

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



Geef je feel-good hormonen een gezonde boost

Als je goed voor jezelf zorgt dan stimuleer je je goed-gevoel hormonen ...

Iedere emotie is het gevolg van wat er met je hormonen gebeurt in je lichaam. Angst is een gevolg van ons denken en het activeert heel snel ons stress-systeem. Hoe langer je angst voedt hoe meer het zich vastzet op je fysieke, emotionele, energetische en mentale systeem.

Hanteer de : “de ander of de buitenwereld maakt me niet bang” “ik maak mezelf bang” filosofie. Sommige hormonen zorgen ervoor dat je je verdrietig, boos of angstig kunt voelen, andere hormonen zorgen ervoor dat je je blij, gelukkig of euforisch kunt voelen ...

Het goede nieuws is dat we de aanmaak van deze gelukshormonen zelf positief kunnen beïnvloeden !!

De belangrijkste gelukshormonen zijn serotonine, dopamine, endorfine en oxytocine ... Ik zette ze even voor jou op een rijtje :

Endorfine : heeft pijnstillende eigenschappen en wordt geproduceerd bij sporten, eten, lachen, vrijen, mediteren

Dopamine : is het hormoon dat ons in staat stelt genot en blijheid te kunnen ervaren en komt vrij bij fijne ervaringen Vb. taken afronden, behalen van je doelen, heerlijk eten, vrijen, doorzetten op momenten dat je het moeilijk hebt

Serotonine : is een gelukshormoon die grote invloed heeft op ons lichaam, het reguleert het immuunsysteem, de nieren, hart, bloedvaten en spijsvertering. Het houdt ook ons goed humeur in stand; onze gemoedstoestand en ons zelfvertrouwen. Hoe meer serotonine, hoe beter onze nachtrust is.

Oxytocine : is het hormoon dat aangemaakt wordt 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 vrienden, goede collega's, familie en huisgenoten vertoeven.

Het wordt afgegeven wanneer we écht contact maken met anderen zoals bv. Een knuffel, een goed gesprek, affectie en intimiteit delen met iemand anders (sociale media doen dit niet)

Ook tijdens een massage komt oxytocine vrij en zorgt dat je je gelukkiger voelt en beter tegen stress bestand bent