5 naturalnych metod zwiększenia poziomu serotoniny

9 października 2016

Serotonina jest hormonem, który reguluje prace ośrodkowego układu nerwowego i układu pokarmowego jako tzw. neuroprzekaźnik. Prawidłowy poziom tego hormonu w organizmie jest bardzo ważny dla prawidłowego utrzymania dobowego rytmu pracy organizmu. Nocy przekształca się ona w melatoninę umożliwiając zaśnięcie. Niski poziom serotoniny prowadzi zazwyczaj do przewlekłej bezsenności. Serotonina ma ogromny wpływ na nasz nastrój i dobre samopoczucie. Osoby z niskim poziom serotoniny mają skłonność do agresji i zachowań obsesyjnych.

Serotonina nazywana jest hormonem szczęścia lub hormonem dobrego samopoczucia, a także hormonem miłości. U osób zakochanych odnotowuje się wysoki poziom serotoniny łatwo ulegający wahaniom. Dlatego zakochani przeżywają euforię na zmianę z rozpaczą.

W świecie medycyny zachodniej wielu lekarzy stało się zbyt zależnych od syntetycznych leków. Jest to szczególnie widoczne w przypadku chorób psychicznych. Często lekarze przepisują leki nawet bez poznania pacjenta i głównych przyczyn objawów.

Serotonina jest neuroprzekaźnikiem, który gra kluczową rolę w rozmaitych zaburzeniach umysłowych. Jest wiele leków ukierunkowanych na serotoninę w mózgu.

Jeśli chcesz spróbować zwiększyć poziom serotoniny w sposób naturalny przed podjęciem leczenia sposobami farmakologicznymi, to istnieje kilka rzeczy które możesz wypróbować.

Poznaj pięć w 100% naturalnych sposobów, zwiększenia poziom serotoniny.

1. ZARZĄDZAJ SPOŻYCIEM WĘGLOWODANÓW

Choć węglowodany wywołują natychmiastowe uwalnianie serotoniny może być szkodliwe spożywanie ich w nadmiernych ilościach. Po prostu dają trochę natychmiastowego zadowolenia.

Podczas jedzenia nadmiernej ilości węglowodanów, można poczuć się ospale, co może wywołać zaburzenia nastroju takie jak depresja. Nie oznacza to, że należy całkowicie unikać węglowodanów. Gdy dieta składa się głównie z białka z małą ilością węglowodanów, produkcja serotoniny może zostać utrudniona.

Choć nie jest jasne dlaczego tak się dzieje, wydaje się, że to ma coś wspólnego z brakiem równowagi białka do węglowodanów.

2. JEDZ POKARMY BOGATE W TRYPTOFAN

W mózgu tryptofan jest bezpośrednio przekształcany w serotoninę. Należy starać się jeść pokarmy które są bogate w ten aminokwas. Jest wiele produktów które zawierają znaczną ilość tryptofanu. Należą do nich : indyk, kurczaki, ryby, orzechy, ser, fasola i jajka.

Tryptofan jest najbardziej skuteczny jeśli spożywa się go wraz z małą ilością złożonych węglowodanów, takich jak orzechy, rośliny strączkowe, albo ryż nie łuskany. Te zdrowe węglowodany pomogą mózgu w przetwarzaniu tryptofanu i zwiększeniu poziomu serotoniny.

3. JEŚĆ WŁAŚCIWE TŁUSZCZE

Wiele osób uważa, że tłuszcz jest jednoznacznie zły, nie jest to prawdą. Tłuszcz jest niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania wewnętrznych systemów. Potrzebujesz niezbędnych kwasów tłuszczowych dla swoich hormonów i neuroprzekaźników (m.in. serotoniny) które muszą być w równowadze.

Upewnij się, że spożywasz dużo kwasów omega-3, które można znaleźć w rybach, jaj z omega3 , produktach siemienia lnianego, orzechach, nasionach i awokado.

Być może już wiesz, że te dobre tłuszcze są dobre dla cholesterolu, są one niezbędne dla utrzymania prawidłowego poziomu serotoniny. Suplementy oleju rybnego są idealne dla każdego, kto nie ma czasu na przygotowanie niektórych pokarmów bogatych w tryptofan.

4. ĆWICZ REGULARNIE

Prawdopodobnie już wiesz, że regularne ćwiczenia dostarczają w wiele korzyści. Korzyści te obejmują także zdrowie psychiczne. Ćwiczenia stymulują uwalnianie nie tylko serotoniny, ale i dopaminy oraz endorfiny.

Serotonina i dopamina współdziałają w celu poprawy nastroju. Nawet jeśli nie chcesz schudnąć dobrym pomysłem jest ćwiczyć codziennie lub co drugi dzień nawet jeśli jednorazowo możesz poświęcić na to tylko 15 – 20 minut. Ćwicząc przez długi okres czasu poczujesz się dużo lepiej zarówno psychicznie jak i fizycznie.

5. ZOPTYMALIZUJ SEN

Jeśli kiedykolwiek miałeś depresję pewnie wiesz, że może to być kuszące leżeć w łóżku przez cały dzień. Jednak to nie poprawi nastroju a sen który się pojawi podczas leżenia w łóżku prawdopodobnie nie będzie snem dobrej jakość.

Aby maksymalnie zwiększyć poziom serotoniny, codziennie wcześnie wstawaj. Działanie światła wykazało korelację z wyższym poziomem serotoniny a gdy śpisz w ciągu dnia tracisz tą możliwość. Upewnij się, że otrzymujesz odpowiednią ilość snu. Chodzi o równowagę, nie należy pozbawiać się snu, ale nie należy też spać zbyt długo.

Twoje ciało potrzebuje snu, aby wypocząć, dotyczy to też

układu nerwowego (które oczywiście zarządza serotoniną). Z drugiej strony, zbyt dużo snu może spowodować ospałość nawet gdy nie śpisz. Ogólny brak ruchu spowoduje uwalniania niewielkich ilości serotoniny.

Większości ludzi potrzebuje do 8 godzin snu na dobę. Jeśli nie jesteś w stanie uzyskać odpowiedniej ilości snu w nocy można wziąć jedną krótką drzemkę w ciągu dnia. Ale nie dłużej niż 30 do 45 minut.

Innym czynnikiem mogącym poprawić produkcję serotoniny jest ustabilizowanie rytmu dobowego. Jeśli codziennie kładziesz się i wstajesz o podobnej porze, mechanizm przekształcania serotoniny w melatoninę funkcjonuje bez zarzutu. Należy unikać alkoholu, mocnej kawy i herbaty. Obniżony poziom serotoniny jest efektem ubocznym przyjmowania różnego rodzaju leków lub preparatów odchudzających. Również sterydy stosowane do budowania masy mięśniowej obniżają poziom serotoniny. Między innymi dlatego podczas odchudzania jak i przyjmowania sterydów problemem staje się obniżony nastrój.

Jak widać istnieje wiele rzeczy które można zrobić aby zwiększyć poziom serotoniny (w tym samym nastroju) bez przyjmowania leków. W bardziej poważnych przypadkach niedoboru serotoniny należy zasięgnąć porady lekarza. Korzystając z powyższych wskazówek na pewno podniesiesz poziom serotoniny, jak również poprawisz w jakość życia.

Źródło oryginalne: NaturalNews.com
Źródło polskie: Wolna-Polska.pl