

Где живут эмоции?

Волкова К.А.

Не грусти, печень

Эмоции, чувства и настроения на поверку оказываются набором молекул.

Исследуя их в лабораториях, ученые обнаружили: нежность у человека обитает в голове, а страх в животе.

Кстати, при желании ненависть можно заесть бутербродом с сыром, а любовь подогреть парой плиток шоколада.

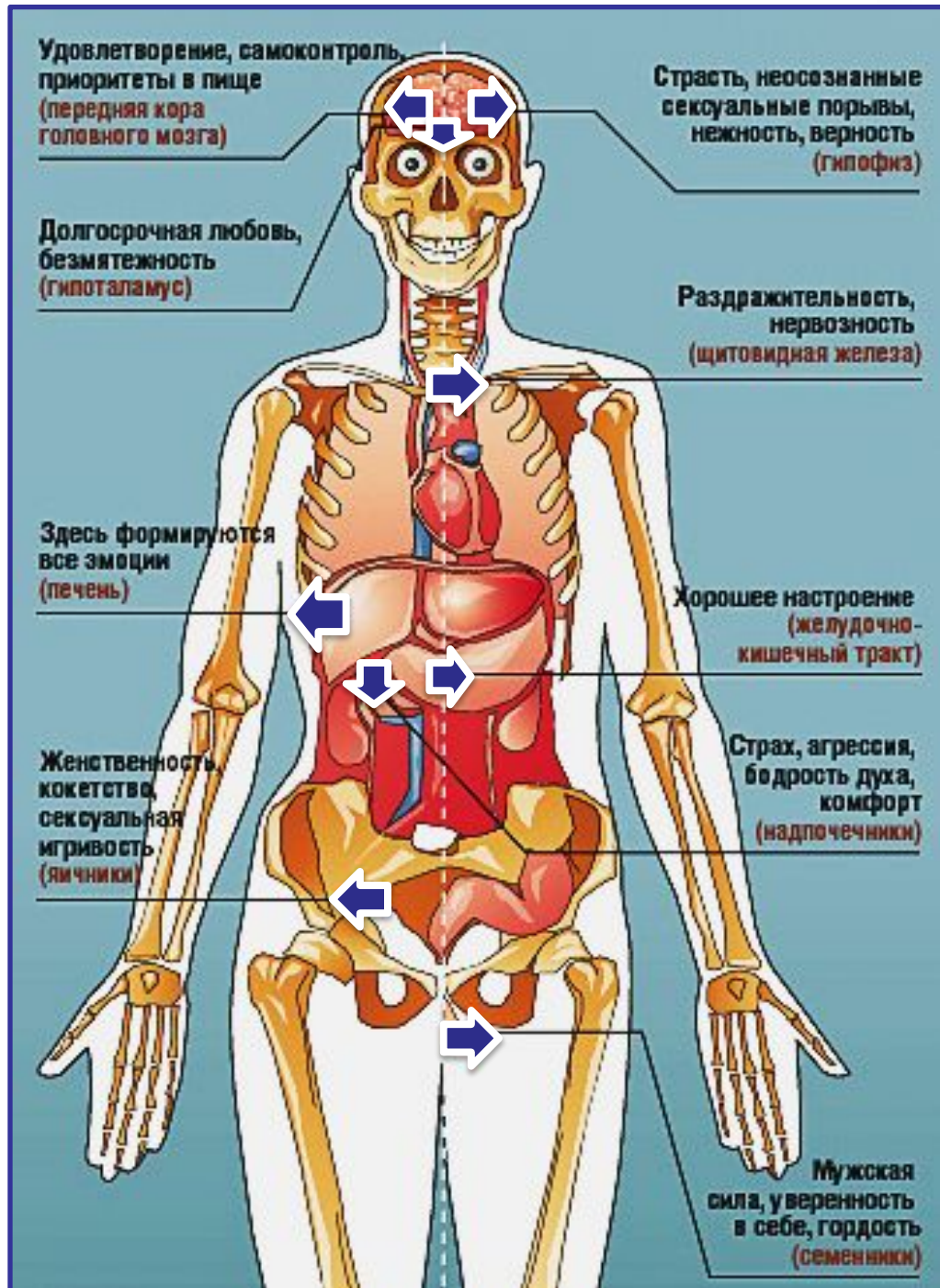


Добрая и злая половинка

Так сложилось, что правое полушарие мозга отвечает за отрицательные эмоции, а левое — за положительные — просто по количеству контролируемых нейронов.

То есть, когда у человека плохое настроение, ему просто необходимо активизировать левое полушарие. Для этого психиатры советуют затеять какую-нибудь игру типа шахмат, можно разгадывать кроссворд или лучше пофлиртовать.





Гипофиз

**Страсть, неосознанные
сексуальные порывы** — за это
отвечает химическое вещество
фенилэтиламин. Его всегда находят в
организме влюбленных. В большой
концентрации вызывает эйфорию.



Чем подкрепить:

шоколад, заменители сахара, имеющие в составе аспартам (E-951)



Гипофиз



Нежность, верность и надежность - определяет нейрогормон окситоцин. У женщин формирует материнский инстинкт.

Чем подкрепить:

бананы, авокадо, спаржа, кабачки, сельдерей.





Гипоталамус

Долгосрочная любовь. За это чувство отвечают эндорфины. Помимо любви они внушают человеку уверенность и безмятежность.

Чем подкрепить:

приятным активным времяпрепровождением, хорошо подходят спорт и секс. Можно заменить углеродистой пищей типа картошки, риса и бананов.



Передняя кора головного мозга

Удовлетворение контролирует допамин. Также закрепляет пристрастие к алкоголю и наркотикам. Контролирует способность к обучению, самоконтролю, стремлению к лучшему и достижение цели.

Чем подкрепить:

постоянные физические нагрузки.



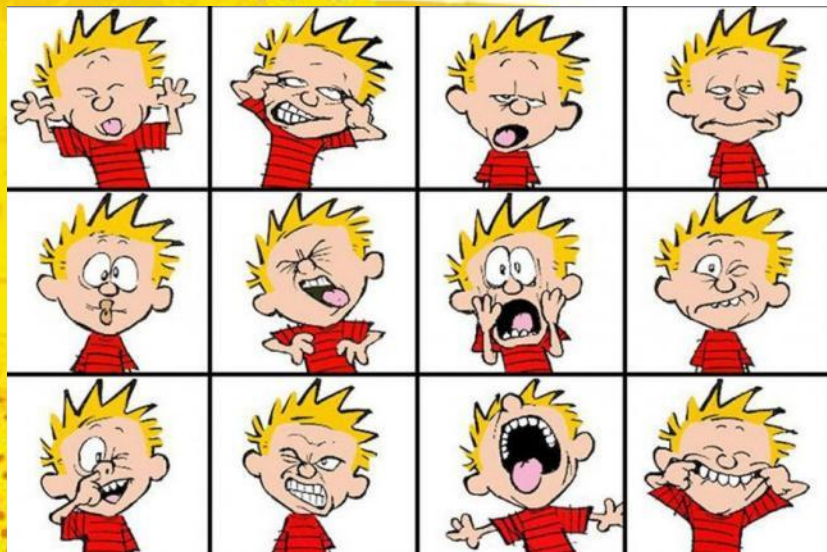


Раздражительность — вотчина гомона тироксина. Тироксин обеспечивает перераспределение энергии во время стресса, а при избытке сам продуцирует нервное, взвинченное состояние.

Чем подкрепить:
регулярные физические нагрузки, секс.



Печень



Здесь формируются **все ЭМОЦИИ**, как считали древние. Является самым важным местом гормонального обмена в организме.

Чем подкрепить:

потреблять поменьше жиров, сахара и крахмалистых веществ.



Желудочно-кишечный тракт



Хорошее настроение, бодрость, активное поведение обеспечивает нам серотонин – дефицит вызывает депрессию тревоги.

Чем подкрепить:

здоровый образ жизни, полноценный ночной сон, правильное и разнообразное питание.



Яичники

Женственность, мягкость, кокетство, сексуальная игривость – заслуга гормона эстрогена.

Чем подкрепить:

нужны витамины Е(фасоль, бобы) и К (тыква, шпинат).



Семенники



Мужская сила, уверенность в себе и гордость зависят от тестостерона. При недостатке снижается потенция, общий тонус организма, память и работа способность.

Чем подкрепить:

говядина, крабы, устрицы, мидии, баранина.





Надпочечники

Страх, агрессия, стресс обеспечивает адреналин. Мобилизует человека во время опасности, делая его довольно опасным животным.

Чем подкрепить:

активная физическая нагрузка, секс, витамин С. Чтобы снизить эффект от адреналина в организме, подойдут успокаивающие травы.





Надпочечники

Бодрость духа, возбуждение, адекватное восприятие действительности – за всё это отвечает – корадrenalин. Дефицит корадrenalина ведет к депрессии и тоске.

Чем подкрепить:

необходимо принимать микроэлементы и витамины – железо, медь, цинк, Витамины В1,2,6.





Надпочечники

Комфорт обеспечивает гормоном дофамином. Именно он позволяет человеку быстро адаптироваться к новым условиям, побуждает к движению, улучшает настроение. Для дефицита характерны нерешительность, снижение способности сосредоточиться.

Чем подкрепить:

магний, цинк, Витамин B5.

