

Wat is adrenaline?

Hormoon dat je tijdelijk sneller en sterker maakt

Je bent sterker dan je denkt: in stressvolle situaties werken je hersens en spieren ineens op volle toeren. Dat komt door het hormoon adrenaline.

Adrenaline is een hormoon dat wordt aangemaakt in je adrena, je bijnier. Maar alleen als het er echt op aankomt: bij extreme kou, of hitte, als je witheet bent of juist vurig warm, dan spuit de adrenaline je bloedbaan in, waardoor je bloedvaten zich vernauwen, je hart sneller gaat kloppen, je pupillen wijder worden en je handen gaan zweten. Je kan er zelfs van gaan braken, en daar worden andere mensen dan weer misselijk van.

Adrenaline is een verdraaid nuttig hormoontje: als je overvallen wordt, kan je opeens razendsnel reageren. Met de adrenaline werken je hersenen namelijk sneller, zodat je beter op de situatie kan inspelen. Het spul zorgt er ook nog eens voor dat je extreme pijnen kunt verdragen. Zoals wanneer je hard onderuit gaat. Je strompelt naar huis, en dan blijkt pas dat je been gebroken is. Au! Dan is de adrenaline uitgewerkt, en wordt het tijd voor morfine.

Net als morfine kan adrenaline verslavend zijn. Als je de hele week voor je werk allerlei spannende branden hebt geblust dan wil je lichaam in het weekend ook weer een shotje. Gewoon even stoer doen, en lekker een stukje bungeejumpen. Adrenaline, dat moet je verdienen!