

## طرق زيادة هرمونات السعادة



الجمعة 20 نوفمبر 2020 01:11 م

### طرق زيادة هرمونات السعادة :

1. ممارسة الرياضة : الطريقة الأفضل والأكثر فاعلية لتعزيز السيروتونين هي من خلال التمارين اليومية ، وتعد ممارسة 20 إلى 30 دقيقة من التمرين في اليوم تكفي لتعزيز هرمونات السعادة وتزيد من مستويات الإندورفين والسيروتونين مما يحسن الحالة المزاجية ومستويات الطاقة لدينا ، كما انها تعطيك بعض المميزات الإضافية والتي تتمثل في تنظيم النوم ، وتطهير العقل ، والحفاظ على صحة قلوبنا قوية ، لذلك في حالة شعورك بالاكتئاب وتقلب في المزاج ينصح بممارسة الرياضة بانتظام .

2. قضاء بعض الوقت في أشعة الشمس : معظمنا يحتاج إلى التعرض لضوء الشمس بشكل منتظم لمساعدة أجسامنا على تصنيع فيتامين (د) ، وهو أمر ضروري لتعزيز إنتاج هرمونات السعادة في المخ مثل الدوبامين والنورادرينالين والأسيتيل كولين ، ويتم إنتاج فيتامين (د) من قبل الجسم استجابة لتعرض الجلد لأشعة الشمس كما يمكنك الحصول على فيتامين د في عدد قليل من الأطعمة بما في ذلك بعض الأسماك ، وزيت كبد السمك ، وصفار البيض ، منتجات الألبان والحبوب المحصنة ، ولكن لا يوجد شيء أفضل من التعرض بعض الوقت لأشعة الشمس .

3. التأمل : التأمل مفيد بشكل كبير لصحتنا العقلية وسعادتنا ، حيث أن التأمل يؤدي إلى تحفيز الغدة النخامية للافراج عن الاندورفين ، وتعزيز الاسترخاء والتخلص من التوتر والقلق والتخلص من الاكتئاب ، ويمكنك تعزيز هرمونات السعادة لديك عن طريق ممارسة التأمل لمدة عشر دقائق يوميا مع التركيز على أنفاسك .

4. فيتامينات ب : الحصول على ما يكفي من فيتامينات ب مهم لإنتاج بعض الناقلات العصبية مثل الدوبامين والسيروتونين والنورادرينالين ، يوجد فيتامين ب 6 بشكل طبيعي في الأرز البني والبقوليات والحبوب الكاملة واللحوم ، كما يمكنك أيضًا العثور على فيتامينات ب في اللفت ، والسبانخ ، والبروكلي .

6. حاول إضافة هذه الأطعمة الخمسة التي تعزز الحالة المزاجية إلى نظامك الغذائي اليومي :

من أفضل طرق زيادة هرمون السعادة هي تناول الآتي :

السلمون : السلمون هو قوة غذائية مليئة بأحماض أوميغا 3 الدهنية ، وهي مغذ رئيسي لا تنتج أجسامنا بمفردها ، الأحماض الدهنية أوميغا 3 هي جزء من الأغشية التي تحيط بالخلايا في الجسم ، وخاصة في الدماغ ، وأظهرت الأبحاث أن استهلاك السلمون قد يخفف من الاكتئاب ، كما يتميز السلمون بقدرة علي مكافحة الالتهابات ، وقد أظهرت العديد من الدراسات ان زيادة الالتهابات في الجسم يمكن أن تلعب دورا هاما في زيادة الشعور بالاكتئاب .

الشوكولاته الداكنة : تتمتع الشوكولاته الداكنة ذات النوعية الجيدة بالعديد من الفوائد الصحية المذهلة ومنها تعزيز ورفع مستويات هرمونات السعادة في الجسم فهي تعمل علي تعزيز هرمون الإندورفين ، كما أنها تقلل من الالتهاب التي أثبتت الدراسات انها تؤدي الي زيادة الشعور بالأكتئاب ، لذلك ينصح عند الشعور بالتقلبات المزاجية تناول قطعة من الشوكولاته الداكنة ، كما يمكنك تناولها 2-3 مرات أسبوعياً للحصول على فوائد صحية مثالية .

عين الجمل : يوفر الجوز مصدراً غنياً للأحماض الدهنية الأساسية أوميغا 3 ، وهذا الحمض الدهني الموجود في الجوز ضروري للحفاظ على أغشية الخلايا في المخ صحية وللمساعدة في إنتاج هرمونات السعادة .

تناول الاطعمة التي تحتوي علي الكربوهيدرات : وجدت الأبحاث أن الأطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات تزيد من مستويات السيروتونين لدينا وتحسن حالتنا المزاجية ، وبالتالي تزيد من هرمونات السعادة لدينا ، ومن امثلة هذه الاطعمة مثل : الكعك ، الموز ،

الأرز البني ، والشوفان .  
المزيد من أطعمة تساعد على الشعور بالسعادة  
الطحينة : الطحينة مصنوعة من بذور السمسم الغنية بالزنك ، ويعد الزنك معدنًا ضروريًا في الدماغ ، وقد وجد أن الأشخاص الذين يعانون  
من نقص الزنك أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب ، كما وجد أن الزنك يساعد في إنقاص الوزن ، و يحسن من وظيفة التمثيل الغذائي مع  
المساعدة في إنتاج الإنزيمات التي تحمي الخلايا .  
الكرم : يعاني المصابون بالاكتئاب من مستويات أعلى من الالتهاب في المخ ، مما قد يقلل مستويات السيروتونين ، ويعد الكرمين  
وهو العنصر النشط للكرم هو مضاد قوي للالتهابات ، وقد وجد الباحثون أن الكرمين يساعد في تقليل أعراض الاكتئاب بسبب خصائصه  
المضادة للالتهابات .

7. وهناك بعض الممارسات التي تساعدك علي زيادة هرمونات السعادة :

شرب الشاي الأخضر يساعد علي زيادة تركيز السيروتونين والدوبامين في الجسم .  
التدليك يزيد من مستويات السيروتونين والدوبامين .  
أضف المزيد من الكربوهيدرات إلى نظامك الغذائي فهو يساعد علي زيادة تركيز مستويات السيروتونين في جسمك  
الاستماع إلى الموسيقى يعمل علي تحفيز إنتاج الدوبامين في عقلك .  
ممارسة اليوغا كل يوم لأنه يزيد من مستويات هرمون الاستروجين وكذلك إنتاج السيروتونين .  
ممارسة الضحك يزيد من مستويات السيروتونين والدوبامين في المخ ويطلق أيضًا الاندورفين .  
القبلات تزيد من إفراز الأوكسيتوسين .  
زيادة تناول فيتامين B6 يساعد الجسم على إنتاج السيروتونين .  
خذ حمامًا ساخنًا فهو يساعد على إطلاق هرمون الاستروجين والأوكسيتوسين