

Serotonin Bu Herkese Lazım

– AhmetZeytinci · 09 Mart 2017

Konu da konuyu açıyor da geliyor mutluluğa dayanıyor düşündüklerimiz, yazdıklarımız, çizdiklerimiz. Ben mutluyum, siz de mutlu musunuz? Mutlu musunuz derken mutlu olanlarınız da vardır, olmayanınız da... Mersin'in Mut kazansından olup da Mutlu olanları da buna eklemek lazım. Mut kazasında herhangi bir insanın mutsuz olmasına imkan ve ihtimal yok zaten değil mi? Gelelim mutluluk hormonu serotonine... Serotoninin bilimsel açıklaması da şöyle "Serotonin (5-HT ya da 5-hidroksitriptamin), insanda mutluluk, canlılık ve zindelik hissi veren bir nörotransmitterdir . Eksikliğinde depresif, yorgun, sıkılgan bir ruh hali görülür. Yapısal olarak monoamin grubuna girer ve triptofan aminoasitinden sentezlenir."

Yapılan bilimsel araştırmalarda, çikolatanın, yenildiği zaman vücuttaki serotonin miktarını artırdığı tespit edilmiş. Kendinizi mutsuz mu hissediyorsunuz, hemen atın bir küçük çikolata, birine kafanız mı bozuldu, hemen atın bir çikolata, kızınıza, oğlunuza kızdınız mı, hemen atın bir çikolata... Tuttuğunuz futbol takımı o hafta yenildi mi, atın bir çikolata... Durun, durun hemen de öyle peş peşe de atmayın, onlarda sonra size yol su elektrik olarak değil de kilo ve yağ olarak geri döner diyeyim yani...

Sadece çikolata yediğimiz zaman değil tabi ki bu serotoninin salgılanması, adı üstünde zaten mutluluk hormonu serotonin... Oğlunuz okulu bitirdi iyi derece ile serotonin yine salgılanıyor. Yeni bir ev aldınız, hemen salgılanıyor serotonin. Bir yerden yüklü miktarda para geldi, hemen beyine uyarılar gidiyor zaten. Bu size serotonin salgılanması ve mutlu olmanız şeklinde hem ruh hem de bedeninizde olumlu değişiklikler yaratarak geri dönüyor... Güzel bir şiir yazdınız ya da öykü kaleme aldınız, mutluluk veriyor yaptığınız iş size, salgılanmaz mı serotonin?

Çikolatanın haricinde bir dolu besini de tükettiğiniz zaman vücudunuzda serotonin salgılanması artıyor. Nedir bunlar? Meyvelerden muz, kivi, ananas, kavun mesela... Balık yağı, ceviz, yumurta... Balıklardan, özellikle somon balığı, tavuk, tahıllar... Süt ürünleri, peynir çeşitleri... Bu besinler mutluluk hormonunun artmasında en büyük etken... Tabi ki aşırı tüketimden de kaçınmalı yoksa mutlu olalım aman da aman derken kilolar da alır başını gider...

Mutluluk kimsenin tapulu malı değildir. Siz de eğer yürekten isterseniz mutluluğu kıyısından köşesinden yakalayabilir, eteklerinden tutabilirsiniz. Yeter ki bu konuda istekli ve arzulu olun. Çok zengin olmayabilirsiniz ya da çok karizmatik belki yakışıklı da değilsiniz. Üzülmeye degecek şeyler değil bunlar eğer ki şükretmesini biliyor ve dilinizden de, gönlünüzden de düşürmüyorsanız. "Kanaat tükenmez hazinedir." derler bir özlü sözde... Zenginlik de hep kendinizden aşağıdakilere bakın. Sizin kazandığınız ücretin dörtte biri ile yarısı ile geçinen insanları düşünün. İlimde de kendinizden üstün olanlara bakın ve onları örnek alıp yakalamaya, geçmeye çalışın. Bize bahşedilmiş zaman nimeti sınırlı bir güzellik, sınırlı

bir nimettir. Ömrün sonunda gelecek ahiret hayatınız için azık hazırlayın ve mahzun olmayın o sonsuz hayatta... Her şey gönlünüzce olsun. Hepinize en derin sevgi ve saygılar...