

Serotonina – podsumowanie

Funkcja



- nastrój
- energia

Prawa



- aż 90–95 procent powstaje w jelitach
- w zdrowym ciele zdrowy duch

Odczucia przy niskim poziomie serotoniny



- niepokój
- zmęczenie

Przyczyny niskiego poziomu serotoniny



- niezdrowe odżywianie się
- niedobór snu
- zbyt rzadki kontakt z naturą
- niedobór światła słonecznego

Odczucia przy wysokim poziomie serotoniny



- dobry nastrój
- vitalność

Wzmacniacze serotoniny



- przyroda
- światło słoneczne
- zdrowe jelita
- głęboki sen
- spowalnianie myśli