

Oxytocin



I ca 100 år har man känt till hormonet oxytocin (grekiska ”hastig förlossning”) men fortfarande utforskas och kartläggs flera nya fantastiska skeenden där oxytocinet är inblandat. Hormonet har fått många identiteter så som bl a kärlekshormon, bindningshormon, lyckohormon, trygghetshormon etc. Och helt klart så är det mycket i våra kroppar som påverkas av våra oxytocinnivåer så som bl a glädje, leende, lyckokänsla, positivitet, empati, generositet, inlärningsminne, sömn, matsmältning, näringsupptag, sänkt blodtryck, höjt immunförsvar, djärvhet, nyfikenhet, kärlek mm.

Och som tur väl är så kan vi själva påverka mängden av oxytocin i våra kroppar och fylla på genom bl a massage, kramar, djur, natur, god samvaro (familj, vänner etc), omtanke (både av att få och ge), värme (bad, dusch, bastu, sol, mat och dryck), kärlek – inre närhet (= med ett öppet hjärta 🥰) förstärker effekterna av yttre närhet!

Kortvariga oxytocineffekter som utlöses vid enstaka tillfällen vänjer hjärnan till att övergå till mer varaktiga påfyllningseffekter. 😊

På istid och stenålder fick människan för sin överlevnad jaga bl a nötter och rötter. Idag behöver vi tillgodose oss med oxytociner för att kunna motverka stress och press och istället förebygga en god hälsa, livslycka och välbehag. Så lycka till med din oxytocinjakt



Källa: Kerstin Uvnäs Moberg, Närhetens hormon – oxytocinets roll i relationer samt Lugn och beröring – oxytocinets läkande verkan i kroppen.

Sammanställt av Mikael Burman, Torpadammens Vänner

torpadammensvanner@hotmail.com

www.torpadammensvanner.se