

Πώς θα αυξήσετε τη σεροτονίνη σας και θα



Τι

είναι αυτό που εσείς μπορείτε να κάνετε για να διατηρήσετε τη σεροτονίνη σε καλά ποσοστά και τη διάθεσή σας σε ανάλογα επίπεδα;

Η σεροτονίνη είναι μεν ένας νευροδιαβιβαστής του εγκεφάλου, αλλά, η αλήθεια είναι πως το μεγαλύτερο ποσοστό αυτής παράγεται στο... πεπτικό σύστημα.

Η σεροτονίνη, λοιπόν, από έλλειψη της οποίας πάσχει πολύ μεγάλο ποσοστό του σύγχρονου δυτικού κόσμου, επηρεάζει άμεσα τη διάθεση, τα αισθήματα, τη μνήμη, την όρεξη, την αντοχή στον πόνο, την αυτοπεποίθηση, τον ύπνο, την πέψη και τη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος.

Η παραγωγή της αυξάνεται με την έκθεση του ατόμου στην ηλιακή ακτινοβολία, ενώ τα πεδία στα οποία δραστηριοποιείται, της έχουν δώσει το παρατσούκλι της «χαρούμενης ορμόνης».

Η δε παραγωγή της, σχετίζεται άμεσα με τα επίπεδα της βιταμίνης B6 και του αμινοξέος τρυπτοφάνη στον οργανισμό, οπότε, η χαμηλή λήψη αυτών των στοιχείων, ρίχνει αυτομάτως και τα επίπεδα της σεροτονίνης, με τα αντίστοιχα πάντα αποτελέσματα.

Η διατροφή λοιπόν, παίζει καίριο ρόλο στα χαμηλά ή υψηλά επίπεδα της σεροτονίνης, ενώ άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν αυτά τα επίπεδα είναι οι

διαταραχές στο πεπτικό σύστημα, το άγχος και τα υψηλά επίπεδα της κορτιζόλης. Αν λοιπόν, κάποιος παρατηρήσει την καθημερινότητά του, δεδομένων του άγχους και του φόρτου εργασίας και υποχρεώσεων που αντιμετωπίζουν οι περισσότεροι, είναι λογικό επόμενο να παρατηρεί πτώση των επιπέδων σεροτονίνης που φέρνουν ακόμα χειρότερη διάθεση.

Για κάποιους δε, η έλλειψη της σεροτονίνης είναι μάλιστα αναλόγων διαστάσεων και σοβαρότητας με τη μάλιστα της παχυσαρκίας που πλήττει επίσης μεγάλο ποσοστό του δυτικού κόσμου.

Τι είναι αυτό όμως που εσείς μπορείτε να κάνετε για να διατηρήσετε τη σεροτονίνη σε καλά ποσοστά και τη διάθεσή σας σε ανάλογα επίπεδα;

1. Σκεφτείτε καλοκαιρινά

Ο χειμώνας και η έλλειψη του ήλιου και της υπαίθρου, ενισχύουν τα χαμηλά επίπεδα της σεροτονίνης, αλλά στο χέρι σας είναι να διαχειριστείτε αυτή την πτώση, κάνοντας πράγματα που σας θυμίζουν καλοκαίρι, ακόμα και αν έξω το κρύο είναι τσουχτερό. Ακόμα και αν φοράτε μπότες περιποιηθείτε το πεντικιούρ σας, σα να πρόκειται να φορέσετε τα πέδιλά σας, πηγαίνετε εκδρομές, ακόμα και αν δεν θα περάσετε τη μέρα στην παραλία και προγραμματίζετε από τώρα τις θερινές σας διακοπές χωρίς να περιμένετε τον Ιούνιο για να αποφασίσετε που θα πάτε.

Βρείτε τι είναι αυτό που σας φτιάχνει τη διάθεση και κάντε το συνήθεια και θα δείτε θεαματική διαφορά στο κέφι σας, από το να μέινετε εντός σπιτιού περιμένοντας απλά το χειμώνα να περάσει...

2. Εκμεταλλευτείτε την οξιτροπτάνη

Ένα παράγωγο της τρυπτοφάνης, η οξιτροπτάνη ή αλλιώς 5-HTP, έχει αποδειχθεί πως έχει ακόμα πιο αποτελεσματική δράση από την τρυπτοφάνη, στην αντιμετώπιση της αϋπνίας, της κατάθλιψης, του άγχους και της ινομυαλγίας, ενώ ταυτόχρονα έχει θετική επίδραση στο βάρος, καθώς μπορεί να κάμψει την ανεξέλεγκτη όρεξη.

Η οξιτροπτάνη λαμβάνεται με τη μορφή συμπληρωμάτων, ιδανικά για διάστημα 4-5 εβδομάδων για να δείτε αποτελέσματα και πάντα με τη σύμφωνη γνώμη του γιατρού που σας παρακολουθεί.

3. Χαλαρώστε, με τη βιταμίνη Β

Η βιταμίνη Β6 ενισχύει την παραγωγή και λειτουργία της σεροτονίνης, μελατονίνης και ντοπαμίνης στον εγκέφαλο, γι' αυτό και τα συμπληρώματα διατροφής της ομάδας των Β βιταμινών είναι μια καλή λύση για τις περιόδους που το στρες φτάνει σε υψηλά επίπεδα. Η δε αυξημένη λήψη Β6 και Β12 ρίχνει τις πιθανότητες εμφάνισης κατάθλιψης σε άτομα προχωρημένης ηλικίας και ενισχύει την καλή διάθεση. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας, για μια εναλλακτική προστασία απέναντι στη μελαγχολία της τρίτης, και όχι μόνο, ηλικίας.

4. Ανακουφιστείτε με βαλσαμόχορτο

Η φύση έχει φάρμακο για κάθε ασθένεια και πάθηση και η πρότασή της για την κατάθλιψη είναι το βαλσαμόχορτο. Οι μορφές που μπορείτε να καταναλώσετε το βαλσαμόχορτο είναι πολλές και οι θεραπείες που προσφέρει ακόμα περισσότερες. Μην ξεγελιάστε, όμως, από την φυτική του προέλευση, καθώς είναι ισχυρό και δεν πρέπει να λαμβάνεται χωρίς την ιατρική σύσταση.

5. Αυξήστε την ινοσιτόλη σας

Κομμάτι της ομάδας των Β βιταμινών, η ινοσιτόλη βρίσκεται σε πολλές τροφές, όπως είναι τα εσπεριδοειδή και τα δημητριακά ολικής άλεσης, ενώ έχει παρατηρηθεί η θετική της δράση στα επίπεδα της σεροτονίνης στον εγκέφαλο. Ως συμπλήρωμα διατροφής είναι μια καλή επιλογή για την ανακούφιση του ατόμου από το άγχος και την κατάθλιψη, αλλά και την παραιτέρω ενίσχυση και ενδυνάμωση του νευρικού του συστήματος. Καταναλώστε τη σε μορφή σκόνης μέσα σε χυμούς και συμβουλευτείτε το γιατρό σας για τις ποσότητες και τη συχνότητα.

6. Βγείτε στον ήλιο

Η δράση του ήλιου στη διάθεση εξηγείται επιστημονικά και έχει να κάνει με την αυξημένη παραγωγή της σεροτονίνης, όταν έρχεται το άτομο σε επαφή με την ηλιακή ακτινοβολία. Ντυθείτε καλά λοιπόν και μη στερείστε, ακόμα και αν κάνει κρύο, την καθημερινή σας βόλτα στον ήλιο. Μην ξεχνάτε πως μια 20λεπτη βόλτα, δε θα κάνει καλό μόνο στη διάθεσή σας, αλλά και στα κιλά και τη συνολική σας φυσική κατάσταση.

Πηγή: clickatlife.gr