

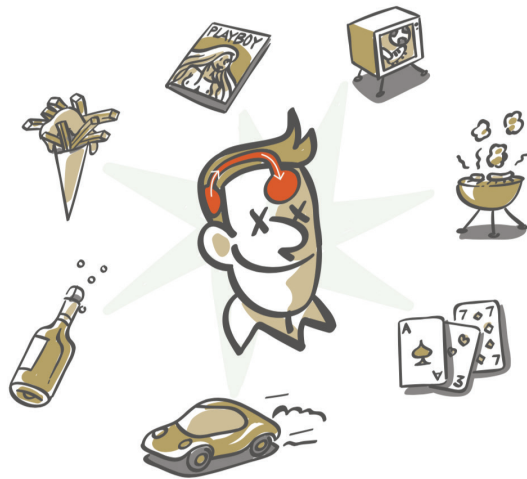
DE BIOLOGIE VAN GELUK



Nederland Slank

HOE JE AL ETEND JE GELUK VERMOORDT

Is geluk een fijn gezin? Is het een miljoen Euro? Is het een slank lijf en goede gezondheid? Is het 'all of the above'? Hoe dan ook, als jouw hersenen de gelukshormonen dopamine, endorfine en oxytocine niet aanmaken, ben je gewoonweg niet gelukkig. Sterker nog; door verkeerde (eet)gewoonten kun je de balans in deze belangrijke hormoonstoffen dermate verstoren zodat geluk er biologisch gezien, nauwelijks voor je in zit.



EVEN TECHNISCH

De twee belangrijkste geluksstofjes zijn dopamine (met een werkingsduur van slechts één seconde), en endorfine, waarvan de werking wel vijftien minuten kan aanhouden. Omdat dopamine slechts zo kort aanhoudt heeft ze onder andere endorfine nodig om de werking in stand te houden. Zij activeert de afgifte van dopamine en zorgt ervoor dat ze langer haar werk kan blijven doen. Een disbalans in dit kwetsbare reguleringssysteem kan leiden tot diverse verslavingen waaronder een eetstoornis.

VAN TEVREDEN TOT EUFORISCH

Voel je je oké, of ben je euforisch gelukkig? Over het algemeen voelen we ons redelijk tevreden. Voorbeelden van euforische momenten zijn de eerste keer dat je fantastische seks hebt, de geboorte van je kind, en samen dat droomhuis kopen. Het gevaar van euforie is echter het constante verlangen naar herhaling, iets wat bijna niet te doen is. Vervanging van dit geluksgevoel door onnatuurlijke middelen als XTC, cocaïne, amfetamine, alcohol of zogenaamde 'troostvoeding' liggen vervolgens op de loer.

DE VOEDSELHUNKERING

Je bent doodmoe, je bent tot de max gestrest, je bent (liefdes)verdrietig...waar verlang je naar? Juist: naar troostvoeding. Dit zal onze dopamine en endorfine levels tijdelijk verhogen, maar ook afstompen. Denk aan suikers en snelle koolhydraten gecombineerd met foute vetten en exorfinen (morfine-achtige stoffen in gluten: tarwe, rogge en gerst en zuivel). Frisdranken, koekjes, gebakjes, snoep, friet, roomijs, aardappelpuree en chocolade zijn de boosdoeners. Junkfood gaat nóg een stapje verder. Dit chemisch geprepareerde voer heeft een nog lagere nutritionele waarde, verzadigde of trans -vetten, veel zout en smaakversterkers. Na die Febo- kroket, De Mac-hamburger en die maxizak chips neemt de piek in endorfine en dopamine net zo snel weer af, als hij opkwam. Daardoor is jouw verlangen naar meer bijna niet te stoppen.

HET IS DE SCHULD VAN JE OUDERS

Als je ouders hebt die lijden aan **overgewicht, stress of depressie** heb je als kind helaas een grotere kans op een zwakker beloningssysteem. Ook als je

moeder tijdens de zwangerschap veel troostvoeding, geneesmiddelen of alcohol consumeerde heeft dit invloed op jou als ongeboren kind. Ben je op de wereld gezet met behulp van het opiaat oxytocine om de bevalling in te leiden of heb je het als kind ook nog zonder de (brood)nodige aandacht en liefde moeten stellen zal je beloningssysteem helemaal extreem uit balans zijn.

HET UITGEPUTTE BELONINGSSYSTEEM

Het beloningssysteem kent meerdere fasen.

Up-regulatie: je hersenen krijgen in korte tijd een stoot endorfine en dopamine te verwerken. Deze piek daalt echter ook weer supersnel zodat je een paar uur nadat je die zak chips hebt verorberd alweer kunt hunkeren naar een bak ijs.

Down-regulatie: hierbij doen de hersenen het omgekeerde als bij de up-regulatiefase. Ze zorgen ervoor dat er minder beloningsstoffen geactiveerd kunnen worden. Mensen die erfelijk belast zijn zullen hierdoor al snel symptomen van een verzwakt beloningssysteem gaan vertonen. Denk aan AD(H)D, dysforie (verminderde plezierbeleving), concentratieproblemen en uitstelgedrag. Consumptie van troostvoeding neemt toe. Stemningswisselingen, irritatie, onrust en stress eveneens.

Aversiefase: hierbij is niet alleen het beloningssysteem verstoord maar ook het antibeloningssysteem. Dit systeem zorgt dat stress, onrust, agitatie en mentale of lichamelijke vermoeidheid gereguleerd worden. Je bemerkt de disbalans aan het feit dat je leuke dingen gaat vermijden of dat je die **negatieve gedachteknop** niet meer uit kunt zetten. Gevolg: verlaagd libido, burn-out, PTSS en depressie.



JE DEALER, AKA; DE VOEDINGSINDUSTRIE

De voedingsindustrie maakt maar wat gretig gebruik van het feit dat troost- en junkvoeding onweerstaanbare verleiders zijn. Door middel van scheikundige bewerking en scherpe marketing is maximaal genot maar ook het verwoestende effect op je gezondheid gegarandeerd. Obesitas, diabetes type 2, depressie en ADHD laten de grimmige realiteit zien. De medicijnenindustrie verhuult deze symptomen vervolgens, zonder ze bij de bron (voeding), aan te pakken. Of denk je dat methylfenidaat, DEX amfetamine en benzodiazepines (slaap/kalmeringsmiddelen) goed voor je zijn?

JE SLACHTOFFERSTEMMETJE VS LIEFDE EN AANDACHT

Een compleet herstel van jouw beloningssysteem kan dus alleen plaats vinden door een totale reset. Dit gebeurt door de over-stimulatie drastisch te verminderen. Het herkenbare 'slachtofferstemmetje' beschikt over een rijk repertoire en zal protesteren: 'waarom zou suiker en brood ongezond zijn als iedereen het eet?' Of: 'wat voel ik me zielig' als iedereen aan de taart gaat. Een jarenlange slechte relatie verbreken kost natuurlijk moeite. Uit onderzoek blijkt echter dat onze hersenen na gemiddeld een half jaar zijn afgekickt van troostvoeding en junkfood. Ze zijn gebaat bij een omgeving die voedend is, in plaats van uitputtend werkt. Dat wil zeggen: meer bewegen, de natuur in, de stilte (bv. meditatie) en het voeden van de hartenergie: liefde én aandacht!

MEER WETEN?

Neem dan contact op met Nederland Slank.

www.nederlandslank.nl

info@nederlandslank.nl



Nederland.Slank



NederlandSlank



Nederland Slank