

Gelukshormonen.

Het thema van deze editie van Blik op Portugal is 'jezelf verwennen', maar wat maakt nu dat we bepaalde dingen zo fijn vinden? Dat heeft te maken met bepaalde stoffen die in ons lichaam vrijkomen in bepaalde situaties: gelukshormonen. Ze kunnen ervoor zorgen dat we ons blij, gelukkig of zelfs euforisch gaan voelen. De belangrijkste hiervan zijn endorfine, dopamine, serotonine en oxytocine en. Wat veel mensen misschien nog niet weten is dat je de aanmaak hiervan zelf positief kunt beïnvloeden.

Endorfine.

Dit is het belangrijkste gelukshormoon en onderdrukt pijn en stress. In de oertijd hadden we dit nodig om goede jagers te kunnen zijn. We jagen niet meer, maar endorfine wordt nog steeds geproduceerd. Het geeft ons een gevoel van liefde en geluk. Als de hersenen het te weinig aanmaken, gaan we op zoek naar stoffen die de productie stimuleren. Vaak vinden we dit in chocola, vet en suiker. Er zijn echter ook andere invloeden die de endorfine productie aanjagen, zoals sporten: de pijn die de belasting geeft, stimuleert de endorfine aanmaak. Grappig genoeg doet ook het eten van een gepeperde maaltijd het. De pijnprikkel van een rode peper verhoogt de endorfine productie. Daarnaast hebben ook zonlicht, acupunctuur, lachen, seks en massage een positieve invloed op de endorfineconcentratie. Toch allen een gezonder alternatief voor suiker en vet.

Dopamine.

De uitstoot van dopamine in onze hersenen veroorzaakt het gevoel van genot, maar slechts kortdurend. Het komt vrij bij lekker eten, seks, maar ook bij het afwerken van een 'to do' lijstje. Omdat de werking kort is, willen we snel weer een nieuwe boost. Dit kan zelfs tot verslaving leiden. Bij verslavingen speelt dopamine dan ook een belangrijke rol. Dosereren is van daarom van belang.

Serotonine.

Serotonine is een gelukshormoon met een grote invloed heeft op ons lichaam en reguleert een aantal vitale lichaamsfuncties zoals ons immuunsysteem, onze nieren, hart en bloedvaten en onze spijsvertering. Daarnaast houdt serotonine ons humeur in balans, doordat het een grote invloed heeft op onze gemoedstoestand. Serotonine heeft daardoor ook een groot effect op ons zelfvertrouwen. Hoe meer serotonine we namelijk in ons lichaam hebben, hoe minder gevoelig we namelijk zijn voor afwijzing van anderen. We kunnen dit gevoel ervaren wanneer we respect en waardering krijgen. Door een uitdaging aan te gaan of buiten je 'comfort-zone' te gaan, stimuleer je de aanmaak van serotonine en krijg je het prettige gevoel van trots op jezelf te zijn.

Oxytocine:

Oxytocine is het hormoon dat wordt aangemaakt bij sociale interactie. Dit hormoon maakt ons sociaal en geeft ons het gevoel van vriendschap, liefde en vertrouwen. We maken oxytocine aan wanneer we bij onze vrienden of familie zijn. Vroeger hadden we dit nodig om te overleven. Toch is sociaal contact en het gevoel erbij te willen horen nog steeds van enorm belang voor ons als mensen. We moeten namelijk op anderen kunnen vertrouwen en hebben elkaar nog steeds hard nodig bij tal van activiteiten.

Een heel verhaal, maar de conclusie die men hieruit kan trekken is dat de sleutel naar geluk vooral ligt in immateriële zaken zoals zonlicht, aanraking, waardering, sociale interactie. Portugal heeft op dit gebied veel te bieden. Is het daarom dat wij als Nederlanders en Belgen zo graag hier verblijven?

Heino Folmer, arts
International Medical Doctor
Tel. (+351) 913767930
www.heinofolmer.com