



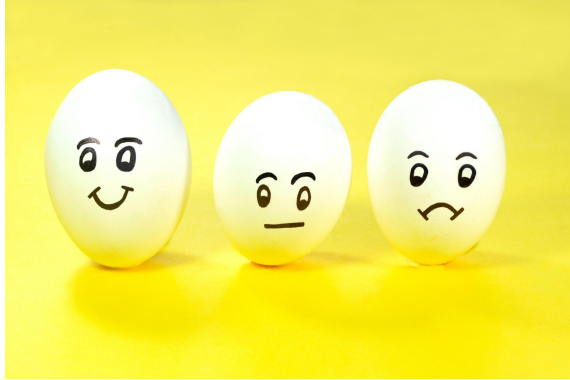
# “EKSPLOZJA HORMONÓW” MARCO RAULAND

# DLACZEGO KONTAKTY ZE ZWIERZĘTAMI MOGĄ USZCZĘŚLIWIAĆ?



Fenyletyloamina to hormon szczęścia, który jest silniej wydzielany do krwiobiegu, kiedy widzimy lub przeżywamy coś pięknego. Głaskanie zwierząt uszczęśliwia w tym samym stopniu gładzanego i gładzącego.

# DLACZEGO NAWET NIEWIELKA PORAŻKA MOŻE NAM ZEPSUĆ HUMOR?



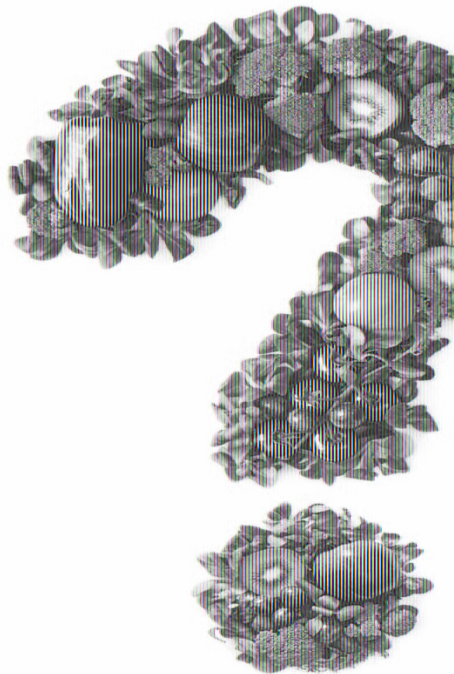
W nerwowych zmianach nastroju uczestniczy niewielka cząsteczka, która wpływa na nas różnie, zależnie od sytuacji: SEROTONINA. Jest ona także neuroprzekaźnikiem zaangażowanym w przekazywanie informacji w mózgu i w ten sposób wpływa na nasz nastrój.

W naszych organizmach krąży 10 mg tej substancji, ale tylko 1 % służy jako substancja sygnałowa w mózgu. Reszta serotoniny znajduje się przede wszystkim w żołądku i jelitach, gdzie znacząco pomaga w procesie trawienia.

# DLACZEGO JEDZENIE MOŻE NAM POPRAWIĆ HUMOR?



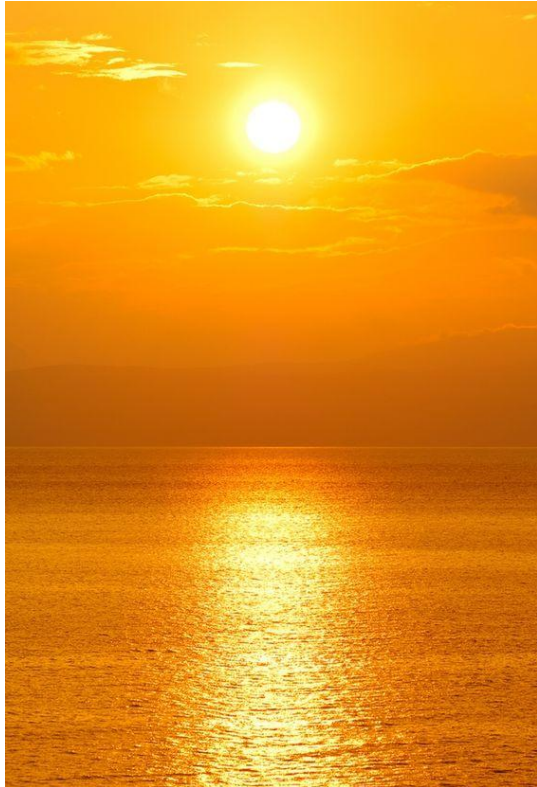
Spożywanie niektórych potraw może w naszych mózgach wywołać stany szczęścia. Neuroprzekaźnik serotonina odgrywa tu ważną rolę. Jest ona zawarta w czystej formie w owocach takich jak banany, ananas i truskawki oraz w sezamie, w ryżu na mleku i czekoladzie. Można by się spodziewać, że jedzenie bananów uszczęśliwia. Jednak substancja ta spożywana z posiłkiem nie dociera do naszego mózgu i nie może tam działać, gdyż zapobiega temu bardzo wyrafinowany mechanizm - to tzw. bariera krew - mózg.



Ze względu na to, że serotonina nie może przenikać do mózgu przez krwiobieg należy zrobić małe obejście. Chemicznym prekursorem serotoniny jest niezbędny aminokwas tryptofan, który nie może być produkowany w naszym organizmie i dlatego musi być regularnie przyjmowany z pożywieniem (ryby, jaja, żółty ser, twaróg, orzechy, mleko). Tryptofan ma jedną główną zaletę w stosunku do serotoniny: w postaci niezmienniej może przenikać przez barierę krew-mózg i w ten sposób bez trudu docierać do mózgu.

Po osiągnięciu celu, kilka procesów chemicznych zamieni go znowu w cząsteczkę na dobry nastrój i pozwoli na jego udział w poprawie naszego nastroju.

# DLACZEGO ŚWIATŁO SŁONECZNE CZYNI NAS WESELSZYMI?



Właściwie jest to całkiem proste: produkowanie przez mózg własnej cząsteczki dobrego humoru - serotoniny - napędza światło. Dlatego w lecie, kiedy są dłuższe dni, serotonina produkowana jest w znacznie większej ilości niż w ciągu ciemnych, zimowych miesięcy.

