magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 27. 8. 2017 | tla

Láska prochází žaludkem aneb Hormony ovlivňující vztahy

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Laska-prochazi-zaludkem-aneb-Hormony-ovlivnujici-vztahy__s10012x10546.html

Letní lásky k létu neodmyslitelně patří. Některé přetrvají, jiné skončí. Některé lásky pak vydrží celý život. Známé přísloví nese časem ověřenou pravdu o lásce, která prochází žaludkem. Jak s ní souvisí potraviny?

„Ve stálé zamilovanosti nelze prožít celý život. Omrzela by se nám jako vše, i partnerství se musí vyvíjet. Uvádí se, že zamilovanost trvá přibližně tři měsíce a po této době pomalu upadá. Následně začínáme s partnerem/partnerkou budovat opravdový vztah. Láska by proto ze

vztahu neměla vyprchat nikdy,“ říká psycholožka a nutriční terapeutka Zuzana Douchová a dodává: **„Na vztahu a vzájemné lásce však musíme pracovat po celý život, stejně tak na vztahu sami k sobě a na naší psychické pohodě.“**

Některé potraviny dokáží v organismu stimulovat tvorbu určitých hormonů

„Nezpochybnitelně je prokázán jejich přímý vliv na tvorbu serotoninu, který se nazývá hormonem štěstí. Působí na nervový systém a navozuje dobrou náladu, pocit radosti, lásky,“ uvádí Zuzana Douchová. Je potřeba vědět, že spokojení a zdraví můžeme být jen v případě, že jsme najedení. **„Celková spokojenost a zdraví jsou závislé na pravidelném příjmu kvalitní výživy. Jen z ní si organismus může tvořit potřebné hormony. U lidí, kteří drží extrémní diety, omezují příjem potravy, se častěji projevují například úzkosti. V jídelníčku proto nesmí chybět žádná ze základních složek výživy, tedy sacharidy, tuky ani bílkoviny,“** uvádí Zuzana Douchová.

Hormony ovlivňující vztahy

- **Serotonin** – pozitivně ovlivňuje náladu. Vsaďte opravdu na pestrou stravu, vepřové maso vyměňte za krůtí, nezapomínejte na dostatek ovoce a zeleniny
- **Endorfin** – vyvolává uvolnění, navozuje pocit pohody. Vyplavuje se pohybem, běžte s partnerem/partnerkou na procházku – měla by trvat alespoň 30 minut, jděte si zatančit, dlouze se milujte
- **Dopamin** – hodně se ho uvolňuje při sexu a proto se mu přezdívá hormon neřesti. Aby ho mohlo tělo produkovat, potřebuje dostatek kvalitních bílkovin z masa, vajec a mléčných výrobků. Zapomínat by se nemělo ani na celozrnné pečivo A denně byste si měli dát hrnek zeleného čaje

Láska prochází žaludkem

Na jaké konkrétní potraviny se zaměřit, abychom naplnili rčení: láska prochází žaludkem?

- **Čokoláda a kakao** – vyvolávají pocity štěstí, obsahují velké množství látky tryptofan, z níž v těle vzniká hormon serotonin
- **Losos, makrela či tuňák** – obsahují tryptofan, dále nenasycené mastné kyseliny, které snižují pocity smutku, úzkosti. A jsou zdrojem vitamínu D,

který je stimulantem dobré nálady

- **Ořechy** – jejich plusem je obsah nenasycených mastných kyselin a bílkovin. Je jedno, zda sáhnete po mandlích, vlašských, kešu či para ořeších
- **Banány** – ideální pro zahnání nenálady. Obsahují velké množství hořčíku a draslíku, které mají protistresové účinky. A opět tryptofan

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz