

# 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.*

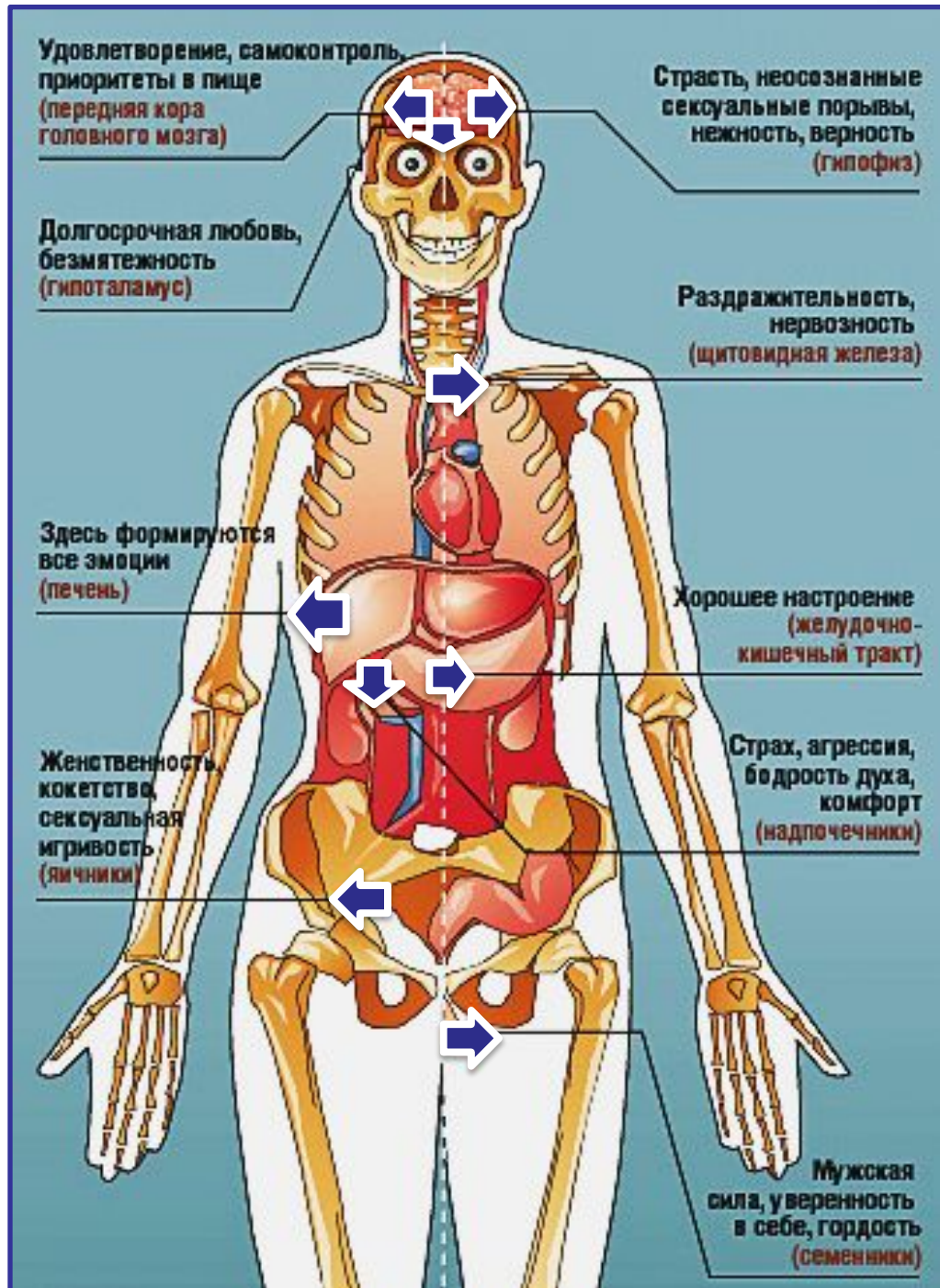


# Добрая и злая половинка

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.





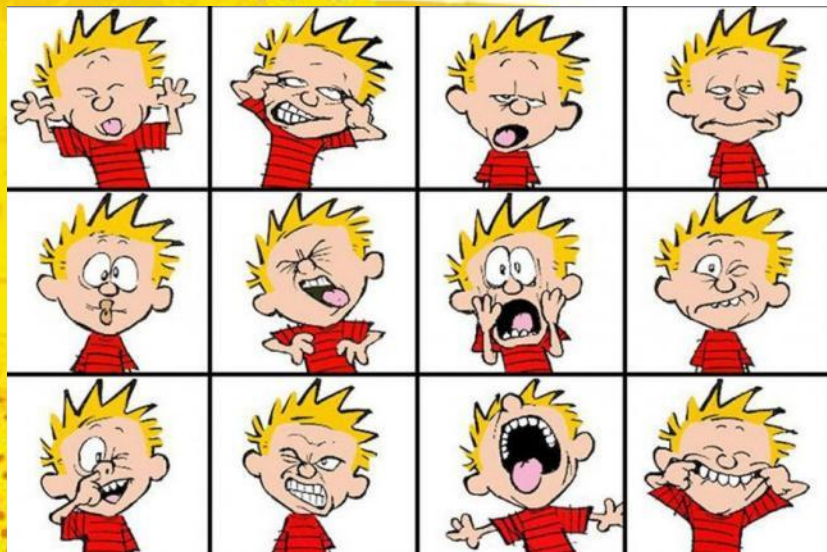


**Раздражительность** — вотчина гомона тироксина. Тироксин обеспечивает перераспределение энергии во время стресса, а при избытке сам продуцирует нервное, взвинченное состояние.

**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 тестотерона. 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.

