

**Det hele, raske menneske
- udnyt anatomi og fysiologi**

Modul 3

Optimer din sund-
hed med mere
glæde og ro i
hverdagen

Optimer din sundhed med mere glæde og ro i hverdagen

Glæde handler i høj grad om evnen til at tage tingene som de kommer og at have mod til at handle på sine drømme.

For at skabe en god base for dit hormonsystem kan du træne din evne til at være til stede i nuet. Gå en tur, og observer dine omgivelser. Før blidt din opmærksomhed tilbage til farven på himlen, duften af frostvejr, lyden af vinden.

Vid også at dit hormonsystem er utrolig påvirkeligt af din måde at møde og forholde dig til livet på. Du kan altså regulere på måden dit hormonsystem virker, ved at ændre på måden du lever dit liv på.

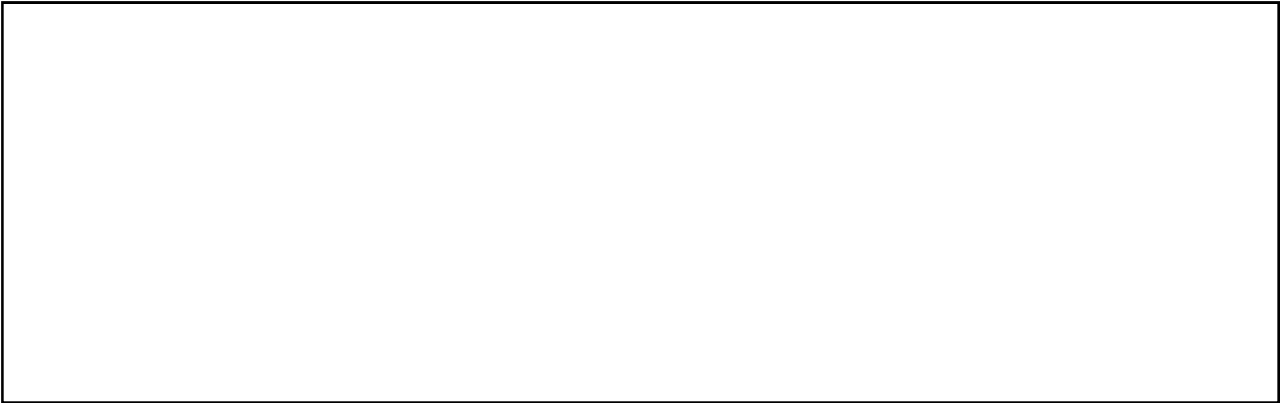
Husk til sidst også at dit hormonsystem og dets funktion er dybt afhængigt af din kost. Spis næringsrigt, økologisk og kærligt – og husk de gode fedtsyrer, det er altafgørende for din hormonproduktion.

Dine omstændigheder

Tager du tingene som de kommer?

Hvis ikke, hvorfor så ikke?

Fylder din fortid? Fylder din fremtid?



Kan du rydde op i din fortid – handle på eventuelle følelser, slut fred, afslut relationer du har af pligt etc.? Hvordan vil du gøre det?

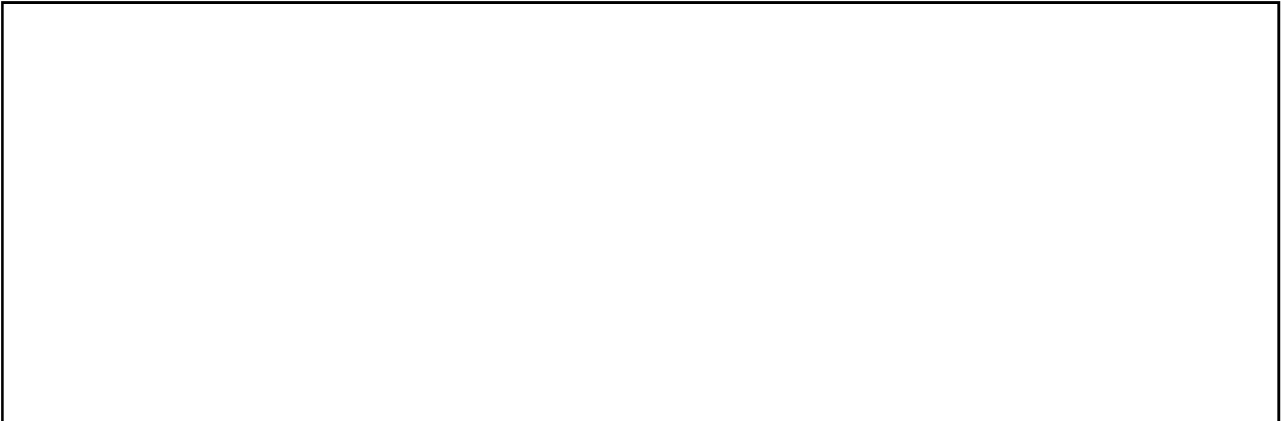


Din glæde

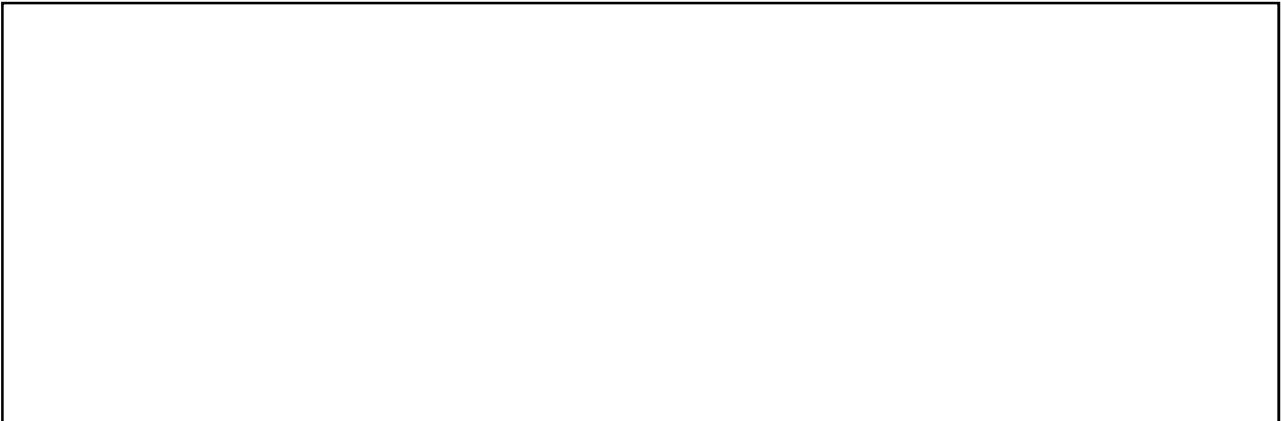
Hvornår har du sidst kunne mærke at du var rigtig glad, sådan helt ind i cellekernen?



Hvorfor var du glad i den pågældende situation?



Hvor længe holdt din glæde?



Hvad gjorde at du holdt op med at være glad?



De fire glade stoffer

For at være glad og i godt humør er der en række lavpraktiske omstændigheder, der skal være i orden, for at kroppen giver dig følelsen af at være glad:

- Regelmæssig motion (½ time dagligt)
- Naturligt dagslys hver dag
- Naturlig døgnrytme (vågen når det er lyst, sov når det er mørkt)
- Sundt søvnmønster (sov inden kl. 22 og uafbrudt i min. 8 timer, formentlig mere om vinteren)

Følelsen af glæde er især koblet til dopamin, serotonin, oxytocin og endorfiner.

Dopamin

Dopamin er en neurotransmitter, som vi især producere i hjernestammen. Det er altså et stof der har stor betydning for overførslen af nervesignaler i centralnervesystemet. Det er desuden et stof der er yderst væsentligt for vores motorik, opmærksomhed, læring og motivation. Ydermere er dopamin, det stof der udløses, når du belønner dig selv. Altså når du sidder med en kop kaffe og din yndlingsbog i sofaen. Afhængighed af dopamin spiller derfor også en rolle, i forhold til dårlige vaner, som rygning og overspisning.

Du får udskilt mere dopamin ved at indskyde flere pauser i din hverdag, af god kvalitet naturligvis. Du kan også sætte dig et mål og gennemføre det, for at aktiverer belønningssystemet og dermed dopaminfrigivelsen.

Serotonin

Serotonin produceres ligeledes i hjernestammen, og er som dopamin også helt essentielt for nervesystemets interne kommunikation. Serotonin har stor betydning for dit humør, din døgnrytme, din selvtillid, søvn og sexlyst. Det har med andre ord betydning for din følelse af, at være værdsat og speciel. Serotonin produktionen trigges bl.a. af sollys, hvilket kan have betydning i vinterhalvåret. Lave serotonin-niveauer er sat i forbindelse med depression.

Du kan øge din produktion af serotonin ved at opholde dig i sollys. Du kan også øge produktionen ved at tænke tilbage på en god og lykkelig oplevelse, hvor du virkelig følte dig værdsat. Det er nemlig så heldigt indrettet at hjernen ikke kender forskel på fortid og nutid når den bearbejder lykkelige minder, og derfor vil udskille mere serotonin til dig. Desuden kan du udfordre dig selv, gøre ting der giver dig en følelse

af mening og naturligvis gennemføre dine udfordringer. Gør du det jævnligt, vil du øge serotoniniveauet i kroppen.

Oxytocin er, som du ved, et af hypofyse-hormonerne. Du ved, at det er ansvarligt for ve-stimulering under en fødsel og at det har at gøre med amning af det spæde barn. Derudover kaldes det også for vores 'kærligheds-hormon', da det udløses under sex, særligt ved orgasme, ved kram, berøring og nærhed generelt. En del nyere forskning viser desuden, at det har meget stor betydning for vores tilknytning til hinanden, særligt i monogame parforhold. Oxytocin har den stik modsatte virkning af adrenalin, og virker derfor meget effektivt stress-dæmpende.

Du får mere oxytocin ved at kramme og røre ved dine kære. Alle bør give eller få mindst 8 kram om dagen, for at opnå et optimalt, gavnligt oxytocin-niveau. At en ven har tænkt på dig og giver dig en uventet gave vil også udløse oxytocin. Hud-til-hud kontakt udløser i høj grad oxytocin, så hav sex med din partner eller sørg i det mindste for hud-til-hud kontakt. Kontakt med et kæledyr kan ligeledes frigive oxytocin.

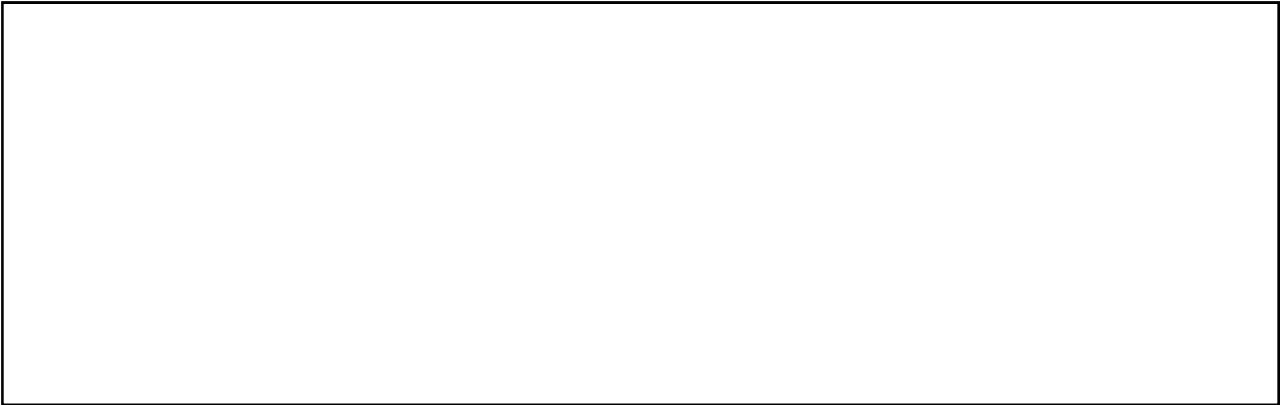
Endorfiner

Endorfiner er neuropeptider, som udskilles fra hypofysen og fra centralnervesystemet. Ordet endorfiner er sammensat af ordet endogen og morfin – det er altså et morfin-lignende stof der virker endogent, indeni.

Fordi det er et morfinlignende stof kan nogle af endorfinernes funktioner minde en del om morfins virkninger. Endorfiner er kroppens eget morfin. Det virker med andre ord smertedæmpende og udløses især hvis du er stresset eller presset hvadenten det er fysisk eller psykisk. Desuden gør endorfinerne dig glad.

Du får udløst flere endorfiner ved hård styrketræning, hård kredsløbstræning eller hvis du griner. Hjerne er ligeglad med om du griner rigtigt eller om det er kunstigt, du bliver belønnet med endorfiner i begge tilfælde.

Hvilket af de fire glæde-stoffer har du brug for mere af?



Hvordan vil du skabe mere af det?

