

Биохимия эмоций злости и доброты в нашем теле

Полезна ли злость? Как ее выражать правильно?

Что бывает, когда мы не выражаем свои эмоции, потому что "воспитание не позволяет?"





Гипофиз

Страсть, неосознанные сексуальные порывы—за это отвечает химическое вещество фенилэтиламин. Его всегда находят в организме влюбленных. В большой концентрации вызывает эйфорию.

Чем подкрепить: шоколад, заменители сахара, имеющие в составе аспартам (E-951).

Нежность, верность и надежность определяет нейрогормон окситоцин. У женщин формирует материнский инстинкт.

Чем подкрепить: бананы, авокадо, спаржа, кабачки и сельдерей.

Гипоталамус

Долгосрочная любовь. За это чувство отвечают эндорфины. Помимо любви они внушают человеку уверенность, безмятежность.

Чем подкрепить: приятным активным времяпрепровождением, хорошо подходят спорт и секс. Можно заменить углеводистой пищей типа картошки, риса и бананов.

Передняя кора головного мозга

Удовлетворение контролирует допамин. Также он закрепляет пристрастие к алкоголю, наркотикам. Контролирует способность к обучению, самоконтроль, стремление к лучшему, достижение цели.

Чем подкрепить: регулярные физические нагрузки.

Щитовидная железа

Раздражительность—вотчина гормона тироксина. Тироксин обеспечивает перераспределение энергии во время стресса, а при избытке сам продуцирует нервное, взвинченное состояние.

Чем подкрепить: регулярные физические нагрузки, секс.

Яичники

Женственность, мягкость, кокетство, сексуальная игривость—заслуга гормона эстрогена.

Чем подкрепить: нужны витамины E (растительные масла, пророщенные злаковые, бобы, фасоль) и K (шпинат, тыква, зеленый горошек, говяжья печень, яичные желтки).

Семенники

Мужская сила, уверенность в себе, гордость зависят от тестостерона. При недостатке снижается потенция, общий тонус организма, память и работоспособность.

Чем подкрепить: говядина, постная свинина, баранина, крабы, устрицы, мидии, а также тыквенные семечки.

Удовлетворение, самоконтроль, приоритеты в пище (передняя кора головного мозга)

Страсть, неосознанные сексуальные порывы, нежность, верность (гипофиз)

Долгосрочная любовь, безмятежность (гипоталамус)

Раздражительность, нервозность (щитовидная железа)

Здесь формируются все эмоции (печень)

Хорошее настроение (желудочно-кишечный тракт)

Женственность, кокетство, сексуальная игривость (яичники)

Страх, агрессия, бодрость духа, комфорт (надпочечники)

Мужская сила, уверенность в себе, гордость (семенники)

Надпочечники

Страх, агрессию, стресс обеспечивает адреналин—самое древнее и поэтому самое простое сигнальное вещество. Мобилизует человека во время опасности, делая его довольно опасным животным.

Чем подкрепить: активная физическая нагрузка, секс, витамин C в большом количестве, черный чай. Чтобы снизить эффект от адреналина в организме, подойдут успокаивающие травы типа пустырника.

Бодрость духа, возбуждение, адекватность восприятия действительности—всем этим заведует норадреналин—естественный предшественник адреналина в организме. Дефицит норадреналина ведет к депрессии и тоске.

Чем подкрепить: необходимо принимать микроэлементы и витамины—фолиевую кислоту, железо, медь, марганец, селен и цинк, витамины B₁, B₂, B₆.

Комфорт обеспечивается гормоном дофамином. Именно он позволяет человеку быстро адаптироваться к новым условиям, побуждает к движению, улучшает настроение. Для дефицита дофамина характерны нерешительность, снижение способности сосредоточиться.

Чем подкрепить: магний, цинк, витамин B₆.

Желудочно-кишечный тракт

Хорошее настроение, бодрость, активное поведение обеспечивает нам серотонин—дефицит вызывает депрессию тревоги.

Чем подкрепить: здоровый образ жизни, полноценный ночной сон, правильное и разнообразное питание (рыба, овощи, каши).

Печень

Здесь формируются все эмоции, как считали древние. Является самым важным местом гормонального обмена в организме.

Чем подкрепить: потреблять меньше жиров, сахара и крахмалистых веществ.

