

yeong yang

WEB CONTENTS

가장 
자연적인
영양

2024년 05월 06일 00시 05분

ë©ì°	2
자료실	3
치유식물응용9	3

치유식물응용9

작성일 2019.05.28 08:29

등록자 대티골마을

조회수 619

25. 세로토닌

- 1) 사랑의 첫 단계에서 나오는 호르몬은 도파민, 아드레날린, 세로토닌이다.
- 2) 세로토닌은 사람이 사랑과 행복의 감정에 젖어, 기분 좋고 활기차게 생활하게 만든다.
- 3) 세로토닌은 뇌에서 만들어지는 신경전달물질이다.
- 4) 우울증 치료약은 세로토닌을 활성화하거나 세로토닌을 뇌에 오래 머물도록 하는 성분으로 만들어졌다.
- 5) 긍정적인 사고와 규칙적인 운동은 세로토닌 분비를 돕는다.
- 6) 스트레스를 받거나 울적하고 기분 나쁜 일은 세로토닌의 분비를 억제시키고 더욱더 우울하게 만든다.
- 7) 숲의 햇볕은 적당하여 세로토닌 분비를 촉진시키고, 어떤 음식에서도 섭취할 수 없는 비타민D를 충분히 만들어 주며, 백혈구를 증가시켜 우리 몸의 면역력을 높여 준다.

26. 도심 공기의 산소 농도는 약 20.9%, 우리가 살고 있는 지구는 대기 중 약 21퍼센트가 산소로 되어있다.

- 하루 한 사람이 필요한 산소 양은 약 0.75킬로그램 정도

= 숲은 도심 공기보다 1~2퍼센트 더 많은 산소를 함유하고 있다.

- 숲에서 아무리 오래 걷고 많이 운동해도 피곤하지 않은 이유도 바로 이 청정한 공기 덕분이다. 운동할 때 우리 몸이 요구하는 산소 양은 보통 때의 5~10배 정도다.

- 운동하면 혈액 속의 글리코겐이 젖산으로 변하는데 이 젖산이 축적되어 몸이 피곤한 것이다.

- 이때 혈액 속의 산소는 젖산을 산화, 분해하므로 산소가 풍부하면 덜 피곤하고 활력이 더 넘친다.

목록

Yeong Yang
WEB CONTENTS

