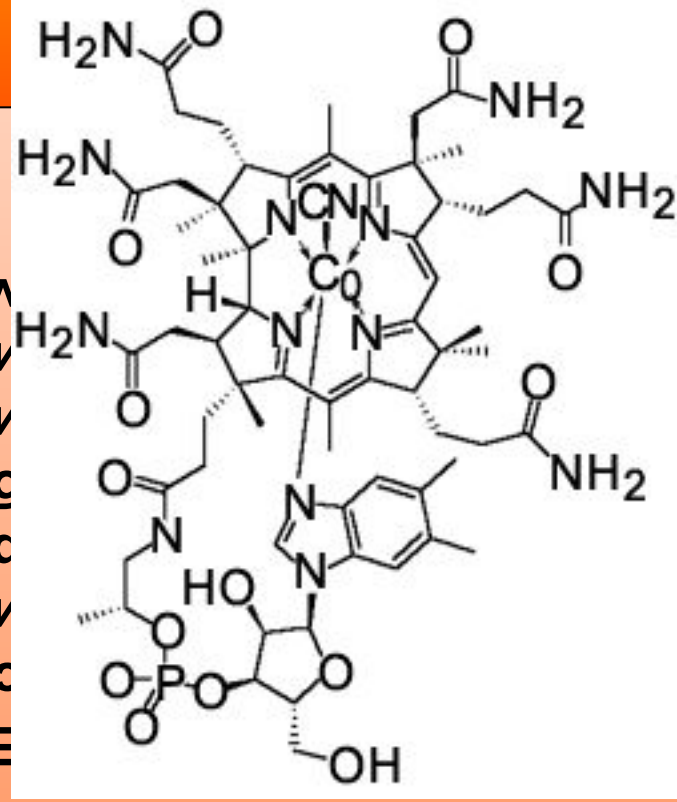


Диррижеры жизни

Если представить организм как слаженный оркестр молекул, атомов и прочих химических соединений, то соль дирижера в нем, несомненно, будут исполнять гормоны. Именно от их указания зависит, кто – «скрипки» или «ударные» - исполнит в данный момент сольную партию.



Гормоны счастья

Именно они определяют наши вкусы и пристрастия. «Вестников счастья» называют **эндорфинами**. Они обеспечивают повышенный жизненный тонус, стабильно хорошее настроение, умение радоваться жизни, крепкое здоровье, солидную стрессоустойчивость. При их недостатке могут случаться уныние, апатия, скука.



Эликсир молодости

В 1990 году с легкой руки доктора Даниэля Рудмана гормон роста стали считать настоящим «эликсиром молодости». Все подопытные добровольцы, участвующие в эксперименте, сбросили по меньшей мере 20 лет. У некоторых разгладились морщины, восстановился цвет волос. После прекращения гормона все вернулось на круги своя... Увы, с годами мы теряем этот ценный гормон. Но, затормозить естественный процесс возможно. На пользу гормону роста идут полноценный сон, физические упражнения и ограниченный прием пищи.



Сэр тестостерон

Все, что входит в понятие «мужественность» определяется тестостероном. Самоуверенность, агрессивность, половое влечение и даже умение ориентироваться в пространстве дает сильной половине человечества этот гормон. В норме тестостерон обеспечивает нормальное половое функционирование. Избыток приводит к оволощению по мужскому типу: над верхней губой, по линии бровей, на бедрах и даже на груди.



Верный помощник

Эстроген отвечает за все женское, что есть в женщине. Главная его задача – обеспечить продолжение жизни. Он дарует нам женские формы, готовит к половой жизни и наделяет материнским инстинктом. Отсюда вечное женское стремление навести порядок и о ком-нибудь позаботиться. Эстроген приносит мир в женскую душу, снимая напряжение и подавляя агрессию. Он способствует накоплению жира в определенных женских местах – в области живота и бедер. По задумке природы в случае голода эти запасы должны помочь выносить потомство. При его дефиците появляются морщины, дряблая кожа, тусклые волосы, ломкие ногти, раздражительность, бессонница. «Перебор» ведет к бесплодию.



Адреналин

Наверняка каждый из вас знает: чтобы получить адреналин, за ним надо побегать в поисках острых ощущений. Все правильно – этот гормон достался нам в наследство от предков, которым приходилось изрядно попотеть, чтобы среди бронтозавров и мамонтов отстоять свое право на жизнь. В минуту опасности адреналин выходит на арену и «разруливает» ситуацию. Под его руководством сосуды внутренних органов сужаются, сосуды, снабжающие кровью мышцы расширяются. Угнетается деятельность ЖКТ, зато усиливается работа мозга и бронхов. В общем организм настраивается на выживание, стимулируя одни органы и сажая на «голодный паек» другие.



**Оказывается, большая часть
наших поступков продиктована...
гормонами!**

ЖИВИ В ГАРМОНИИ!

**С самим собой и с
окружающим миром!**

