical Center. (...)

<https://www.gezondheidsnet.nl/slapen/boekrecensie-de-slaaprevolutie>

<https://www.youtube.com/watch?v=nncY-MA1Iu8>

Bol.com, ElizabethBo 30 augustus 2016: 'Dit boek zal voor sommige mensen echt een eyeopener zijn. De auteur legt in haar boek het belang uit van slaap en ontspanning, juist als je tot grootse prestaties en successen wilt komen. Zoals ze zelf ook aangeeft staat haar pleidooi haaks op wat er in de praktijk van veel mensen gebeurt en wat anderen pretenderen: slaap staat gelijk aan lui en passief zijn, en niet hard kunnen of willen werken. Ik vond het niet alleen een inspirerend boek, gebaseerd op onder andere wetenschappelijk bewijs, maar ook zeer belangwekkend.'