

Muziek maakt een genotstof aan.....

Dat U vrolijker wordt door te zingen dat wist U al, dat heb ik U uitgelegd in een vorige nieuwsbrief, maar dat zelf muziek maken erg leuk is om te doen dat weet menigeen ook wel, maar dat naar muziek luisteren een zeer positieve invloed heeft op onze gezondheid is nu een bewezen feit.

De hersenen reageren op dezelfde manier op het luisteren naar mooie muziek, als op seks, eten en drugs. Dat hebben onlangs Canadese onderzoekers ontdekt.

Bij het luisteren naar favoriete muziekstukken wordt namelijk de zgn. 'genotstof' dopamine aangemaakt. Dopamine speelt een grote rol bij het ervaren van genot, blijdschap en welzijn en wordt ook bij drugsgebruik opgewekt.

Het werd al veel eerder vermoed dat dopamine een rol zou spelen in de beleving van muziek, maar nu hebben wetenschappers van de McGill Universiteit in Montreal dit met hersenscans aangetoond, dit meldt het tijdschrift Nature Neuroscience.

Favoriete muziek

De onderzoekers lieten acht mensen naar muziek luisteren terwijl hun hersenactiviteit in de gaten werd gehouden. Er werd meer dopamine aangemaakt bij het beluisteren van favoriete muziekstukken dan bij het horen van andere muziekstukken.

De personen die hun favoriete muziek hoorden, vertoonden een stijging van het dopamine-niveau met 6 tot 9 procent. Eén persoon vertoonde zelfs een stijging van 21 procent.

De onderzoekers kozen voor het onderzoek verschillende soorten instrumentale muziek. Zo moesten de deelnemers luisteren naar punk, klassiek, jazz, tango en doedelzakmuziek. De meest geliefde stukken waren Adagio for Strings van Barber, het tweede deel van Beethovens 9e Symphonie en Claire de Lune van Debussy.

Dus mijn 3 adviezen voor de komende tijd:

1. gezond leven 2. zingen en 3. naar uw favoriete muziek luisteren.

Ad.1. gezond leven d.w.z. verstandige keuzes maken in uw leven die uw leven en van uw geliefden positief beïnvloeden.

Deze keuzes moeten op meerdere gebieden "wijs" zijn zoals op lichamelijk niveau bijvoorbeeld liefst biologisch dynamische voedingsmiddelen tot U nemen en liefst niet te veel en te vaak eten, bij voorkeur 2 maal daags eten daarnaast moet U veel bewegen. De komende maanden zult van mij meer voedingsadviezen krijgen en dat is m.n. interessant voor degenen die op een gezonde wijze willen afvallen.

Keuzes op mentaal, emotioneel niveau zijn minstens zo belangrijk, want uw geesteswereld bepaalt voor een groot deel hoe U uw leven inricht, zorg dus voor voldoende nachtrust en voldoende rustmomenten ook overdag, zodat uw lichaam en geest weer kunnen herstellen van uw vaak zelfopgelegde te drukke programma.

**Vriendelijke groeten dokter Roxs
2011**

16 februari