

Sauna, Beauty & Health Farm
Fontein der Jeugd
Zandvleuge 82
9900 Eeklo
tel 09 327 07 77
e-mail: fonteinderjeugd@telenet.be
www. fonteinderjeugd.be



Meer tips: Geef je feel-good hormonen een gezonde boost

Onze voeding heeft een grote invloed op onze hersenen en hoe we ons voelen :

1. Serotonine boost (= tryptofaan – oppepper)

Hoe meer je lichaam van het aminozuur tryptofaan heeft, des te meer je lichaam serotonine kan aanmaken. Je vindt het in chiazaad, sesamzaad, zonnebloempitten, haver, boekweit, kastanje, champignons, spirulina, tempeh, parmezaanse kaas, gevogelte.

2. Eet gezonde koolhydraten

Dopamine is een neurotransmitter die vrijkomt als je zoetheid of snelle koolhydraten eet, maar geven ons kortdurend goed gevoel. Het is echter beter om te kiezen voor trage suikers, fruit, ongebrande noten, zoete aardappel, knolselder samen met vetten en eiwitten. Snelle suikers zoals alcohol, koffie, snelle suikers, teveel tarweproducten en light producten zijn dus te vermijden.

3. Gezonde rauwe chocolade met 70% cacao

bevat tryptofaan, magnesium, theobromine, fenethylamine. Dit zijn natuurlijke stoffen die ervoor zorgen dat er meer endorfines aangemaakt worden.

4. Zorg voor voldoende daglicht/zon

Dankzij daglicht maakt je huid vit D aan. Vit D regelt honderden functies in je lichaam en is heel goed tegen winterdepressie. Je kunt het onvoldoende uit je voeding halen, dus iedere dag een portie (zon)licht en vit D als supplement zal zeker helpen.

5. Beweging

Door sporten en beweging komen de gelukstofjes dopamine en serotonine vrij en werken positief op je zelfvertrouwen.

6. Rust en slaap

Voldoende slaap kunnen je hormonen een echte boost geven. In de namiddag een powernap van 20 min. Een warm bad met bv lavendel of bv magnesium voor het slapen zorgen voor een diepe nachtrust.

7. Wees vriendelijk voor anderen

Vriendelijk zijn geeft je een serotonine boost, het werkt zowel voor de gever als voor de ontvanger.

8. Huppel vrolijk in het rond

Als je vrolijk rondhuppelt en glimlacht activeer je je lichaam en hebben we invloed op onze hersenen.

9. Knuffelen en spreken

met je huisdieren, familie, vrienden, huisgenoten zorgt ervoor dat je lichaam oxytocine aanmaakt.

10. Dankbaarheid

Dit is een hele goede manier om je beter te voelen ... Ook terugkeren in gedachten aan momenten waar je je blij voelde. Als de emotie terug opkomt reageert je lichaam hier op door de hormonen aan te maken die bij dit fijne gevoel horen.

11. Praat stress van je af

Cortisol is het hormoon dat je lichaam aanmaakt bij stress en gooit je hormoonhuishouding uit balans en verstoort je lichaam, dus zoek rust, yoga, ontspanning, meditatie, wandelingen in de natuur ... op. Stress van je afpraten, dingen waar je je zorgen over maakt of die je dwarszitten is voor vrouwen de goede manier om oxytocine aan te maken.

12. Aromatherapie

Vele soorten aromatische oliën zorgen dat er via je zenuwcellen verschillende gelukshormonen vrijgemaakt worden.