



ŽIVOTNÍ STYL 30. 09. 2014

I štěstí můžete pomoci. Hormony štěstí lze totiž jednoduše doplnit!

Vše lze do jisté míry natrénovat nebo dokonce ovlivnit několika jednoduchými kroky. Pocity jsou pevnou součástí našeho života. Zatímco však orientace...

Hormony štěstí a dobré nálady

Vše lze do jisté míry natrénovat nebo dokonce ovlivnit několika jednoduchými kroky. Pocity jsou pevnou součástí našeho života. Zatímco však orientace na ty negativní může podporovat rozvoj různých onemocnění, zaměření se na pozitivní pocity naopak prospívá celému organismu.

Endorfin

Endorfin je jedním z hormonů, který bývá nazýván **hormon štěstí**. Při jeho uvolňování se z hypofýzy do mozku dochází ke zlepšování naší nálady, pociťujeme štěstí, pomáhá nám také tlumit bolesti. Vyplavuje se do našeho těla při stresu a svalové zátěži a hraje také důležitou roli v některých tělesných funkcích. Endorfiny jsou považovány za jakési vnitřní opiáty, jimiž tělo tlumí bolest a které činí náš život příjemnějším.

Účinky endorfinů

- Lokální vylučování endorfinu (endomorfínu): lokální redukce bolesti
- Centrální vylučování endorfinu - způsobuje celkové uvolnění, uklidnění, stupňující se pocit pohody

Jak zvýšit produkci endorfinů

Vyšší sekreci antistresových hormonů vyvolává cvičení. Opakované rytmické pohyby například při cyklistice, plavání a dalších sportovních aktivitách uvádějí naši levou hemisféru do stavu odpočinku a uvádějí do činnosti hemisféru pravou, která je centrem kreativních a abstraktních činností. Nejedná se tedy pouze o pocity, ale o **celkové zlepšení nálady**.

Kromě endorfinů náš organismus produkuje při fyzické zátěži i další látky. Cvičení a fyzická aktivita navozují pocity blaženosti a dobré nálady. I zde se však ukazuje rozdíl mezi trénovaným jedincem, který je na pravidelný pohyb a zátěž zvyklý a mezi rekreačním sportovcem. **Hladina endorfinů** vzrůstá už po desetiminutovém cvičení. Ještě půl hodiny po prodělané fyzické námaze si drží zhruba desetinásobek svého klidového množství. U trénovaného jedince totiž dochází k produkci endorfinů v kratším čase a ve větším množství. Také následný pocit uvolnění a pozitivního prožitku je po tréninku hlubší. U rekreačních sportovců a netrénovaných jedinců pak endorfiny působí hlavně jako opiáty, potlačovatelé bolesti, kterou vyvolává fyzický stres na netrénovaný organismus. Hladina endorfinů roste už deset minut poté, co je cvičení zahájeno. U některých jedinců může dokonce zvyk na fyzický stres a následnou produkci endorfinů vyvolat závislost na tréninku.

Množství endorfinu se prokazatelně zvyšuje při radostných, veselých až extatických prožitcích, například při poslechu hudby, při tanci, meditaci, masáži reflexních zón, při dýchacích cvičeních, vyhřívání se na slunci, sexuální stimulaci a podobně.

Účinky v podobě zvýšené produkce endorfinů mají i **adrenalinové sporty**. Při nich se hladina endorfinů zvyšuje přímo dramaticky. Při adrenalinových činnostech se vyplavuje hormon **adrenalin**, který připravuje tělo na výkon, na vysokou zátěž. Má ho podpořit, ať už bude následovat útěk nebo útok. Současně s adrenalinem se většinou také rovnou vyplavuje tolik potřebný endorfin.

Serotonin

Serotonin je látkou pro lidský organismus velice důležitou. Tento hormon nervové tkáně se podílí na přenosu vzruchů a jeho dostatečná hladina ovlivňuje, jak dobře se člověk cítí, proto je dalším, který se občas nazývá **hormonem štěstí**. Serotonin působí jako přenašeč vzruchů v nervové tkáni. Není to však jediná jeho funkce, je rovněž zodpovědný za kontrakce některých cév, zvyšuje permeabilitu krevních kapilár, ovlivňuje kontrakci střev, brzdí sekreci žaludečních šťáv a podporuje produkci a vylučování látek podporujících trávení.

Kromě lidských emocí ovlivňuje serotonin náladu, paměť, bolest obecně, ale i bolesti hlavy, žilní systém, chuť k jídlu a podobně. Nedostatek serotoninu způsobuje poruchy spánku, deprese, podporuje agresivitu i vznik migrén. Instinktivně se většina lidí snaží zvýšit hladinu serotoninu konzumací sladkostí, to ovšem není z dlouhodobého a zdravotního hlediska právě vhodné řešení.

Účinky serotoninu

- Potlačuje bolesti
- Navozuje kontrakce hladké svaloviny, stimuluje peristaltiku trávicího traktu
- Ovlivňuje náladu - nedostatek serotoninu je spojován s vznikem deprese

Jak ovlivnit hladinu serotoninu v lidském těle?

Nízká hladina serotoninu vede k depresím, úzkosti, panickým poruchám a také k potížím se spánkem (narušený cyklus spánek-bdění). Nedostatek se projevuje podrážděností, agresivitou i narušeným vylučováním, případně způsobuje nutkání na zvracení.

Mezi potraviny podporující produkci serotoninu v lidském organismu patří některé druhy masa, jako jsou například krůta nebo losos, také jsou to některé druhy zrajících sýrů, vejce, ořechy, celozrnné pečivo, listová zelenina a banány. Vhodnou stravou pro zvýšení produkce serotoninu je rovněž drůbeží maso, sardinky, tuňák, banány, špenát, rajčata, švestky, ořechy a semínka. Všechny vitamíny řady B jsou důležité pro získání energie a k produkci serotoninu. Tyto výživové doplňky jsou rychle využívány v případech stresové zátěže. Více vitamínu B můžete získat konzumací celozrnné stravy, zelené zeleniny a mléčných výrobků. Doporučují se i kvalitní potravinové doplňky, které vyrovnávají případné deficity způsobené nevyváženou stravou. Je velmi vhodné si vybrat některý B komplex, který obsahuje optimální množství všech složek.

Sluneční svit podporuje produkci hormonu serotoninu. Při jeho nedostatku se tedy doporučuje pobyt na slunci. Nedostatek slunce se obvykle na naší náladě podepíše. Pravidelné cvičení, i v podobě lehké rozcvičky nebo každodenní procházky, bývá také velmi účinné.

Léčba na bázi serotoninu

Pozitivní emoce a dobrá nálada je serotoninem podporována. Deprese nebo i dalšími poruchy nálad, jsou závislé na dostupnosti serotoninu. Tzv. třetí generace antidepresiv prodlužuje dobu působení serotoninu. Nežádoucími účinky z hlediska jejich dlouhodobého podávání, které se mohou u některých lidí projevit, je pokles libida nebo jeho úplná ztráta. Tzv. čtvrtá generace antidepresiv pracuje s působením serotoninu i noradrenalinu. Další skupinou léčiv, které ovlivňují dostupnost serotoninu, jsou léčiva ze skupiny IMAO. Cílem těchto látek je potlačovat odbourávání serotoninu a dalších biogenních aminů v organismu. Nevýhodou antidepresiv jsou **nežádoucí vedlejší účinky**.



Dopamin

Tomuto **hormonu štěstí** se někdy také přezdívá hormon neřesti. Vyplavuje se v okamžiku, kdy jsme odměněni, přičemž tato odměna může mít jakoukoliv formu, ať už se jedná o radost z vítězství oblíbeného sportovního týmu, získání dobré známky ze zkoušky a podobně. V případě, že odměnu očekáváme, začne se dopamin vylučovat dokonce i s předstihem. Nenaplní-li se však naše očekávání, pak dopaminové buňky tento omyl zaregistrují a jeho produkci zastaví.

Funkce dopaminu:

- Má rozhodující vliv na zpracování informací v čelním laloku, v kognitivních funkcích mozku.
- Hraje rozhodující roli v motorických funkcích mozku.
- Je spojován se systémem příjemných vjemů v mozku a při motivaci k aktivitě.

V případě očekávání odměny a vyplavování dopaminu s předstihem se může stát, že očekávaná odměna se nedostaví, a tak je produkce dopaminu zastavena. Tato zkušenost se v mozku uloží a ovlivní tak naše očekávání do budoucna. Lidé, kteří o část dopaminových receptorů přišli, mívají však významné potíže, jakkoli se tato porucha zdá banální. Tito jedinci totiž nemají plně vyvinutou schopnost se ze svých omylů poučit a tak se jich dopouštějí stále dokola. Jsou to lidé se sklony k závislostem na alkoholu i drogách.

Jak doplnit dopamin přírodní cestou

Dopamin nám pomáhá dělat každodenní činnosti, které jsou nezbytné pro přežití. Jsou jimi stravování, rozmnožování a dýchání. Nedostatek dopaminu vede k menší sexuální touze, pokožka navíc bývá citlivá na všechny druhy dotyku. Dopamin se nejvíce uvolňuje právě při sexu, odtud právě

možná pochází jeho přezdívka **hormon neřesti**.

Chceme-li doplnit hladinu dopaminu, pak by naše potrava měla být především bohatá na bílkoviny. Bílkoviny jsou jedním ze základních kamenů produkce dopaminu. Chceme-li, aby hladina dopaminu zůstala vysoká a stabilní po celý den, pak je nutné bílkoviny zařadit do všech třech hlavních jídel. Jezte tedy dostatek masa, drůbeže, doplňujte mléčné výrobky a pšeničné klíčky. Vhodným kořením je černý pepř, kajenský pepř, kmín, chilli papričky, fenykl, lněné semínko, česnek, zázvor, rozmarýn, kurkuma a bazalka. Také káva a čaj zvyšují vytrvalost a v pozitivním slova smyslu ovlivňují i tvorbu dopaminu. Pro doplnění dopaminu v těle si připravte čaj ze dvou sáčků zeleného čaje do většího hrnku a dejte do něj navíc špetku kajenského pepře. Čaj pak popíjejte během celého dne.

Melatonin

Ačkoliv melatonin není klasickým hormonem štěstí, k našemu celkovému pocitu pohody přispívá významnou měrou. Jedná se o jakýsi opak serotoninu. Zatímco serotonin se vyplavuje ve dne a především pak na základě světla a slunečního svitu, pak melatonin je produkován v noci a to ve tmě. Je-li jeho hladina nízká, pak prožíváme subjektivně svůj den. Pro jeho tvorbu je důležité střídání světla a tmy, je také signálem ročního období. Melatonin se tvoří jen po předchozí bdělosti s dostatečným osvětlením.

Co ovlivňuje melatonin?

- Chronobiologické účinky
- Antioxidační účinky
- Pomáhá „zpomalovat“ stárnutí
- Ovlivňuje i množství podkožního tuku (pokud ponocujete a chodíte spát po půlnoci, máte pravděpodobně tendenci k tloustnutí)
- Regeneruje buňky celého organismu včetně nervových a paměťových buněk
- Zpomaluje stárnutí a prodlužuje život, přičemž do vysokého věku uchovává svěží mysl
- Snižuje hladinu cholesterolu, působí na cévy, reguluje krevní tlak a chrání srdce před infarktem
- Výrazně zvyšuje plodnost, i sexuální apetit a sexuální výkonnost
- Harmonizuje organismus, omezuje stres a účinně stimuluje imunitní systém

Jak doplnit melatonin

Nejpřirozenější cestou, jak melatonin doplnit, je pravidelný a kvalitní spánek. Dbejte především pak také na to, abyste neusínali při televizi a jiném světelném "znečištění". V místnosti by měla být během spánku příjemná teplota, vyvětráno a tma. To je důležité dodržet a mít na mysli především ve městech, kde k nám světla může z ulic dosahovat skutečně hodně. V takovém případě Vám pomohou závěsy a dopřejte si pro větší pohodu třeba i bylinkovou koupel před spaním.

Z běžných potravin jsou pak jeho vydatným zdrojem hlavně rajčata a banány, rýže, zázvor, cukrová kukuřice, a podle posledních výzkumů nejvíce melatoninu obsahují ovesné vločky.