



*Tak si do života
přitáhnout radost -
serotonin*



Významnou úlohu mezi chemikáliemi štěstí má serotonin. Je velmi důležitý zejména pro rovnováhu, která nám zabraňuje propadnout nebezpečným excesům. Pokud serotonin jako neurotransmitter zajistí přenos dostatku vzruchů, jsme úspěšní v učení a dobře si pamatujeme.

Serotonin také souvisí s cyklem spánku, neboť se vylučuje ve dne a melatonin jej nahrazuje v noci a umožňuje spánek. Výrazně podpoříme jeho produkci tím, když si ráno dáme studenou sprchu. Nejvíce serotoninu máme ráno a pozitivně působí na naši ochotu se učit, o něco se snažit a vytrvat v tom až k výsledku. Je totiž spojen s uznáním a oceněním – jeho výrazný nadbytek byl naměřen u alfa samců opic, kteří si užívali výsadního postavení ve skupině.

S postavením ve skupině ale musíme být spokojeni tak jak tak, aby se nám serotonin tvořil. Když máme šéfa, který nám imponuje a kterého uznáváme, tvorbu serotoninu tak podporujeme. V opačném případě zvažte, zda raději nepřejít jinam.

Serotonin také reguluje naši touhu, když už máme dost - např. když cítíme vůni jídla, dopamin v nás vzbudí touhu se najíst. Serotonin nás upozorní, že už stačí – kdo má nedostatek serotoninu, má tendenci se přejídat a často inklinuje k nadváze.

Zvláštností serotoninu je, že jsme schopni si ho sami produkovat v mozku jen z 10%, zbytek si musíme vyrobit z potravy. V tomto směru je tedy velmi důležité myslet na náš mikrobem a důsledně ho život a pravidelně mu dodávat potraviny obsahující tryptofan.