

La Felicità è servita, scopri i suoi alleati naturali

scritto da fmadmin | Luglio 9, 2018



Perché d'estate siamo più felici? Il nostro organismo è una meravigliosa macchina che ha come scopo quello di stare bene... e usa tutti gli strumenti possibili per farlo, compreso il SOLE!

Attraverso gli occhi e i nervi ottici, la luce solare agisce sull'ipofisi e l'ipotalamo stimolando la sintesi di alcuni ormoni come la dopamina, responsabile del piacere, e la serotonina, considerato l'ormone del benessere.

Attraverso gli ormoni della felicità si può intervenire su diversi fronti: sul peso, sull'umore, sul sesso, sui disturbi pre-mestruali, sugli sbalzi d'umore della menopausa. Gli ormoni sono infatti fondamentali in ogni fase dell'esistenza! Ma non è solo il Sole a renderci più felici, semplici e piccoli gesti bastano per aumentare questi Ormoni della Felicità, vediamo insieme come:



LA SEROTONINA: L'ORMONE DEL BUONUMORE

E' un neurotrasmettitore presente nel sistema nervoso centrale e ha un ruolo essenziale nel regolare alcune importanti funzioni.

Agisce a livello del sistema nervoso centrale, regolando l'umore ma anche il sonno, l'appetito, l'apprendimento e la memoria. Godere di ogni raggio di sole dunque è importante per fare il pieno di buon umore.

Come aumentare la serotonina?

-In modo naturale, soprattutto assumendo gli alimenti 'giusti': cioccolato fondente, latte e miele (soprattutto prima di dormire), insalata, uova, formaggi freschi, carne bianca, legumi, semi oleosi/frutta a guscio, cereali integrali, banana e ananas, e tutti i cibi ricchi di vitamine del gruppo B.

-Per mantenere alto il livello della serotonina è importante il triptofano, un aminoacido precursore della serotonina che ne favorisce la produzione. In particolare è presente in alcuni cibi: i cereali, i legumi e le verdure a foglia verde.

-Anche l'attività fisica è importante perché mette in circolo gli ormoni e procura una sensazione di benessere generalizzato

LA DOPAMINA: L'ORMONE DEL PIACERE

La dopamina è un neurotrasmettitore coinvolto in molte funzioni cerebrali e soprattutto nelle aree del cervello che controllano emozione, motivazione, pensiero e sensazioni di piacere. Il meccanismo è semplice: se mangi un cibo che ti piace, la dopamina lo segnala al cervello e lo spinge a ripetere il meccanismo che è fonte di piacere.

Come aumentare la dopamina?

-Il cibo: avocado, banane, mandorle, semi di sesamo e di zucca, latticini, carne (soprattutto il pollo) e fagioli.

-Incrementa le attività piacevoli e/o gratificanti.

-Poniti degli obiettivi: anche piccole cose, per accendere i

centri del piacere quando li raggiungi.

L'OSSITOCINA: L'ORMONE DELLA TRANQUILLITÀ

L'ossitocina è un ormone prodotto dall'ipotalamo e collegato ai rapporti affettivi. E' associata in particolare all'amore di coppia e materno, alla fiducia e al sesso, ma anche all'ansia.

Come aumentare l'ossitocina?

-Aumenta il contatto fisico, soprattutto baci, abbracci e carezze.

La felicità è Servita!

vuoi saperne di più? leggi ancora: