

112. Oxytocine, het geluks-knuffelhormoon

Mireille Mettes

19/08/2015

Strelen, knuffelen, aaien, het doet ons goed. Wanneer onze huid wordt aangeraakt, gebeurt er iets wonderlijks in onze hersenen. Er wordt een bepaald stofje aangemaakt: het hormoon oxytocine, spreek uit: ok-sie-to-sie-ne, met de klemtoon op de laatste 'sie'. Altijd leuk om zo'n gek woord te kunnen uitspreken. Maar het is meer dan een gek woord. Het blijkt dat dit hormoon op vele fronten een zeer positieve uitwerking op ons heeft en zelfs ons gevoel van geluk kan bepalen! Daar moest ik meer van weten!



Oxytocine, gelukshormoon!

Het blijkt dat dit hormoon een heerlijke werking heeft op ons brein: het geeft ontspanning, het verzacht pijn en het geeft ons een gevoel van geluk. Het blijkt bovendien bloeddruk te verlagen en laat stress uit je lichaam verdwijnen. Hee, dat is fantastisch! Doe mij maar een emmer daarvan, elke dag! Het versterkt de band met je partner, naasten, vrienden, vriendinnen. En tot slot verlaagt het stress, maakt het je weerbaarder tegen verslavingen en geeft het sneller een gevoel van verzadiging bij eten. Je lichaam komt sneller tot rust en angst wordt makkelijker onderdrukt. (Bron: [Wikipedia.](#))

Waar wordt het gemaakt?

Oxytocine wordt gemaakt in de Hypothalamus. Dat is een grote grijze kwab midden in je hersenen. Die Hypothalamus is ontzettend belangrijk omdat het vele hormonen produceert die voor ons hele welzijn essentieel zijn.

Wanneer wordt oxytocine aangemaakt?

En nu komt het belangrijkste: hoe komt het dat je lichaam het aanmaakt? Dat doet het lichaam wanneer het pijn beleeft, zoals bij vrouwen die een bevalling doormaken, of als je tijdens het sporten pijn ervaart. Je lichaam maakt dan oxytocine aan, waardoor je de pijn en het ongemak beter aan kunt. Je krijgt ook meer oxytocine bij prettig huidcontact, bijvoorbeeld tijdens knuffelen en vrijen, en er komt oxytocine vrij bij een orgasme!

Wat ik daarbij opmerkelijk vind, is dat oxytocine ook wordt aangemaakt wanneer mensen elkaar aankijken! Partners, ouders, kinderen, vrienden, vriendinnen versterken de band met elkaar doordat ze elkaar in de ogen kijken. Bruikbaar wanneer een relatie wat minder sterk is!

Versterking binding tussen mensen

Dr. Uvnäs-Moberg uit Zweden deed onderzoek naar oxytocine en schreef daar een

helder boek over: "[De oxytocine factor. Benut het hormoon van onthaasting, genezing en verbondenheid.](#)" Ze stelt dat als we gezond willen zijn, we naast stress beslist aandacht moeten besteden aan onthaasting en ontspanning. Tegenover veel stress moet minstens evenveel onthaasting en ontspanning staan. Dat betekent: prettig huidcontact, bijvoorbeeld knuffelen, massage, vrijen, masturberen, maar bijvoorbeeld ook het aaien van huisdieren. In veel ziekenhuizen en verzorgingstehuizen worden huisdieren om die reden ingezet: het doet mensen zichtbaar goed!

Onderhouden intieme relaties

Oxytocine zorgt er in relaties voor dat mensen het contact met elkaar blijven voelen en een band creëren. Is de aanraking uit de relatie verdwenen, dan is de intieme band stukken minder. Veel mensen vergeten dan om aan hun partner te vragen: 'Wil je me eens vasthouden?' wat al voldoende kan zijn om het contact tussen beiden weer te versterken.

MIR-Methode en oxytocine

Natuurlijk realiseerde ik het me niet toen ik de MIR-Methode ontwikkelde, maar tijdens het hand aaien, gebeurt dit ook. Je aait over je hand, zachtjes, liefdevol en maakt daardoor oxytocine vrij in je brein. Alleen het aaien alleen zorgt er al voor dat een positieve werking wordt uitgezonden door je lichaam. Neem daarom altijd even die 2 minuten de tijd voor jezelf en doe altijd alle 9 stappen. Dat kleine momentje aandacht betekent veel goeds voor je lichaam en je gevoel van geluk. Doen! En helemaal voor mensen die veel stress hebben en weinig ontspanning. Voor mensen die alleen zijn en weinig worden aangeraakt. En voor mensen die het contact met zichzelf zijn kwijt geraakt, door stress of door heftige emoties. Het hand aaien brengt het contact met jezelf weer tot stand.

En jij? Merk jij ook dat het hand aaien je goed doet? Ik hoop het. Ik hoor het graag van je! Schrijf je antwoord hieronder. Dankjewel!

Met de toets 'End' op je toetsenbord spring je meteen naar het invulformulier.

Persoonlijke gezondheidsvragen graag stellen aan een [MIR-Methode begeleider!](#)

Dat je geluksgevoel maar veel en vaak gevoeld mag worden!

Groetjes! Mireille

P.S. Help je mee de MIR-Methode te verspreiden? Plaats gerust dit artikel op jouw Facebook-pagina of verstuur het via je email, Twitter of Linked-in! Gebruik de knoppen aan de linkerkant! Dankjewel!

P.S. Ken je de MIR-Methode nog niet? Ga dan naar de home page: www.mirmethode.nl Bekijk daar de video en ook de [instructievideo](#). Meld je op de home page ook aan voor de nieuwsbrief en de 6 weken begeleidingsmailtjes voor extra ondersteuning.