

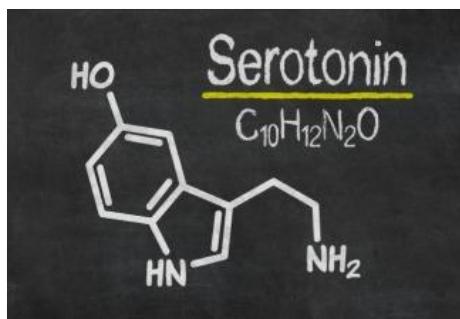
Patite od manjka **HORMONA SREĆE?**

SAVJETI ZA PODIZANJE SEROTONINA



Depresivni ste i loše volje? Krivac tome možda je serotonin.

Serotonin ili »hormon sreće« kako ga još nazivamo često je odgovoran za naše dobro ili loše raspoloženje. U jesensko-zimskom razdoblju još smo jače izloženi padu razine serotonina u tijelu i lošoj volji. Kada dani postaju kraći, a naša izloženost suncu manja, organizam proizvodi sve manje količine serotoninina, što može dovesti do **lošeg raspoloženja, razdražljivosti, iscrpljenosti, depresije, tjeskobe i nesanice**. Sve to mogu još više pogoršati loše prehrambene navike jer se čak 97 % serotoninina proizvodi u crijevima.



Posljednjih godina postoji sve više znanstvenih istraživanja koja ukazuju na **povezanost između serotoninina i depresije**. Propisani lijekovi za podizanje serotoninina često imaju neželjene nuspojave i ne djeluju na svakoga, zbog čega se ljudi sve više okreću **prirodnim rješenjima**.

U ovoj ćemo vam E-knjizi predstaviti **važnost serotoninina i njegovu ulogu u tijelu**, kako prepoznati **nisku razinu serotoninina** te kakvi su **simptomi i posljedice manjka** serotoninina. Ponudit ćemo vam nekoliko prirodnih rješenja i prijedloga jer postoje mnogi **prirodni ubrzivači nastanka hormona sreće**.

Hrana i način života mogu uspješno podići razinu serotoninina, a time i naše raspoloženje. Ako ih uključite u svoj život, uvelike ćete pridonijeti svojem **zdravlju i sreći**.

Uživajte u čitanju!

E-knjiga je vlasništvo tvrtke BE HEALTHY D.O.O.
Svaka vrsta kopiranja i objavljivanja sadržaja je zabranjena.

www.futunatura.hr

UPOZORENJE: Informacije u ovoj E-knjizi informativne su naravi i nisu namijenjene za upotrebu u medicinske svrhe.



Što je serotonin?

Serotonin tj. **5-hidroksitriptamin** ili **5-HT** je biogeni amin koji u našem tijelu ima ulogu tkivnog hormona i prenositelja živčanog impulsa ili **neurotransmitera**. Nazivamo ga i „hormon sreće“ jer uvelike utječe na osjećaj sreće i zadovoljstva.



Serotonin u našem tijelu nastaje iz **L-triptofana** u središnjem živčanom sustavu, plućima, slezeni i posebnim stanicama crijevne sluznice. **Triptofan je esencijalna aminokiselina**, što znači da ga moramo unijeti hranom. Manjak triptofana može dovesti do niže razine serotonina, što pak može proizvesti poremećaje raspoloženja, kao što su **anksioznost, depresija i druge zdravstvene tegobe**.

Važnost serotoninina za zdravlje

Serotonin utječe na svaki dio našeg tijela, sve od emocija pa do motoričkih sposobnosti. Prirodni je stabilizator raspoloženja koji pridonosi **boljem snu, raspoloženju i probavi**. Također pomaže:

- smanjiti depresiju,
- regulirati anksioznost,
- izlječiti rane,
- poticati mučnine,
- održati zdravlje kostiju.

Općenito važi da je normalna razina udjela serotoninina u krvi 101-283 nanograma na mililitar (ng/mL).

No, to se mjerilo razlikuje s obzirom na vrstu mjerjenja i uzorke ispitivanja, zbog čega se o rezultatima uvijek morate posavjetovati sa svojim liječnikom.



Pogledajmo kako serotonin utječe na različite funkcije našeg organizma:

RAD CRIJEVA: Serotonin se prije svega nalazi u želucu i crijevima. Pomaže nadzirati pomicanje i djelovanje crijeva.

RASPOLOŽENJE: Smatra se da serotonin u mozgu regulira tjeskobu, sreću i raspoloženje. Niske razine serotoninina povezane su s depresijom i anksioznošću.

MUČNINA: Serotonin je jedan od razloga zašto možemo osjetiti mučninu. Povećana proizvodnja serotoninina pomaže da kroz proljev brže izlučimo štetnu hranu.

ZDRAVLJE KOSTIJU: Previsoka razina serotoninina može dovesti do osteoporoze i do slabljenja kostiju.



SAN: Serotonin je odgovoran za stimulaciju onih dijelova mozga koji nadziru san i buđenje.

KRVNI UGRUŠCI: Trombociti izlučuju serotonin kako bi pomogli zacijeliti ranu. Serotonin uzrokuje grčenje manjih arterija, što sprječava krvne ugruške.

SEKSUALNE FUNKCIJE: Previsoka razina serotoninina povezana je sa smanjenim libidom.

Serotonin i mentalno zdravlje

Serotonin pomaže u regulaciji našeg raspoloženja i kada je u našem tijelu normalna razina serotoninu mi smo:

- **sretniji i bolje smo raspoloženi,**
- **mirniji i usredotočeniji,**
- **manje anksiozni i emocionalno stabilniji.**



Mnogi znanstvenici tvrde da je **neravnoteža serotoninu** uzrok cijelog niza psihičkih tegoba, kao što su **depresija, napadaji panike, nesavladiva ljutnja, opsativno kompulzivni poremećaj** itd.



No, o ulozi i značaju serotoninu za mentalno zdravlje mišljenja su još uvijek različita. Neki **znanstvenici u starijim studijama** nisu sigurni može li povećanje tj. smanjenje razine serotoninu uistinu utjecati na depresiju, dok novija istraživanja na to pitanje odgovaraju potvrđeno.

Studija iz 2007. godine pokazala je da depresivni ljudi često imaju nisku razinu serotoninu. Posljedice manjka hormona sreće također su **anksioznost i nesanica**.

U **studiji iz 2016. godine** analizirani su miševi bez autoreceptora koji sprječavaju izlučivanje serotoninu. Utvrđeno je da miševi u odsustvu autoreceptora u mozgu imaju veće količine serotoninu i stoga pokazuju manje znakova anksioznosti i depresije.

Serotonin, san i nesanica

Tegobe sa spavanjem (nemogućnost da zaspimo; nemogućnost dubokog sna i nemogućnost dugog sna) često su povezane s manjkom serotoninu. Naime, serotonin se pretvara u hormon za san – **melatonin** koji uzrokuje pospanost i brine za smanjenje tjelesne temperature tijekom sna.

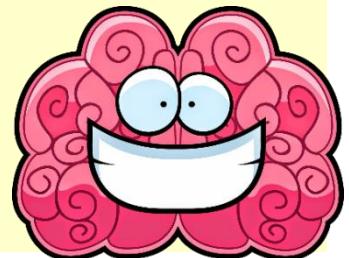


Najviše melatonina pretvoriti se noću, stoga je važno da spavamo u potpunom mraku kako bi iz serotoninu moglo nastati što više melatonina.

Razinu serotoninu možemo povećati lijekovima, a dostupne su i brojne prirodne mogućnosti koje ćemo predstaviti u nastavku ove knjige.

Liječnici za liječenje depresije najčešće propisuju selektivne usporivače ponovne potrošnje serotoninu (SSRI), najčešće korištene **antidepresive**. Djeluju tako da povećavaju razinu serotoninu u našem mozgu blokiranjem ponovne apsorpcije spojeva kako bi isti ostali aktivniji. Konzumacija istih na duži rok stoga nije preporučljiva.

Tijekom konzumacije antidepresiva također **ne smijemo konzumirati druge lijekove** bez da smo prije potražili savjet liječnika.



Manjak serotonina

Kad čujemo riječi '**manjak serotonina**' dobivamo osjećaj kao da ga naše tijelo ne proizvodi dovoljno, no tome nije tako. Postoji još nekoliko **drugih razloga za nisku razinu serotonina**:

- Serotonin prebrzo raspada i ne kruži na odgovarajući način.
- Proizvodnja serotoninu je ometana.
- Mozak ima premalo receptora ili su ti isti receptori oštećeni tj. ne djeluju pravilno.



Često korišten izraz '**manjak serotonina**' i '**niska razina serotoninina**' zapravo znače jedan ili više gore spomenutih procesa tj. tegoba.

Simptomi niske razine serotoninina



Metoda pomoću koje bismo mogli odrediti količinu razine serotoninina ne postoji jer je **nemoguće izmjeriti razinu serotoninina** u našem mozgu. Dok možemo izmjeriti prisutnost serotoninina u krvi, ne postoje dokazi koji bi potvrdili što se uistinu događa u mozgu. Stoga je detaljno **promatranje znakova i simptoma** puno bolji pokazatelj moguće neravnoteže živčanih prenositelja, kao što su na primjer analiza urina ili krvi.

Depresija je najrašireniji i najpoznatiji simptom manjka serotoninina, no zasigurno ne i jedini. Niska razina serotoninina povezana je i s brojnim drugim smetnjama:

- **anksioznost i napadaji panike,**
- **smetnje koncentracije,**
- **smetnje hranjenja,**
- **multipla skleroza,**
- **opsesivno kompulzivni poremećaj,**
- **posttraumatski stresni poremećaj,**
- **sezonski afektivni poremećaj,**
- **socijalne fobije.**

Niska razina serotoninina može utjecati na naše **opće zdravlje** i čitav životni vijek. Manjak serotoninina povećava opasnost od **srčanih bolesti, demencije i Alzheimerove bolesti**. Može pridonijeti različitim simptomima bolesti, kao što su **astma, glavobolja, fibromialgija** i **sindrom iratibilnog crijeva**.

Manjak serotoninina može se povezati i s manje izrazitim simptomima, kao što su:

- ljutnja,
- osjećaj razdražljivosti,
- osjećaj manjka kontrole,
- preosjetljivost na bol,
- snažna želja za ugljikohidratima i prejedanjem,
- zatvor, probavne tegobe,
- osjećaj prevelike ovisnosti o drugima,
- osjećaj preopterećenosti,
- nesanica,
- manjak veselja,
- šumovi ili zujanje u ušima (tinnitus),
- nisko samopoštovanje,
- glavobolje,
- loše kognitivne funkcije,
- preosjetljivost.



Uzroci manjka serotonina

Prema mišljenju dr. Datisa Kharraziana, autora knjige Zašto moj mozak ne radi, najčešći uzroci manjka serotonina su dugoročna **konzumacija antidepresiva**, neravnoteža i oscilacije **šećera u krvi**, iscrpljenost **nadbubrežne žlijezde**, **manjak hranjivih tvari**, **hormonska neravnoteža** i **kontracepcija**.

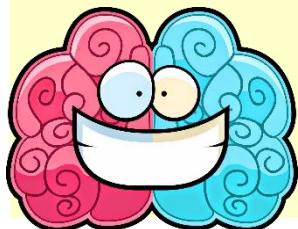


Uzroci su obično povezani i s **nezdravim životnim navikama**, kao što su **loša prehrana, stres, umjetna sladila, alkohol, kofein i manjak sunčeve svjetlosti**.

Simptomi manjka serotonina kod muškaraca i žena se razlikuju

Zanimljivo je da se simptomi manjka serotonina kod muškaraca i žena pomalo razlikuju.

ŽENE imaju dva puta veću mogućnost za pojavu depresije, anksioznosti i drugih smetnji raspoloženja od muškaraca. Također imaju veću mogućnost za razvoj snažne želje za ugljikohidratima, prejedanjem i posljedično dobivanjem tjelesne težine.



Prejedanje ugljikohidratima jedan je od načina samoizlječenja povećane razine serotonina.

MUŠKARCI su više skloni alkoholizmu, manjku pozornosti (ADHD) i impulzivnim smetnjama.

Povećanje razine serotonina hranom

Očit način povećanja serotonina je konzumacija hrane koja ga sadrži. No, iako su neke namirnice bogate serotoninom - **orasi, banane, ananas, rajčica** - takva je strategija neučinkovita jer serotonin iz tih namirnica ne dospjeva u mozak tj. isti ga ne može iskoristiti.

Bolja opcija je konzumacija hranjivih tvari koje sadrže prethodnik serotonin - **triptofan**. Nalazi se u namirnicama bogatim bjelančevinama, kao što su **govedina, ribe, jaja, mlijeko, orasi** itd.

Nije slučajno da se ljudi kada su tužni tješe **slatkišima** i ugljikohidratima jer time mogu na brz način povećati razinu serotonin. No, šećer potiče **povećanje razine kortizola** koji povećava stres i može **trajati i do pet sati**.



Najpouzdaniji način za povećanje serotonina je **odvojena konzumacija zdravih ugljikohidrata i proteina**. Kod ugljikohidrata moramo uzeti u obzir da su to sastavljeni ugljikohidrati s **niskim glikemijskim indeksom**. Od vitamina najviše trebamo **vitamine skupine B** i **vitamin C**, a od minerala **kalij, kalcij, magnezij, cink, mangan i selen**.

Namirnice bogate triptofanom

Postoji samo šaćica namirnica koje uz pomoć drugih namirnica uspješno povećavaju razinu serotonina - **tamna čokolada, losos, zeleni čaj, fermentirana hrana, kurkuma itd.** U nastavku ćemo vam predstaviti još nekoliko svakodnevnih namirnica za podizanje razine vašeg hormona sreće.



JAJA - Prema rezultatima nedavnog istraživanja proteini u jajima osjetno povećavaju razinu triptofana u krvnoj plazmi. Savjet za kuhanje: ne odvajajte žumanjak. Riječ je o bogatom izvoru triptofana i tirozina, kolina, biotina, omega-3 masnih kiselina i drugih hranjivih tvari koje su važne za zdravlje.



SIR - Sir je također dobar izvor triptofana. Pripremite tjesteninu sa sirom, pri čemu kombinirajte cheddar sir s jajima i mlijekom koji su također dobar izvor triptofana.



ANANAS - Ananas je bogat izvor bromelaina, proteina koji smanjuje nuspojave kemoterapije i, sudeći po nekim istraživanjima, pomaže zaustaviti čak i kašalj. Kombinirajte ananas i kokos s piletinom i dobit ćete ukusan recept pina colade s piletinom.



TOFU - Proizvodi od soje bogati su izvor triptofana. Tofu može nadomjestiti bilo koju bjelančevinu, u bilo kojem receptu, i postat će odličan izvor triptofana za vegetarijance i vegane.



LOSOS - Lososom ne možete pogriješiti. Kao što ste već shvatili, bogat je triptofanom. Kombinirajte ga s jajima i mlijekom kako bi nastao dimljeni omlet s lososom. Losos ima i druge pozitivne učinke, kao što su regulacija kolesterola i snižavanje krvnog tlaka, a uz to je i bogat izvor omega-3 masnih kiselina.



ORAŠASTI PLODOVI I SJEMENKE - Posegnite za svojim omiljenim plodovima jer svi orašasti plodovi sadrže triptofan. Istraživanja su pokazala da šaćica orašastih plodova dnevno smanjuje rizik od nastanka raka, srčanih bolesti i bolesti dišnih putova. Također su dobar izvor vlakana, vitamina i antioksidanata. Za desert se nagradite sirovim nepečenim kolačima.



PURETINA - Postoji razlog zašto nakon obilnog ručka s puretinom slijedi počinak na kauču – puretina je u osnovi punjena triptofanom.



A što je s dodacima prehrani?

Postoji nekoliko prirodnih ubrzivača nastanka serotonina: **biljke, vitamini, minerali i ostalo**. Najomiljeniji nadomjesci serotonina su **aminokiseline triptofan i 5-HTP**, dva prekursora tj. prethodnika serotonina čiji je učinak stoga jednak ili još jači od hrane.



Nadomjesci s triptofanom povećavaju razinu serotonina u mozgu i ujedno **poništavaju negativan učinak** na razinu serotonina, kao što je to značajno za antidepresive. 5-HTP se pretvara u serotonin i melatonin te je stoga omiljen i kod ljudi koji **boluju od depresije i nesanice**. No, nije namijenjen za dugoročnu upotrebu i nikada se ne smije miješati sa SSRI i drugim antidepresivima.

Drugi nadomjesci koji na siguran način povećavaju razinu serotonina su **vitamin B kompleks, magnezij, omega-3 masne kiseline, kurkuma, sibirski zlatni korijen i probiotici**.

No, kao što ne postoji univerzalan antidepresiv koji je pogodan za sve, tako ne postoji ni univerzalan dodatak prehrani. Moramo imati na umu da početak djelovanja dodatka prehrani može potrajati.

Ostali načini za podizanje serotonina u mozgu

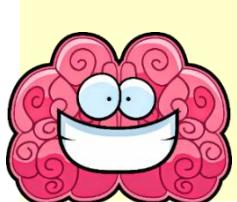
Najbolji načini za povećanje serotonina nisu ono što konzumirate, već **ono što radite**. Razinu serotonina može povećati već i **DRUŽENJE S PRIJATELJIMA**.

FIZIČKA AKTIVNOST poboljšava naše raspoloženje tako da povećava **razinu moždane tvari**, uključujući i serotonin. Tjelovježba ima još **pozitivnije učinke na depresiju** ako ju izvodimo na otvorenom. U usporedbi s tjelovježbom u zatvorenim prostorijama, tjelovježba na otvorenom može poboljšati **vitalnost, veselje, užitak i samosvijest** te ujedno smanjiti napetost, depresiju i umor.



SUNČEVA SVJETLOST povećava serotonin te ujedno pridonosi **nastanku vitamina D** koji također utječe na dobro raspoloženje.

Ako sunčeva svjetlost nije dostupna, pomoći može već i izloženost **BLAGOJ UMJETNOJ SVJETLOSTI**. Navečer ograničite izloženost umjetnoj svjetlosti, posebice **plavoj svjetlosti** iz elektronskih uređaja.



PRIMJER:

Dva sata na mobilnom telefonu tik prije spavanja mogu smanjiti razinu serotonina do 22 %.

SVJETLOSNA TERAPIJA je čest lijek za sezonsku depresiju. **Istraživanja pokazuju očitu vezu** između izloženosti sunčevoj svjetlosti i razine serotonina. Za bolji san ili raspoloženje probajte raditi na otvorenom ili otiđite u **popodnevnu šetnju**.



No, svjetlost nije jedino sredstvo za povećanje serotonina kojem ste izloženi na otvorenom. I **ZEMLJA** ima dobar učinak na hormon sreće i naše raspoloženje. Mikrobi u zemlji povećavaju **razinu serotonina** i to je jedan od razloga zašto ljudi tako rado vrtlare.

Usredotočite se na **POZITIVNE MISLI**. Negativne misli zadržite pod kontrolom. Pozitivna samosvijest i pozitivne misli povećavaju sintezu serotonina i **smanjuju prisutnost kortizola**.

Naučite **kontrolirati svoje misli**. Sinteza serotonina i raspoloženje predstavljaju **dvosmjernu komunikaciju**. Kao što serotonin može utjecati na vaše misli, tako i vaše misli mogu utjecati na razinu serotoninina.

SMIJEH JE POLA ZDRAVLJA – Kakav utjecaj ima smijeh na naše zdravlje?



Smijeh je pola zdravlja, što je i **znanstveno dokazano**. Serotonin djeluje kao **prirodni antidepresiv**, preventivno utječe na kardiovaskularni sustav, kao i na različite upale u našem tijelu i na šećer u krvi. Smijte se, jer smijeh je **ugodna, jednostavna i učinkovita metoda** za podizanje hormona sreće i raspoloženja.

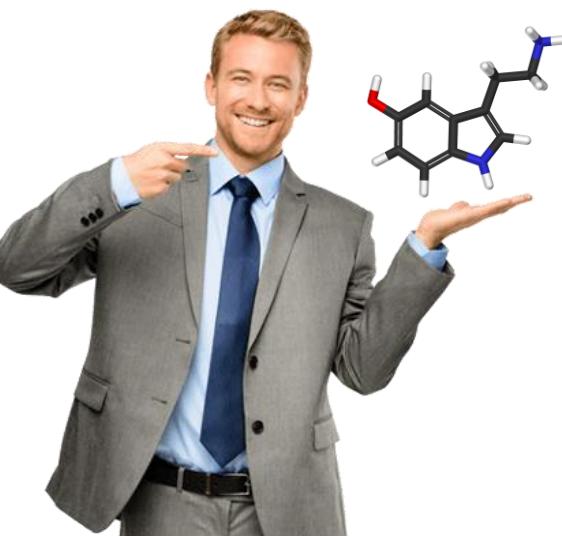


Kontrola nasumičnih misli nažalost je vrlo teška. **MEDITACIJA** je najbolji način da **dobijete kontrolu** nad svojim mislima. Uz to povećava i **otpornost na stres i razinu serotoninina**.



MASAŽA nije samo ugodna i opuštajuća, već i terapeutska. Povećava **razinu serotoninina i dopamina** te povećava razinu stresnog **hormona kortizola**. Ujedno mijenja aktivnost mozga, zahvaljujući čemu reagiramo bolje.

Važna je i **POZITIVNA USMJERENOST**. Istraživanja pokazuju da **pozitivan pristup životu** i interakciji s drugim ljudima osjetno **povećava razinu serotoninina**.



Konsumirajte hranu bogatu vlaknima koja će nahraniti **CRIJEVNE BAKTERIJE**, a koje sudeći po istraživanjima utječu na razinu serotoninina kroz os mikrobiote (veza između mozga i crijeva). Po potrebi osigurajte i dnevnu dozu probiotika.

SEKS podiže razinu **adrenalina i serotoninina** te u trenutku poboljšava raspoloženje. Nakon spolnog odnosa, a posebice kod muškaraca, izlučivanje se serotoninina naglo uspori, posljedica čega može biti **kratkotrajan osjećaj depresije**.

Seks **blagovorno utječe na zdravlje** te ako vam je potrebno prirodno sredstvo za podizanje raspoloženja – seksajte se.

Pobijedite bezvoljnost uz prirodan dodatak prehrani 5-HTP!

5-HTP je prekursor serotoninina koji podupire psihičko zdravlje, spavanje i raspoloženje.

5-HTP, 60 kapsula

Iz sjemenki biljke Griffonia Simplicifolia



Najvažniji sastojci u FutuNaturinom 5-HTP-u su:

1. **GRIFFONIA** - podupire funkcije živčanog sustava.
2. **L-TIROZIN** - podupire mentalnu i fizičku koncentraciju.
3. **GLUTAMINSKA KISELINA** - prekursor je u sintezi neurotransmitera GABA-e.



[VIŠE INFORMACIJA ILI NARUDŽBA >>](#)

5-HTP JE NAMIJENJEN OSOBAMA:

- koje žele poduprijeti prirodnu vitalnost,
- koje žele na prirodan način poduprati raspoloženje,
- koje u tijelo žele unijeti više aktivnih tvari koje sadrži dodatak prehrani 5-HTP.