

Ik wens je veel geluk en gezondheid voor het jaar 2020

De standaard slogan bij de jaarwisseling.

Over wat voor vorm van geluk spreek je dan? Wat betekent gezondheid voor jou? Zou je er zelf iets aan kunnen doen om zowel je gezondheid als je geluk te verhogen? Zo ja, hoe dan?

Het is december, DE grote feestmaand van het jaar. Een ware cadeaugereg staat op de loer. We wensen elkaar veel geluk en proberen dat te verkrijgen door veel cadeaus te geven en te ontvangen. Veelal doen we dit om een stukje waardering te tonen aan anderen mensen. Zo krijg je van je baas een kerstpakket om aan te geven dat hij blij is met de diensten die je het afgelopen jaar hebt verleent. We kijken er altijd wel naar uit, maar wordt je daar nu echt gelukkig van? Of van al die prullaria die verpakt onder de kerstboom liggen te wachten op het moment suprême: de pakjes avond? Ik niet. En gelukkig hebben wij dit thuis ook al geruime tijd geleden afgeschaft.

Dit is wat ik noem **'geluk in je hand'**. Tastbare grote en kleine hebbedingen die je geluk zouden moeten geven. Deze zaken van buitenaf verhogen vooral het dopamine niveau. Je vindt het waarschijnlijk in het begin wel erg leuk, maar de lol gaat er snel weer vanaf. Het zorgt dus alleen voor kortstondig geluk. Dit is nu niet het geluk waar ik naar op zoek ben en ik hoop u ook niet. Waarom blijven we dan toch al die spullen kopen? Waarom laten we ons dan nog steeds opjuttten door de commercie? Vaak is dat vanwege een stukje angst om niet gewaardeerd te worden of je waardering niet op een andere manier weet of durft te uiten. Het is ook gemakkelijk. Je hoeft er alleen je portemonnee maar voor open te trekken.

Mijn lieve moeder viert heel graag kerst. Dan niet vanwege de pakjesregen, maar om samen zijn. Ze vindt het heerlijk om haar gezin bij elkaar te hebben en elkaar weer eens lekker te knuffelen. Fysiek (huid)contact met mensen, elkaar in de ogen kijken, samen lachen, je verbinden met anderen of met de natuur door een heerlijke wandeling te maken in de bossen of over het strand, geeft een heel ander soort geluk. Dit noem ik **'geluk in je hart'**. Dit verhoogt vooral het endorfine- en oxytocineniveau. Deze twee hormonen zorgen voor een enorm positief effect op zowel je gezondheid als je geluk. Bovendien is deze vorm van geluk langdurig.



het

Nu zijn deze 'geluk-gevoel-hormonen' op verschillende manieren beïnvloedbaar. Ze moeten wel contact kunnen maken met je cellen via hormoonreceptoren om hun geluksgevoel tot uiting te kunnen brengen. Zonder dat contact geen geluksgevoel.

Elk hormoon heeft zijn eigen receptor waar hij op kan 'aanhaken' om het beoogde effect te kunnen uitvoeren. Zo heeft insuline (ook een hormoon) zijn eigen insuline receptor die er voor zorgt dat de suikers weer uit de bloedbaan gehaald worden. Ook endorfine heeft zijn eigen receptor om o.a. het geluksgevoel aan te kunnen zetten. Er is echter een ander hormoon, exorfine, wat een 'look-a-like' is van endorfine. Deze kan ook aanhaken op een endorfine receptor waardoor de taken van endorfine NIET uitgevoerd kunnen worden. Met andere woorden, wanneer je veel exorfines in je lichaam hebt, kunnen de endorfines hun taak niet uitvoeren.

Exorfines zit in heel veel voedsel, of eigenlijk vulsel, zoals:

- Caseïne houdende producten: alle melkproducten
- Gluten: in graansoorten
- Soja
- Suiker; bijna overal wordt suiker toegevoegd, zelfs in je vleeswaren. Ga etiketten lezen om te zien hoeveel suiker er overal in wordt gestopt. Dus zeker niet alleen in snoep en koek.
- Smaakversterkers; deze rij is te veel om op te noemen, maar zit grofweg in ALLE pakjes en zakjes. Meer hierover kan je lezen in het boekje: Wat zit er in uw eten' van Corinne Cougete.



Wanneer je regelmatig exorfines eet, ondermijn je je eigen geluk.

En natuurlijk mag je deze producten best een keer eten. Dus met kerst is dit allemaal voor een keer toegestaan. Lekker hè! Maar wat ik zo gek vind is:

Mensen maken zich zo druk om wat ze eten tussen kerst en nieuwjaar, maar waar ze zich werkelijk druk om zouden moeten maken is wat ze eten tussen nieuwjaar en kerst.

Begin daarom 2020 anders want,

Eigenlijk is het nu tijd om nieuwe doelen te stellen.

Eigenlijk is het nu tijd om plannen te maken.

Eigenlijk is het nu tijd om verandering in te zetten.

Als je wacht tot 1 januari ben je al snel een paar maanden verder voordat je resultaat gaat zien.

Koop daarom nu iets voor een stukje zelfontwikkeling.

Ik gun iedereen alle geluk van de wereld. Het is ook een voorrecht om gelukkig en gezond te zijn. Daarom is er vanaf 14 december het boek op de markt:

'In 10 stappen je gezondheid in eigen hand'.

Verrijk jezelf hiermee waardoor je echt gezondheid kunt creëren en geluk in je hart in plaats van in je hand.

Ik wens dat je veel geluk en gezondheid voor het jaar 2020 in jouw leven brengt.

Je bent de enige verantwoordelijke hiervoor.



Iñez Plaatsman

Toegewijd aan uw gezondheid

Unique Therapie; fysiotherapie, orthomoleculaire therapie, kPNI

Unique Fitnesscentrum: www.unique-fitnesscentrum.nl

Tel: 075-6315184

Mobiel: 06-29088180