

ХИМИЯ ЭМОЦИЙ. ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ

ЭНДОРФИН – вызывает кратковременное чувство радости и эйфорию

Где? Вырабатывается в нейронах головного мозга

Как увеличить? Выработку эндорфина в организме увеличивают: активный спорт, сильные положительные эмоции, солнечные лучи, сладости (особенно шоколад)

ДОФАМИН – вызывает чувство уверенности в себе

Где? Вырабатывается надпочечниками и почками

Как увеличить? Выработка дофамина в организме увеличивается при достижении целей

ОКСИТОЦИН – понижает уровень тревожности и напряжения

Где? Вырабатывается в гипоталамусе

Как увеличить? Выработку окситоцина в организме увеличивают: объятия, приятные прикосновения, массаж

СЕРОТОНИН – отвечает за общий эмоциональный фон и настроение

Где? Вырабатывается шишковидной железой

Как увеличить? Выработку серотонина в организме увеличивают: продукты с большим содержанием аминокислоты триптофан (сливы, финики, инжир, помидоры, молоко, соя, темный шоколад), а также ароматерапия и солнечные ванны



«ПРОДУКТЫ СЧАСТЬЯ»

Апельсины, бананы, ананасы, клубника, черная смородина, шоколад и др.

ЧТО ПОДАВЛЯЕТ ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ?

Стресс; никотин; алкоголь; эндокринные, инфекционные и вирусные заболевания; заниженная самооценка; нехватка физической активности; неправильное питание



Выработка «гормонов счастья» по часам



Нехватка гормонов счастья может привести к депрессии

Немного о грусти:

Когда нам грустно, содержание гормонов серотонина и дофамина падает до минимального уровня, а ведь именно они дают нам радость жизни. Тяга к сладостям – первый симптом нехватки серотонина. Затянувшаяся хандра замедляет все обменные процессы, тело переходит в режим энергосбережения и выполняет свои функции кое-как. Нам хочется сжаться в комок, свернуться в позу эмбриона и как будто бы стать меньше, потому мы и начинаем сутулиться. От такой непривычной нагрузки спина начинает болеть и возрастает риск остеохондроза, который сам по себе тоже не улучшит настроения.

Что делать?

Повышать уровень эндорфина. Два самых мощных стимулятора – солнечный свет и интенсивный спорт. В рацион стоит добавить побольше продуктов с аминокислотой триптофана. Настоящая триптофановая бомба – бананово-молочный шейк. Или тарелка хороших макарон с сыром. Много ли вы видели депрессивных итальянцев? То-то же.

12 потрясающих способов получить гормоны счастья!

 <p>Зарядись сочной зеленью!</p>	 <p>Орехи -омега 3 для мозга!</p>	 <p>Улыбайтесь! И получайте гормоны счастья!</p>	 <p>съесть вкусный банан</p>	 <p>провести время на природе</p>		
 <p>Радость, счастье, хорошее настроение 3 в 1 в полоске шоколада</p>	 <p>Овсянка спасет от депрессий</p>	 <p>Кайенский перец поднимает настроение</p>	 <p>Вода - больше энергии меньше стресса!</p>	 <p>Зеленый смузи заряд энергии</p>	 <p>Миндаль магний для мозга</p>	 <p>Прогулка очищает мысли!</p>