

# Гормоны счастья

**Гормоны** – биологически активные вещества органической природы, вырабатывающиеся в специализированных клетках желез внутренней секреции (эндокринных желез),

поступающие в кровь и связывающиеся с рецепторами клеток-мишеней и оказывающие регулирующее влияние на обмен веществ и физиологические функции.

## Как гормоны влияют на метаболизм

Репродуктивная функция	Пептидные гормоны	Белковый обмен	Водно-солевой обмен	Обмен кальция и фосфора
Гонадотропные гормоны	Соматотропный	Соматотропный	Альдостерон	Кальцитонин
Эстрадиол	Аденокортикотропный	Аденокортикотропный	Вазопрессин	Паратгормон
Эстриол	Тиреотропный	Тиреотропный		Кальцитриол
Прогестерон	Инсулин	Инсулин		
Тестостерон	Тироксин	Тироксин		
Пролактин	Адреналин			
Окситоцин	Глюкагон			

Полное **расписание и записи вебинаров**

можно посмотреть на нашем сайте

**Подключиться к вебинару:**

требуется установка приложения



Наведите камеру Вашего телефона



### Гормоны щитовидной железы

- Усиление окислительных процессов;
- Повышают основной обмен и температуру тела;
- Повышают системное артериальное давление, частоту и силу сердечных сокращений;
- Повышают уровень бодрствования, психическую энергию и активность, ускоряют течение мыслительных ассоциаций, повышают двигательную активность;
- Повышают температуру тела и уровень основного обмена.

- Снижение полового влечения, нарушение эрекции, нарушение менструального цикла бесплодие, риск нарушения развития ребенка при наступлении беременности;
- Выпадение волос, ломкость ногтей, большая прибавка массы тела, сухость кожи.

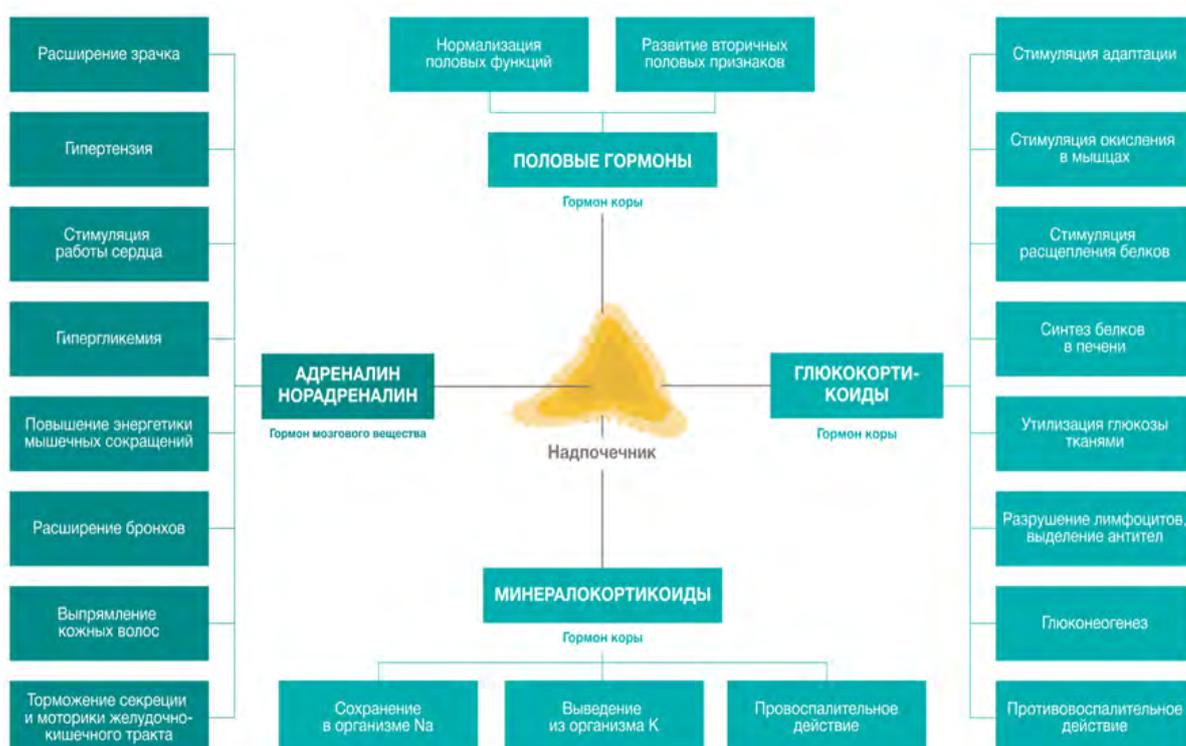
### Избыток гормонов щитовидной железы

- Повышенная раздражительность, перепады настроения, плаксивость;
- Частый пульс, сердцебиение, повышение артериального давления, аритмии сердца, сердечная недостаточность;
- Мышечная слабость, уменьшение объема мускулатуры, снижение плотности костей;
- Снижение полового влечения, нарушение эрекции, нарушение менструального цикла;
- Похудение, ощущение жара, потливость, усиленное выпадение волос.

### Недостаток гормонов щитовидной железы

- Вялость, сонливость, депрессия, ухудшение памяти;
- Редкий пульс, диастолическая гипертония, атеросклероз;
- Мышечная слабость, судороги, боли в суставах;

## Гормоны надпочечников



### Витамин D – солнечный гормон

- Оказывает ормоноподобное действие;
- Регулирует кальциево-фосфорный обмен;
- Регулирует процессы дифференцировки клеток и естественную защиту организма;
- Холекальциферол (D3) содержится в продуктах животного происхождения и синтезируется в коже;
- Эргокальциферол (D2) содержится в продуктах растительного происхождения, биологически менее активен.

### Функции витамина D

- Участвует в обмене кальция и фосфора;
- Регулирует дифференцировку клеток ;
- Модулирует функцию иммунной системы и активность воспалительного процесса ;

- Влияет на активность практически всех клеток организма: нервных, мышечных, сосудистых и др.

### Последствия дефицита витамина D

- Высокая подверженность вирусным и простудным заболеваниям;
- Повышенный риск развития воспалительных патологий (астма, ХОБЛ и хронических заболеваний) ;
- Нарушение усвоения кальция и других витаминов и минералов;
- **У детей** – рахит, снижение иммунитета, замедление роста;
- **У взрослых** – остеомаляция и остеопороз, боли в мышцах и костях, мышечная слабость.

## Суточный ритм секреции гормонов



### 4 гормона счастья и радости:

#### Дофамин

- Создает чувство радости от того, что человек находит что-то необходимое.

#### Эндорфин

- Формирует чувство легкости и забвения, которое помогает смягчать боль;
- Часто такое состояние называют эйфорией.

#### Окситоцин

- Дает человеку ощущение безопасности в кругу себе подобных;
- «Социальные связи», комфорт в социуме.

#### Серотонин

- Создает у человека чувство признания и уважения со стороны окружающих;
- Социальная значимость.

## Выделению ДОФАМИНА способствуют

### **Триптофан и глюкоза**

- Триптофан – это аминокислота, из которой образуется серотонин;
- Глюкоза помогает триптофану добраться к мозгу для выработки серотонина;
- Триптофаном богаты молочные продукты (особенно сыр), финики, сливы, инжир, томаты, соя и черный шоколад. Глюкозы много во фруктах, овощах, ягодах и меде.

### **Магний**

- Он способствует превращению триптофана в серотонин;
- Содержится во фруктах, орехах, бобовых и цельных зернах.

### **Солнечный свет**

- Для синтеза серотонина он абсолютно необходим;
- Витамин D регулирует переход триптофана в серотонин.

## Выделению ЭНДОРФИНОВ способствует

- Физическая нагрузка;
- Интимная близость;
- Вкусная еда, особенно любимая. Хороший обед – это отличный источник неиссякаемого удовольствия;
- Ультрафиолет увеличивает концентрацию эндорфинов в организме;
- Медитация;
- Иглоукалывание;
- Ароматерапия;
- Массаж;
- Горячая ванна;
- Темный шоколад, сладости, авокадо, бразильский орех, горчица, паприка, перец кайенский, перец халапеньо, перец чили и другие острые перцы содержат капсаицин – вещество с сильным жгучим вкусом, которое воздействует на нервные клетки слизистых оболочек носа и рта. Мозг, получая сигнал о сильном раздражителе, реагирует на чувство жжения выработкой эндорфинов.

## Тормозит ВЫДЕЛЕНИЕ эндорфинов

- Длительное употребление алкоголя и наркотических веществ;
- Наличие хронических заболеваний.

## Выделению ОКСИТОЦИНА способствуют

### **Прикосновения и чувство доверия**

Любые приятные контакты с родными и близкими (и тактильные, и эмоциональные) вызывают активизацию окситоцина. Хорошим стимулятором для этого процесса становится и релакс-массаж;

### **Кормление ребенка грудью**

Окситоцин при лактации способствует сокращению мышечного слоя молочной железы и выделению грудного молока из нее;

### **Сильная боль, хроническая боль**

Это не самый приятный способ, но он работает. Окситоцин тоже призван справляться с болью.

## Тормозит выработку ОКСИТОЦИНА:

- Отсутствие любви, дружбы;
- Депрессия и изоляция от людей.

## СЕРОТОНИН и питание

Распространено мнение, что употребляя продукты с высоким содержанием триптофана, вы можете повысить уровень серотонина.

### **Действительно ли это так?**

- Серотонин не содержится в продуктах, но триптофан есть;
- Пища с высоким содержанием белка, железа, рибофлавина и витамина B6, как правило, содержит большое количество этой аминокислоты;
- Хотя продукты с высоким содержанием триптофана сами по себе не повышают уровень серотонина, существует один возможный обман этой системы:
  - Углеводы заставляют организм выделять больше инсулина, который способствует усвоению аминокислот и оставляет триптофан в крови;
  - Если вы смешиваете пищу с высоким содержанием триптофана с углеводами, то можете получить повышение уровня серотонина;
  - Лучший шанс добиться повышения уровня серотонина – это часто употреблять их с порцией полезных углеводов, таких как рис, овсянка или цельнозерновой хлеб.

## Тормозит выработку СЕРОТОНИНА

Кофеин и алкоголь.