

HAPPY HORMONES

Tijdens een zwangerschap gebeurt er natuurlijk hormonaal vanalles in je lijf en bij het verlies van jouw kindje moet jouw normale hormonale balans weer herstellen. Dat kan gepaard gaan met vervelende klachten, zowel emotioneel als lichamelijk.

Maar wist je ook dat er verschillende manieren zijn om jouw hormonen voor je te laten werken in plaats van tegen je? Er zijn namelijk een aantal hormonen of neurotransmitters die een grote rol spelen bij ons humeur en bij onze emotionele balans.

Zo zorgt dopamine ervoor dat we ons tevreden en beloond voelen. Afgifte van dopamine in ons bloed zorgt voor een golf van geluk. Wie wil dat nu niet?

Serotonine is in de volksmond ook wel ons gelukshormoon. Dit stofje stabiliseert je stemming en brengt innerlijke rust en sereniteit. Daarbij speelt het ook een belangrijke rol voor je nachtrust.

Oxytocine is ook wel het knuffelhormoon en speelt een grote rol bij verbinding, liefde en vriendschap. Het wordt in verband gebracht met gevoelens van vertrouwen, verbondenheid en geluk.

En tot slot hebben we nog endorfine. Dit is een stofje dat zorgt voor natuurlijke pijnbestrijding, het werkt weerstandsvermogen het vermindert angst en vergroot het geluksgevoel.

Op de volgende pagina zie je hoe je deze krachtpatsers een extra boost kunt geven.



DOPAMINE



EEN LEKKERE EN GEZONDE MAALTIJD
BEREIDEN EN OPETEN, SPORTEN (OOK BIJ
MILDE INSPANNING!), SEKS OF EEN TAAK VAN
JE TO DO-LIJST OPPAKKEN EN AFRONDEN.



BLOONHORMOON



GEUKHORMOON

GA DE ZON IN
(WEL MET ZONNEBRANDCRÈME!),
SPORTEN (DIT VERHOOGT DE SEROTONINE
AANMAAK EN VERBETERT OOK DE WERKING
ERVAN IN DE HERSENEN!), GA DE NATUUR IN,
EET ZALM, EIEREN, SPINAZIE, BANAAN, PEULVRUCHTEN
OF EEN STUKJE PURE CHOCOLA,
OF DOE MINDFULNESS OEFENINGEN.



SEROTONINE

ENDORFINE

DAGELIJKS BEWEGEN, EVEN HEEL HARD
LACHEN (ZET EEN GOEDE COMEDY AAN),
DANSEN (HOEFT NIET MOOI TE ZIJN, DANCE
LIKE NOBODY'S WATCHING!), CREATIEVE
ACTIVITEITEN EN SOCIALIZEN BINNEN JE EIGEN
GRENZEN.



PIJNBESTRIJDER EN GEUK



KNUFFELHORMOON

EEN MASSAGE NEMEN
(ONDERZOEK TOONT AAN DAT DIT NIET PER SE VAN
EEN LIEFDESPARTNER HOEFT TE ZIJN, MAAR DAT OOK
BIJ EEN ONBEKENDE PROFESSIONAL OXYTOCINE
WORDT AANGEMAAKT). IETS AARDIGS DOEN VOOR
EEN ANDER. KNUFFELEN OF ELKAAR IN DE OGEN
KIJKEN, WARM DOUCHEN OF
EEN WARM BAD NEMEN.



OXYTOCINE