



**PRIKKEL JE  
GELUKSHORMONEN**

Ina Vandewijer

# PRIKKEL JE GELUKSHORMONEN



## PIMPEN, DIE HORMONEN!

*EEN VRIEND VAN ME IS WETENSCHAPPER.*

*TIEN JAAR GELEDEN ZEI HIJ MIJ DAT VERLIEFD ZIJN EEN CHEMISCHE REACTIE IN MIJN HERSENEN WAS. IK VOELDE ME BOOS, VERDRIETIG EN IK WERD HELEMAAL OPSTANDIG. DE MAGIE, DE ROMANTIEK, HET EUFORISCH GEVOEL VAN VERLIEFD ZIJN WERD ZOMAAR VOOR MIJN VOETEN WEGGEMAAID, BANAAL HERLEID TOT ZUIVERE CHEMIE. TIEN JAAR LATER DENK IK DAAR ANDERS OVER.*

Nu creëer ik die magie, die romantiek, het euforische gevoel zelf en wacht niet meer tot ze me 'overkomen', want dan zou ik nog een eeuwigheid lang 'wachten'.

Tevredenheid, gelukzaligheid, genot, plezier, blijdschap, kick, liefde flow ... alledaagse chemie waar je blij van wordt. Hoe doet het lichaam dat? Hoe ontstaat geluk? Kan iedereen het? Wat helpt en wat niet?

# Geluk zit tussen je twee oren

Geluk is een basisbehoefte. Je komt er steeds meer achter dat succes, meer geld of meer spullen je niet gelukkig maken. Minder is meer. En toch denk je nog altijd dat je geluk buiten jezelf kunt vinden. Je weet niet, of nog niet, dat het al in je zit. Geluk maak je zelf aan.



## *Boodschappers in ons brein*

Je hersenen bevatten miljarden zenuwcellen die met elkaar communiceren via zogenaamde neurotransmitters. Als een zenuwcel een prikkel voelt, wordt een elektrisch stroompje opgewekt. Dat elektrisch stroompje binnenin de cel gaat in een vaste richting, naar het uiteinde van de cel. Dit uiteinde levert een boodschap af: de neurotransmitter. De volgende zenuwcel pikt de prikkel op en geeft die door. De neurotransmitters leveren de gelukstofjes op de juiste plek in je lichaam af.



# Natuurlijk high met endorfines

Endorfines zijn zowel neurotransmitters als hormonen. Je lichaam maakt zelf endorfine aan. Endorfine is een wonderlijk stofje dat, net als morfine, pijn in je lichaam stilt of verdooft en zorgt voor geluk en euforie. Endorfine voel je kriebelen tot in je tenen. Je mag endorfine best prikkelen. Als je weet hoe je die endorfinestroom kan opwekken, kan je zelf je gelukshormonen opvrolijken.

Waar zitten die krenge in ons lijf? Yep, de meeste hormonen worden aangestuurd in je hersenen, tussen je twee oren! Alleen adrenaline of het superhormoon wordt in de bijnieren aangemaakt. Daarom moeten sportlui een urinetest indienen om te bewijzen dat ze geen hormonen aan hun lichaam hebben toegevoegd.



## *Gelukshormonen op een rijtje*

Het actiehormoon of dopamine

Dankzij het actiehormoon (dopamine) voel je je goed, zelfzeker en kan je genieten. Dit hormoon helpt je om de juiste keuzes te maken en knopen door te hakken. Het actiehormoon vangt via je vijf zintuigen sensuele boodschappen op: verleidelijke geuren, romantische muziek, sensuele aanraking, heerlijke smaken en erotische afbeeldingen. Het is verantwoordelijk voor de spierbeweging en voor het reguleren van je ademhaling, honger en eetlust. Dit actiehormoon zet je in vuur en vlam en zorgt ervoor dat je je verliefd voelt: blozen, diep ademhalen en klamme handen. Het hormoon stimuleert je seksuele energie en daardoor heb je uiteraard meer kans op een orgasme! Deze stof is ook goed voor je immuunsysteem. Als je actiehormoon op een laag pitje staat, veroorzaakt dat negatieve gevoelens en neerslachtigheid, emotionele uitputting en burn-out. Het stompt je geheugen af. Je kan het actiehormoon boycotten door stress of slaapttekort. De ziekte van Parkinson hangt samen met een tekort aan het actiehormoon, terwijl anorexia nervosa door een teveel ervan ontstaat.

## Het motivatiehormoon of noradrenaline

Het motivatiehormoon (noradrenaline) is noodzakelijk voor wilskracht, alertheid en concentratie. Onze hersenen hebben het motivatiehormoon nodig om herinneringen te vormen. Als we deze stof zijn gang laten gaan, kunnen we beter kennis opnemen én onthouden. Het helpt om het leven van de positieve kant en met enthousiasme te bekijken; Het speelt ook een belangrijke rol in de reactie op stress en het normaal functioneren van het immuunsysteem. Dit hormoon activeert het geheugen en je kan je aandacht langer op een bepaalde taak richten. Als je motivatiehormoon op een laag pitje draait, ben je wat minder weerbaar tegen stress.

Voedsel dat je motiveert is mager vlees, kip vis, noten, zaden zuivel, granen, kalkoen, zeevruchten, tofu, bonen, erwten en linzen.



## Het rusthormoon of serotonine

Het rusthormoon (serotonine) is de tegenhanger van het actiehormoon. Net als het actiehormoon zorgt het rusthormoon ervoor dat je je goed voelt, maar op een andere manier. Het rusthormoon is kalmerend, slaapverwekkend en leidt tot een veilig en zeker gevoel. Doe wat je prettig vindt. Dat alleen al werkt zalig in op je rusthormoon.

Serotonine tempert de agressiviteit en creëert optimisme en andere positieve gemoedstoestanden die bijdragen tot warmte en intimiteit bij seksuele opwindning. Een tekort aan dit rusthormoon, bijvoorbeeld als je je angstig of depressief voelt, kan je verhelpen door de mineralen magnesium, calcium, zink, ijzer, mangaan, kalium.

Oestrogenen of vrouwelijke hormonen kunnen een invloed uitoefenen op je serotoninespiegel, waardoor je eetlust en de drang naar suiker en koolhydraten (brood, aardappelen, fruit en maïs) aangewakkerd worden.

Eet je gelukkig met linzen, bananen, dadels, cottage cheese, kwark, eieren, granen, zilvervliesrijst, sesamzaad, zonnebloempitten en noten. Warme melk met honing helpt je vast om beter in slaap te vallen.

## Het superhormoon of adrenaline

Het superhormoon (adrenaline) komt in grote hoeveelheden vrij bij angst en stress, maar ook bij woede, kou, hitte, pijn en fysieke arbeid. Dankzij deze stof krijg je meer energie. Het vrijkomen van adrenaline maakt ook deel uit van de vecht- of vluchtreactie. Als er gevaar dreigt, is dat heel nuttig. Door te vechten of te vluchten heb je immers meer kans om te overleven. Je bloeddruk stijgt en je hartslag versnelt waardoor je bloed sneller gaat stromen. Je ademhaling neemt toe en je handpalmen gaan zweten. De bloedtoevoer naar je darmen vermindert. Je krijgt een ander gevoel van tijd. Gebeurtenissen lijken trager te verlopen waardoor iemand sneller kan reageren. Denk maar even aan helden. Dat zijn meestal gewone mensen die in actie schieten tijdens een levensbedreigende situatie. Of neem het voorbeeld van atleten. Hun adrenalinegehalte bereikt zo'n piek dat ze tot bovenmenselijke inspanningen in staat zijn.

## Het extasehormoon of anandamine

De naam anandamine, het extasehormoon, is afgeleid van het woord ananda, dat in het Sanskriet 'extase' betekent. Het extasehormoon is belangrijk in de hersendelen die met geheugen en spiritualiteit te maken hebben. Je produceert dit extasehormoon na sport en oefeningen. Vooral van 'ademwerk' word je high!

## Het knuffelhormoon of oxytocine

Het knuffelhormoon (oxytocine) wekt de weeën op, versnelt de bevalling en brengt de moedermelkproductie op gang. Al van voor de geboorte zijn het kind en de moeder aan elkaar gehecht.

Je wordt met dit knuffelhormoon geboren. Het komt vrij zodra je verbondenheid, steun, harmonie en liefdevolle aanrakingen voelt. Tegenwoordig heb je daar geen tijd meer voor en is je knuffelhormoon minder vaak actief. Terwijl de effecten van dit hormoon vooral in een stressvolle samenleving zo belangrijk zijn. Het onderzoek van Kirstin Moberg toont aan dat het hormoon je beschermt tegen angst. Oxytocine verlaagt je stress en leidt tot meer sociaal contact. Ze noemt oxytocine het hormoon van onthaasting, genezing en verbondenheid. Denk maar aan bejaarde alleenstaanden. Velen onder hen voelen zich stukken beter met een huisdier. Je kunt bewust situaties opzoeken die de aanmaak van het hormoon stimuleren. In relaties met anderen, maar bijvoorbeeld ook door een massage, een warm bad of een bezoekje aan de sauna kan je zelf je knuffelhormoon koesteren.

En weet je wat het allermooiste is? Het knuffelhormoon wordt niet alleen aangemaakt in de knuffelaar maar ook in de geknuffelde. Denk maar aan zoenen. Gewoon lief zijn voor iemand wekt natuurlijk ook het knuffelhormoon op.



# Voel je goed in je vel

De endorfinestroom kan je zelf opwekken door bijvoorbeeld de juiste voedingsstoffen te eten. Grijp je naar chocolade als je je even minder goed voelt? Chocolade bevat anandamine. Maar ook haver, lijnzaad en sommige kruidige voedingsmiddelen zoals knoflook, uien, bieslook, kaneel, kardemom, gember, pepers en koriander activeren de gelukshormonen. Zowel het actiehormoon als het motivatiehormoon zijn samengesteld door aminozuren. Je verhoogt je 'pephormonen' als je eiwitten eet. Voedsel dat de nodige eiwitten of aminozuren bevatten zijn: de vitamines B3, B6 en C, foliumzuur, magnesium, ijzer en koper, mager rood vlees, kip, kalkoen, zeevruchten, tofu, bonen, erwten, linzen, amandelen, avocado, bananen, pompoen- en sesamzaadjes. Niet alleen met voedsel, ook met lichaamsbeweging stimuleer je om je gelukshormonen. Aerobe beweging helpt om alle hormonen opnieuw in evenwicht te brengen. Lichaamsbeweging versterkt het lichaam tegen stress. Hardlopers worden zelfs natuurlijk 'high' van sporten en houden hun adrenalinegehalte op peil.

*Duursport is de beste manier om stress te verminderen. De activiteit moet minstens 12 minuten duren om je hormoonspiegel te verhogen. Voorbeelden zijn hardlopen, joggen, skiën, dansen, fietsen, wandelen en zwemmen.*



*Lief voor je hele lijf!*

*Een groot aantal fysieke stimuli verhogen endorfine. Endorfine komt vrij als antwoord op positieve gedachten, gevoelens, lichaamsbeweging, aanraken en acupunctuur. Je kan je gelukshormonen prikkelen door yoga, mindfulness, massage, tantra, knuffelen, seks en lachen. Zorg ook dat je altijd in een prettige, aangename omgeving bent of omring je door mensen waarvan je houdt.*



# Kraak je eigen gelukscode:

## JOUW VIJF ZINTUIGEN

Niet iedereen wordt gelukkig door hetzelfde. Geluk is voor iedereen anders. Gelukkig hebben we ook nog eens vijf zintuigen waarmee we onszelf kunnen 'voelen' of waarnemen. Elk van die zintuigen kunnen we stimuleren om ons (nog) beter te voelen! Zintuigen heten niet voor niets zin-tuigen. Ze zijn jouw persoonlijke gereedschappen om aan je 'goede' zin te werken in je hormonenatelier.



## 1. Zien

Stel je voor dat je blind zou zijn? Doe je ogen maar even dicht. Wat zou je missen? Kijken is belangrijk. Zien nog beter! Hoe stimuleer je je see-good hormoon? Wat heb je nodig? Wat wil je zien om je heen? Wil je altijd gelukkige mensen om je heen, mooie kunstige dingen, stijl, kinderen, natuur, zon of wolkjes in de lucht? Wil je elke dag blij naar jezelf in de spiegel kunnen kijken? Omring je bijvoorbeeld door de juiste kleuren en ga naar buiten. Zoek de plekken op waar je graag wilt zijn.

## 2. Horen

De hele dag horen we geluiden en stemmen. Een pasgeboren baby kan niet zonder. Je begint met horen als je wakker wordt. Het geluid van de wekker of de stem van je partner als je opstaat. De drukte rond het ontbijt. De woorden aan tafel. De muziek uit je iPod als je naar je werk fietst. Geluiden in het station of op de werkvloer. De stemmen van je vrienden via je mobieltje.

Stel dat je doof zou zijn, wat zou je missen? Welke geluiden heb je nodig om je happy te voelen? Je kunt zelf muziek kiezen die je in een bepaalde stemming brengt. Heb je een lekker dansnummer waar je helemaal gelukkig van wordt? Laat je lekker gaan! Lachen is nog zo'n aanstekelijk geluid. Als je lacht beginnen stofjes als het rusthormoon en het actiehormoon in je lichaam rond te dwarrelen. Zo word je weer helemaal happy! De adrenaline verhoogt het zuurstofgehalte in de hersenen waardoor je sneller reageert. De endorfine maakt je gelukkiger en verzacht pijn. Begin met jezelf te laten lachen en spreek eens af met je beste vrienden.



### 3. Voelen

. Je huid is je grootste orgaan, omdat je gehele huid meer weegt dan elk van je andere interne organen. Je huid kan voelen of iets hard, zacht, harig of ruw is. In je huid zitten kleine celletjes, zenuwen, die prikkels naar je hersenen sturen, zodat je weet wat je voelt. Als je het koud krijgt, gaan de haartjes op je huid overeind staan. Je hebt dan kippenvel. Denk maar even aan een lekker warm bad of douche. Aan knuffelen, strelen of masseren? Aan het warme zand op het strand onder je voeten? Aan de zon op je huid, de wind over je blote armen.

Stel dat je niets kon voelen? Wat zou je dan missen? Zonder lichamelijk contact zou je het als baby niet overleven. Via je huid kan je elk gelukshormoon in je lichaam stimuleren, vooral het knuffelhormoon dat er ook voor zorgt dat je je gaat hechten. De tastzin is een geweldig zin-tuig om zin te krijgen in tasten, strelen, kietelen, friemelen, masseren en seks natuurlijk.

### 4. Proeven

Het zintuig dat alles met proeven te maken heeft, is de tong. Je kunt natuurlijk je tong voor andere dingen gebruiken, maar toch vooral om eten te proeven. Als je niets zou proeven? Wat zou je missen? Van welke smaak word je nu echt gelukkig?



### 5. Ruiken

In een parfumwinkel weet je meteen wat je wel of niet lekker vindt ruiken. Bij een kaasboer is dat al minder evident. Of beeld je een rioollucht in. De geur van lekker voedsel maakt je hongerig. De geur van slecht voedsel maakt je misselijk. Je voelt je misschien seksueel geprikkeld door sommige geuren? Stel dat je niets zou ruiken? Wat zou je missen? Met je tong kun je alleen zoet, zout, zuur en bitter onderscheiden. Maar als je een reep chocolade eet, proef je de geur van cacao vooral met je neus. Wat is de lekkerste geur die je kent? Het aroma van pannenkoeken, de geur van houtskool, het parfum van lelies of fresia's? En wat de meest onaangename? We herinneren ons geuren. Ook daar worden we blij van. De één wordt gelukkig van vanille, de ander van het luchtje van nieuwe elektronica. Het kan zijn dat de geur van warme chocolade je aan vroeger doet denken, toen je nog in de kleuterklas zat. De geur van dennennaalden doet je denken aan kerst. Eucalyptus aan dat heerlijke badzout. Wanneer je hersenen een bepaalde geur verbinden met iets uit het verleden, roept dat gevoelens op. De bovenstaande voorbeelden roepen bijvoorbeeld positieve gevoelens op, omdat de geuren herinneren aan prettige gebeurtenissen. Door geuren op te roepen, kan je kleine momentjes van geluk voor jezelf creëren. Je kunt geluk 'opslaan' in een geur.

# Ontwikkel een nieuwe gewoonte

'Let op je gedachten, want ze worden woorden.  
Let op je woorden, want ze vertalen zich in daden.  
Let op je daden want ze worden gewoonten.  
Let op je gewoonten, want ze vormen je karakter.  
let op je karakter, want dat bepaalt je toekomst.'

Dit zijn de woorden die James Allen, een Engels auteur en filosoof meer dan een eeuw geleden schreef. Hetzelfde geldt als je aandacht besteedt aan je gelukshormonen. Laat je inspireren om nieuwe gewoonten aan te leren en kies een activiteit die je endorfine prikkelt. Veel geluk!

Ina Vandewijer

[www.inana.be](http://www.inana.be)

