

Serotonina kluczem do dobrego nastroju

Daj...ca w ko... zima, dla wielu mo...e by... przyczyn... do spadku nastroju, a nawet pocz...tkiem depresji. Z...e samopoczucie mozna jednak pokona... znaj...c mechanizmy, jakimi rz...dzi si... organizm cz...owieka. Serotonina a dobry nastr... Serotonina zwana jest tak...e hormonem szcz...cia. Jej niedob...r mo...e prowadzi... wi... do spadku kondycji psycho-fizycznej. Serotonina jest neuroprzeka...nikiem, kt...ry odpowiada przede wszystkim za pozytywne samopoczucie, ale tak...e na spokojny sen i apetyt, czyli budowanie energii. Zaburzenia w jej produkcji nies... konsekwencje w postaci rozregulowania pracy organizmu, kt...re mo...e si...gn... nawet g...bokiej depresji. Objawy niedoboru serotoniny Spadek samopoczucia, dra...liwo..., wahania nastroju, k...opoty ze snem, smutek, nag...a agresja mog... mie... charakter przej...ciowy. Mog... te... jednak wyst...pi... w formie chronicznej i prowadzi... do coraz wi...kszej depresji. Je...li objawy s... d...ugotrwa...e i nasilaj... si... nale..., prawdopodobnie ich przyczyn... mog... by... zaburzenia w wytwarzaniu serotoniny. Wtedy nale...y podj...... dzia..., kt...re wznowi... ca...,y mechanizm i przywr...c... zdolno... odczuwania przyjemno...ci. Produkcja serotoniny Serotonina jest hormonem tkankowym, kt...ry w organizmie nie wytwarza si... samoistnie. Za jej produkcj... odpowiada tryptofan. To aminokwas, kt...rego ...dem jest jedzenie. Prawid...,owe przyswojenie tryptofanu zapewniaj... w...glowodany. Zatem dieta, kt...ra jest bogata w w...glowodany sprzyja wytwarzaniu serotoniny. Dzia...,anie utrudniaj...ce lub te... ca...,kowicie uniemo...liwiaj...ce przyswajanie tryptofanu ma z kolei bia...,ko. Koncentrowanie si... w menu g...,&e...wnie na bia...,ku sprwia, ...e wytwarzanie serotoniny si... obni...,a, ze wszystkimi tego konsekwencjami. Najbogatszym ...dem tryptofanu s... jednak produkty takie jak: mi...so, nabia..., i zbo...,a, a wi...c wysokobia...,kowe. Nie nale...y z nich rezygnowa..., a do jad...,ospisu do...,...czy... te... produkty zawieraj...ce cukry z...,one. Tryptofan na stra...,y dobrego samopoczucia Jesli dieta, wed...,ug kt...rej przyrz...dzasz swoje posi...,ki nie dostarcza Ci odpowiedniej dawki tryptofanu, mo...esz wspom...c si..., po konsultacji lekarskiej, ...rodkami farmakologicznymi. Na rynku obecnie istnieje szereg suplement...w diety, kt...re korzystnie dzia...,aj... na uk...,ad nerwowy, w tym na wytwarzanie serotoniny, poprzez dostarczanie naturalnego antydepresantu, jakim jest w...,asnie l-tryptofan.

About the Author

Autor: Dominika

Source: <http://www.farmacja.org.pl>