

Серотонин: гормон хорошего настроения

Серотонин – химическое вещество, которое обеспечивает передачу сигналов между нервными клетками. Он помогает уменьшить депрессию, регулировать тревогу. Но, помимо этого, серотонин воздействует на все наше тело: помогает нам спать, есть, переваривать пищу.

Основная часть этого вещества в нашем теле содержится в желудке и кишечнике. Это вещество помогает контролировать моторику и функции желудочно-кишечного тракта.

Серотонин стимулирует участки мозга, которые управляют циклами сна и бодрствования, – именно он «решает», спите вы или нет.

Считается, что серотонин регулирует фон настроения, интенсивность тревоги и счастья. Если серотонина достаточно, то мы в стабильно хорошем настроении, и наоборот: депрессивные состояния, тревожность и агрессию ассоциируют с низким уровнем серотонина.

Повысить уровень «гормона счастья» можно несколькими способами. Один из самых простых – принимать солнечные ванны. Солнечный свет стимулирует выработку этого вещества. Также можно уделить больше внимания физической активности (легкий бег, прогулки, плавание, кардиотренировки). И конечно, нужно правильно питаться.