

## Lykkehormonet Oxytocin

Oxytocin er et hormon, der udskilles i kroppen, hver gang du gør noget godt for dig selv. Nu har en svensk professor i fysiologi Kerstin Uvnäs Moberg med sin forskning vist, at hormonet meget let og i samme grad frigøres hos begge køn ved alle former for behagelige og nydelsesfulde stimuli.

Berøring er det, som stimulerer frigørelsen af oxytocin mest. Det vil sige alle ydre og indre fysiske påvirkninger som kærtegn, massage, knus, varme, en blød bamse eller pude osv. Men også nærvær, samvær og fortrolighed stimulerer oxytocinfrigørelsen.

Ved berøring og nærvær dannes oxytocin i hjernen i hypothalamus (det center der også regulerer stress og antistress). Hormonet frigøres herefter til blodbanerne. Her påvirker oxytocin vores centrale nervesystem, så vi spænder af og får ro. Det vil sige, vi stresser af. Mængden af kortisol i blodet halveres, puls og blodtryk daler og du føler ro velvære og varme. Selv om mængden af oxytocin i blodet halveres efter blot nogle få minutter, så får vi glæde af det i lang tid, da den resterende mængde bliver længe i kroppen.

### Dette gør hormonet for dig:

- Blodtrykket daler
- Pulsen daler
- Smertetærsklen øges
- Blodets indhold af stresshormonet kortisol halveres
- Optagelsen af næringsstoffer fra kosten forbedres
- Fordøjelsen fremmes
- Sårhelingsstiden halveres
- Immunforsvaret styrkes
- Kolesterolallet bliver sundere
- Angst og bekymring dæmpes
- Aggressivitet og vrede dæmpes
- Du beroliges og bliver afslappet
- Du føler mere velvære og større glæde
- Din kreativitet forbedres
- Du føler dig elsket og ønsket
- Du mærker dyb ømhed og hengivenhed for andre



### Dette kan du gøre for at udløse oxytocin i din krop:

- Kys, kærtegn og alle dejlige berøringer mellem dig og din partner
- Massage udløser oxytocin hos både giver og modtager
- Elskov - jo oftere jo bedre
- Omsorg. Har du børn, så vær bevidst om at al tæt samvær med dem stimulerer oxytocin hos jer begge. Omsorg kan man ikke give for meget af. Heller ikke til sin partner eller andre nære personer.
- Alt nærvær og al opmærksomhed mellem mennesker.
- Fortrolighed. Selv en rar telefonsamtale eller en fortrolig samtale over en kop te eller kaffe.
- Tillid mellem mennesker. Jo større tillid du viser - jo mere oxytocin i blodet hos jer begge.
- Livsnydelse. Hyg dig. En god bog i sofaen, solens varmende stråler. Alt, hvad der vander energien indad og nulstiller de ydre aktiviteter, udløser oxytocin. Derfor er bl.a. yoga, meditation og afspænding godt.



Det er altså ved at gøre gode og dejlige ting for sig selv og andre, at hormonet oxytocin udløses. Og virkningen af oxytocin er særdeles eftertragtelssværdig.

Kerstin Uvnäs Moberg udtrykker sit håb om, at vi alle vil lytte til budskabet fra oxytocin: Livet er ikke bare en kamp. Det kan også være en dans på roser.

**Kilde: "Lykkehormonet Oxytocin" af Mette Møllevang fra bladet "I form" 12/2007.**

Udarbejdet af [www.VirkVel.dk](http://www.VirkVel.dk)