

Remédio Caseiro

Descubra tudo sobre a Serotonina: o que é, sua função e mais!



www.remediocaseiro.blog.br

Descubra tudo sobre a Serotonina: o que é, sua função e mais!



Imagem de rawpixel.com no Freepik

Descubra tudo sobre a Serotonina: o que é, sua função e mais!

Muito se fala sobre os hormônios que regulam nosso corpo no dia-a-dia. Um deles é a serotonina, um neurotransmissor que age no cérebro humano para manter a comunicação com as células do sistema nervoso.

Para que serve a serotonina

A serotonina está diretamente relacionada com o humor e bem-estar das pessoas, pois ela desempenha um papel fundamental no sono, apetite, bom humor, sensibilidade e, até mesmo, nas funções cognitivas.

Dessa forma, quando a serotonina, o "hormônio da felicidade", como é comumente conhecida, está desregulada ou em baixa concentração, as pessoas podem desenvolver insônia, mau humor e até mesmo depressão.

Além de atuar no cérebro, a serotonina está presente nas plaquetas sanguíneas e no sistema digestivo. Por isso, é muito

Descubra tudo sobre a Serotonina: o que é, sua função e mais!

importante manter uma boa alimentação e utilizar de remédios caseiros para manter o nível adequado de serotonina no corpo.

Benefícios da serotonina

A serotonina existe no organismo humano e não é à toa, são diversos os benefícios desse hormônio. Veja a seguir:

Bom humor

Um dos grandes benefícios da regulação adequada da serotonina no corpo é sua capacidade de regular o humor. Através dessa função, a serotonina atua no aumento do sentimento de felicidade e bem-estar ao reduzir os níveis de estresse e ansiedade.

Noites de sono tranquilas

Ter noites de sono tranquilas e ideais para a boa manutenção do sono é um desejo de todos. Para isso, é muito importante garantir os níveis de serotonina regulados no corpo, pois esse hormônio pode garantir um sono mais profundo e restaurador.

Alimentação

Tendo relação direta com o sistema digestivo e intestinal, a boa alimentação é muito importante para a regulação de bons níveis de serotonina no corpo. Isso significa que é muito importante ter uma alimentação balanceada e nutritiva.

Alguns alimentos que auxiliam na produção de serotonina são aqueles que são ricos em triptofano, como os queijos, banana, nozes e castanhas, abacate, ovos e cacau. A couve também é uma ótima aliada nessa missão, pois contém alta concentração de

Descubra tudo sobre a Serotonina: o que é, sua função e mais!

triptofano em sua formação. Todos esses alimentos são ótimos para a boa manutenção da serotonina no corpo.

Memória

Com uma baixa concentração de serotonina no corpo, noites mal dormidas, irritação e ansiedade elevadas, é muito comum que a memória também seja prejudicada. Por isso, se faz muito importante se preocupar em manter a boa produção de serotonina no corpo, já que a falta dela pode causar prejuízos na memória e comprometer as pessoas no dia-a-dia.

Sistema circulatório

O sistema circulatório também é afetado a depender dos níveis de serotonina no corpo, pois ela é responsável por contribuir com a expansão e contração dos vasos sanguíneos. Importante para a saúde do coração.

Conclusão

Agora que você já conhece os benefícios da serotonina para o bom funcionamento do seu corpo, é muito importante adotar as medidas que estimulam a produção desse hormônio.

Por isso, é importante recorrer às medidas mais simples para aumentar a produção de serotonina no corpo, como remédios caseiros feitos a partir de chás e outras receitas que envolvem alimentos ricos em triptofano.

Além disso, manter uma rotina tranquila, com momentos de lazer, estar sempre fazendo atividades físicas e tirar momentos para tomar sol diariamente, podem ajudar muito no estímulo da serotonina.

Descubra tudo sobre a Serotonina: o que é, sua função e mais!

E você, já conhecia o que é a serotonina e quais seus benefícios apresentados nesse artigo?

Descubra tudo sobre a Serotonina: o que é, sua função e mais!

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.