

Het knuffelhormoon

De positieve effecten van oxytocine

Het bestaan van het knuffelhormoon oxytocine is al jaren bekend. Kinderen die door hun ouders aangehaald worden, ontwikkelen zich meestal tot betere burgers dan verwaarloosd kroost. En baby's die opgroeien in een weeshuis kunnen zich meestal niet hechten. Het in mindere mate aanwezig zijn van het hormoon oxytocine is daarvoor verantwoordelijk.

Maar het heeft nog meer functies: zo wordt door een massage het vertrouwen in de behandelaar vergroot.

Tot nu toe is er in de wetenschap altijd veel aandacht geweest voor inspanning en stress en de effecten daarvan, zoals de vlucht- of vechtreactie. Maar voor een goede gezondheid is een evenwicht nodig met rust en herstel. Daarover heeft de Zweedse hoogleraar Kerstin Moberg een boek geschreven: *De oxytocine factor*, met als ondertitel *Benut het hormoon van onthaasting, genezing en verbondenheid*.

Positief effect

In de massagepraktijk gaat het eigenlijk nergens anders over: na een behandeling is er een aantoonbaar grotere hoeveelheid van dit hormoon in het bloed te vinden dan ervoor. In Wikipedia staat daarover: 'Een hoog oxytocinegehalte wordt geassocieerd met een gevoel van vertrouwen en verbondenheid. Bij hogere niveaus is er sprake van meer weerbaarheid tegen stress en verslaving en komt het lichaam



Door massage komt oxytocine vrij.

OXYTOCINE

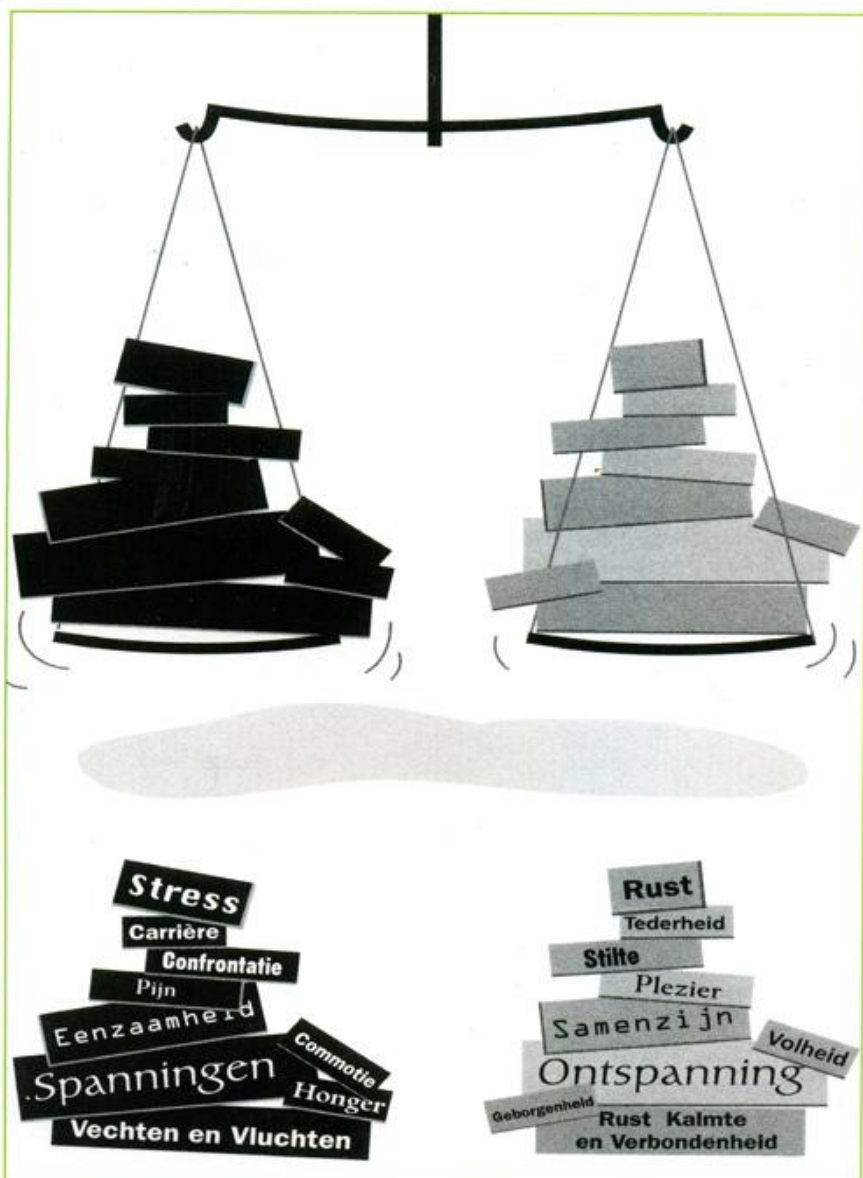
Oxytocine is een hormoon en een neurotransmitter. Een hormoon is een lichaamseigen stof en speelt bij de werking van de meeste lichaamsfuncties een zeer belangrijke rol, een regelfunctie. Een neurotransmitter is een molecuul dat wordt gebruikt voor de signaaloverdracht tussen de zenuwcellen in het zenuwstelsel. Oxytocine heeft een aantal functies, waaronder het opwekken van een bevalling en het regelen van de toeschietreflex bij borstvoeding. Na de eerste baring verandert de hormoonhuishouding van de moeder structureel. Vanaf dat moment zijn vrouwen bijvoorbeeld sneller ongerust als er iets met kinderen gebeurt of gevoeliger voor babygehuil. Oxytocine zorgt tijdens het zogen dat er sneller moedermelk wordt aangemaakt. Omdat oxytocine ook een belangrijke rol speelt bij de hechting van moeder en kind, wordt het ook wel het "knuffelhormoon" genoemd. Oxytocine wordt door iedereen aangemaakt bij positief onderling contact, zoals bij aankijken, aanraken, masseren, knuffelen en vrijen. Ook bij het verrichten van zorgtaken wordt er meer oxytocine aangemaakt.

Bron: Wikipedia

sneller tot rust. Angst wordt makkelijker onderdrukt. Bovendien bevordert oxytocine dat er sneller een gevoel van verzadiging bij het eten optreedt.' Allemaal positieve effecten dus. En die gevolgen zijn er niet alleen voor de klant, ook de masseur profiteert ervan - vaak zelfs nog meer dan de gemasseerde, zo blijkt uit onderzoek. Niet voor niets genieten velen van hun beroep, hebben een trouwe klantenkring en staan meestal vrolijk en gezond in het leven.

Tegengesteld

Het zijn twee tegengestelde reacties, de vecht- of vluchtreflex en de rust- en verbondenheid reactie. In het lichaam zijn



We hebben een goede balans nodig tussen druk en rust, stress en ontspanning (uit het boek *De oxytocine factor*).

daarop reacties zichtbaar en/of meetbaar. In het eerste geval zullen onder meer de hartslag en de bloeddruk stijgen en worden er meer stresshormonen in het bloed gevonden. In het tweede geval zie je juist het tegenovergestelde: de hartslag en bloeddruk nemen af en er worden minder stresshormonen aangetroffen. Beide reacties zijn essentieel om te overleven en het is van belang dat ze in evenwicht zijn. De eerste reactie wordt tegenwoordig echter niet langer alleen ingezet bij direct gevaar, maar door de toegenomen hoge eisen die de maatschappij aan ons stelt, welhaast permanent. Dat geeft stress, chronische stress: de genoemde reacties zijn niet in evenwicht. Dat is ongezond

voor lichaam en geest, want permanente stress veroorzaakt diverse klachten. Een van de redenen dat een cliënt naar de masseur gaat, is ontspanning. Door de aanmaak van oxytocine kan de masseur die dus ook geven.

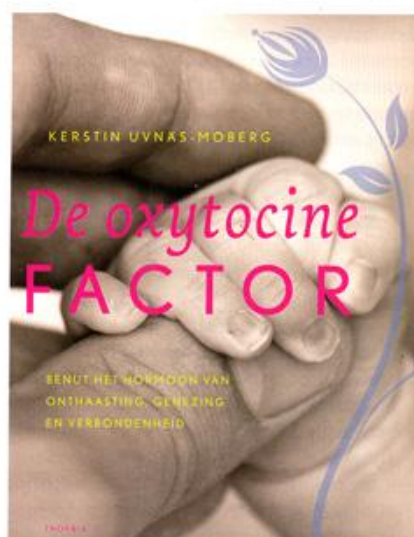
Stressverlagend

Kerstin Moberg stelt dat de ervaringskennis over massage al duizenden jaren bestaat en dat er bij gezonde mensen weinig negatieve bijeffecten bekend zijn. Sinds een paar jaar komt daar steeds meer wetenschappelijk onderzoek bij, waaruit blijkt dat het rust- en verbondenheidssysteem door massage geactiveerd wordt. De hoogleraar haalt onderzoek aan van het

Touch Research Institute in Miami, Florida, waarin gesteld wordt dat massage in het algemeen (er zijn natuurlijk diverse manieren en soorten) een spanningverlagend, kalmerend effect heeft op zowel kinderen als volwassenen. Zo nam de concentratie van het stresshormoon cortisol af bij volwassenen die werden gemasseerd. Een ander onderzoek liet zien dat premature baby's zich sterker en sneller ontwikkelden als ze werden gemasseerd. Ze kwamen niet alleen sneller aan dan baby's die evenveel voeding kregen, maar ook was de cortisolconcentratie in hun bloed lager: een teken dat ze minder stress hadden. Nog een leuk onderzoek uit Zweden zelf: in kinderdagverblijven en basisscholen waren kinderen die gemasseerd werden rustiger en gedroegen ze zich volwassener. Degenen die het best reageerden waren de aanvankelijk min of meer onhandelbaren: zij werden daarbij ook minder agressief.

Ziekenhuis

Van oxytocine is verder bekend dat het een rol speelt bij het durven vertrouwen van anderen. Dat is niet alleen belangrijk in onder meer gezinssituaties, maar ook bij de relatie tussen masseur en cliënt. Ook massage in ziekenhuizen kent positieve effecten, aldus Kerstin. 'De weinige maar erg overtuigende onderzoeken hebben aangetoond dat oudere patiënten na tactiele stimulering (lees massage, red.) beter slapen, minder pijn voelen, minder medicijnen nodig hebben en soms minder verward, maar juist alerter en sociaal zijn.' Ze verwijst daarbij naar de site www.school-of-touch.nl, waarop te lezen staat:



De oxytocine factor, Benut het hormoon van onthaasting, genezing en verbondenheid, Kerstin Moberg, uitg. Thoeiris.