



Ademhaling en hormonen

fello

Samen voor *elkaar*

We weten inmiddels allemaal dat veel en langdurige stress niet gezond is. Bij langdurige stress maakt je lichaam voortdurend cortisol aan, het hormoon dat zorgt voor de extra energie om de stress de baas te kunnen. Maar het is ook het hormoon dat op de langere termijn andere hormonen blokkeert en daardoor je lichaam langzaam maar zeker sloopt.

De hormonen die een grote rol spelen als het gaat om hoe we ons voelen en functioneren zijn:

- Dopamine
- Adrenaline
- Cortisol
- Oxytocine en DHEA
- Serotonine



Dopamine zorgt voor de bekende 'kick' die je krijgt als je iets moeilijks toch voor elkaar hebt gekregen of ineens een geweldig idee hebt. Deze neurotransmitter maakt dat je hersencellen goed met elkaar communiceren en sterke verbindingen maken. Daardoor leer je makkelijker en onthoud je beter.

Adrenaline maakt alert. Waar dopamine nieuwsgierig maakt, zorgt adrenaline ervoor dat je snel kunt reageren. Ben je ergens bang voor? Dan stijgt je adrenaline-niveau en daalt je dopamine-niveau.

Cortisol wordt aangemaakt als je voortdurend onder grote stress werkt. Dit spreekt je reserves in je lichaam aan. Wanneer je maanden- of zelfs jarenlang cortisol aanmaakt, kan dit tot een burn-out of depressie leiden. Vaak komt die burn-out onverwacht, omdat je gewend (en verslaafd) bent geraakt aan de dopamine en adrenaline.

Oxytocine en DHEA breken cortisol af en verhogen je weerstand. Dehydroepiandrosteron (DHEA) is een steroïde hormoon dat onder andere door de bijnieren wordt aangemaakt uit cholesterol. Het verbetert je humeur, beschermt je immuunsysteem en helpt tegen depressie. Het wordt daarom ook wel het anti-stresshormoon genoemd. Het gaat de stress verhogende werking van adrenaline en cortisol tegen.

Serotonine werkt ontspannend en kalmerend. Het kan de hoeveelheid cortisol naar beneden brengen. Hoe maak je snel serotonine aan?

Zonlicht stimuleert de aanmaak van serotonine. Probeer daarom dagelijks 15-30 minuten in de zon door te brengen. Het zit ook in voedingsmiddelen:

- Bananen.
 - Bruine rijst
 - Zonnebloempitten
 - Pompoenzaden en sesamzaden
- 

Hoe kun je *oxytocine* vrijmaken in je lichaam?

Onderzoek toont aan dat als je regelmatig mediteert, je cortisolniveau binnen een aantal weken aanzienlijk daalt en dat je ook meer DHEA aanmaakt. Deze meditatie kunnen korte ademhalingsoefeningen zijn of langdurigere, diepgaandere oefeningen.

Vrouwen maken makkelijker oxytocine aan. Kletsen met vriendinnen, vooral over leuke dingen en lachen, helpt enorm om dit hormoon meteen vrij te maken.

Maar oxytocine doet nog veel meer!

- Het bevordert verlaging van de bloeddruk en hartslag
- Versterkt je geheugen
- Verlaagt chronische ontstekingen in het lichaam
- Versnelt de genezing bij ziekte
- Zorgt voor ontspanning van de spieren.
- Verbeterd je humeur

Praktische tips om oxytocine te verhogen

- Neem een huisdier om lekker mee te knuffelen.
- Praat of bel regelmatig met goede vriendinnen. Hou de sfeer heel bewust wel positief en opgewekt, dus niet klagen of roddelen.
- Verhoog je oxytocine door te mediteren.
- Breng je adem tot rust door 1 tot 10 minuten per dag een ademhalingsoefening te doen.
- Aanrakingen, knuffelen en seks zijn sterk oxytocine-verhogend.
- Trakteer jezelf op een relax massage.
- Zorg voor gezellig samenzijn met vrienden of familie.
- Lach meer! Kijk bijvoorbeeld naar humoristische dingen op tv of internet, liefst samen met goede vrienden.
- Luister naar fijne, rustgevende muziek waar jij blij van wordt.
- Ga wandelen in de natuur, alleen of samen met je partner of een vriendin.



Power breathing

Deze ademhalingstechniek kan bij stress helpen om je hoofd leeg te maken, je concentratie te verbeteren en eventuele hoofdpijn te verminderen. De oefening kan rechtop zittend of staand worden uitgevoerd.

Ga relaxed ergens zitten.

Adem een aantal keer diep in en uit door je neus.

Bij het inademen strek je je armen omhoog de lucht in.

Bij je uitademing trek je je handen krachtig terug en maak je een vuist.

Herhaal de oefening dertig keer op hoog tempo.

Sluit af met je armen in de lucht en houd je adem even in. Adem vervolgens weer normaal.

Bodyscan

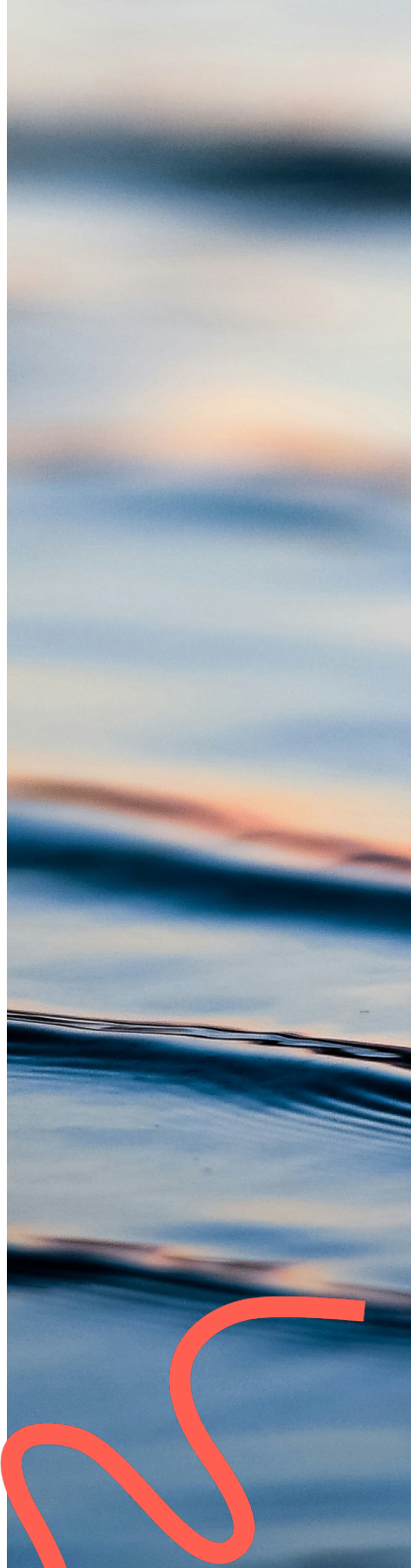
De bodyscan is een rustgevende ademhalingstechniek die helpt om stress te verminderen en geheel tot rust te komen. De oefening kan zittend of staand worden uitgevoerd.

Ontspan van top tot teen. Scan rustig je lichaam in gedachten helemaal van boven tot beneden. Laat iedere spanning die je onderweg tegenkomt los.

Adem diep in door je neus waarbij je de lucht zachtjes over je stembanden laat lopen. Je buik komt bij het inademen naar voren.

Adem rustig uit door je neus en laat de lucht weer langs de stembanden lopen.

Herhaal het bovenstaande enkele minuten en adem vervolgens weer normaal.





1 minuut *ademhaling*

Tijdens de oefening is het uiteindelijk de bedoeling om met een ontspannen middenrif te ademen. Dit werkt rustgevend en het volgen van de beweging helpt om gemakkelijker je aandacht te richten. Met een ontspannen middenrif ademen houdt in dat je bij de buik een beweging kan gaan waarnemen telkens als je in- (buik zet uit) en uitademt (buik wordt plat).

Gaat zitten op een stoel.

Maak de rug recht en probeer zo rechtop mogelijk te zitten.

Rug, nek en hoofd is in één rechte lijn met de stuit.

Je rug is niet tegen de leuning aan dit om te zorgen dat je alert blijft en met aandacht oefent.

Je plaatst je voeten recht onder de knieën en de voeten wijzen recht naar voren.

Je ademt rustig in en uit via de neus.

Je plaatst je handen op de bovenbenen.

Schouders, bovenarmen en handen zijn ontspannen.

Je gaat 1 minuut met grote aandacht de buikademhaling volgen.

Na de oefening hervat je weer je bezigheden / werkzaamheden waarmee je bezig bent.

Als je veel moeite hebt om de aandacht naar de buik te brengen, kan het helpen dieper uit te ademen via de mond.

Buikademhaling

Leg je ene hand op je borst en de andere hand op je navel. Haal diep adem door de neus en zorg ervoor dat je de adem helemaal tot onderin de buik laat gaan. Kijk of het lukt om 6 tot 10 keer per minuut zo adem te halen gedurende 10 minuten. Doe deze oefening om te ontspannen bijvoorbeeld in bed als je niet kunt slapen. Je brengt daarmee ook de aandacht weg uit het hoofd: uit alle gedachten die je zo wakker kunnen houden.

Ademhalingsoefening voor ieder moment van de dag

Op ieder moment van de dag kun je, ongemerkt, wat meer ontspannen met deze oefening waarbij je je ademhaling niet eens hoeft te sturen. Het enige dat je doet is bewust pauzeren na iedere uitademing.

Adem in door je neus, pauzeer even, en dan weer uit door je neus. Je pauzeert net zo lang tot je de behoefte voelt om weer in te ademen.

Een voordeel van deze eenvoudige ademhalingsoefening tegen stress is dat je hem altijd kunt doen zonder dat anderen dit merken. In de file of de trein, tijdens een vergadering of een stressvol gesprek. Alleen al het verplaatsen van je aandacht – weg van de stressbron, richting de adem – helpt om te ontspannen.



Graag een *steuntje* in de rug?

Heb je vragen, wil je meer informatie of heb je hulp nodig?

Bel of mail ons. Wij zijn er op werkdagen van 09:00 tm 17:00.

Telefoon: 085 303 62 96

E-mail: info@fello.nl

Website: www.fello.nl



fello

Samen voor *elkaar*