**Как повысить количество серотонина (гормона счастья) в организме?**
*Тринадцать нижеприведенных советов помогут вам сделать это вполне естественным образом:*
1. Ешьте продукты богатые триптофаном. К таким продуктам относятся: гречка, рис, бобовые, кедровые орешки, арахис, морковь, свекла, капуста, петрушка, бананы, апельсины, дыни, творог, сыр, рыба, «красное» мясо.
Триптофан – это ароматическая альфа-аминокислота, без которой невозможен синтез серотонина.

2. Ешьте продукты богатые витамином D. Присутствие витамина D в организме так же способствует синтезу серотонина. Им богаты такие продукты как: гречка, овсянка, листья салата, фрукты, овощи, фасоль и различная зелень.

3. Ешьте продукты богатые магнием. Этот биологически важный для жизнедеятельности человека элемент, так же катализирует процессы выработки серотонина. Магнием богаты: рис, чернослив, курага, морская капуста, арбузы, семена подсолнуха, кешью, кунжут и т.д.

4. Употребляйте в пищу больше фруктов, вместо сладостей. А лучше вообще заменить сладости, на фрукты. Но не ешьте их до основного блюда, а не после.

5. Сократите употребление кофеин-содержащих и алкогольных напитков до минимума. А лучше и вовсе откажитесь от них.

6. Следите за уровнем кортизола («гормона стресса») в своем организме.

7. Занимайтесь спортом. Физические упражнения способствуют синтезу серотонина в головном мозге, а так же катализируют десятки других биохимических процессов в организме. Начните следить за осанкой и ровной спиной, что так же убережет вас от лишних проблем со здоровьем.

8. Проводите больше времени под солнцем. Во первых на солнечном свете вырабатывается витамин D, необходимый для синтеза серотонина, а во вторых солнечный свет сам по себе катализирует многие химические реакции в организме. Возможно, именно поэтому летом жизнь кажется более волшебной, чем в другие сезоны года.

9. Уделяйте больше времени на сон. Большая часть серотонина восстанавливается в организме во время сна. К тому же во сне подсознание раскладывает по полочкам информацию полученную днем и решает многие психологические проблемы. Очень часто именно сна не хватает человеку, для состояния гармонии и счастья.

10. Гоните от себя чувство вины и горя. Эти чувства блокируют работу серотонина и сводят все ваши старания на нет.
11. Меняйте мышление. Неважно как, при помощи психотерапии, книг, фильмов, медитации, духовных практик, новых интересов или путешествий, иногда просто необходимо впустить в себя новые позитивные впечатления. Тут срабатывает принцип обратной связи. Если серотонин может влиять на наши мысли, то и наши мысли могут влиять на некоторые процессы организма.

12. Хвалитесь своими успехами. Странно, но это действительно способствует росту уровня серотонина. Однако, ваши успехи должны быть реальными, а не вымышленными. Если таковых на данный момент нет, сделайте то, за что будете испытывать гордость.

13. Принимайте себя, окружающий вас мир и саму жизнь, такими, какие они есть. Очень часто именно здесь зарыт корень большинства психологических проблем человека. Пока вы будете злиться на себя, окружающих людей или события, вы не обретете настоящего счастья. А если вы посмотрите на то небольшое число по-настоящему счастливых людей, то поймете, что они любят окружающей их мир таким, какой он есть на данный момент.

12.09.2025г. Инструктор по физической культуре Смирнов С.И.