

SEROTONINA

La Serotonina, es una hormona que producen las células nerviosas a partir del Triptófano (aminoácido considerado “esencial”, y que nuestro organismo no sabe sintetizar, por lo que hay que aportarlo a través de la nutrición y de complementos nutricionales suplementarios cómo el KRISALIS DÍA).

- La deficiencia de este aminoácido producirá niveles escasos o insuficientes de serotonina, provocando alteraciones del estado de ánimo, dificultad en la cura de heridas, alteraciones de tipo óseas, molestias sensaciones de náuseas, sensación de ansiedad, cuadros de adicciones y depresión, considerándose un estabilizador clave para el estado de ánimo.

- La serotonina ayuda a regular el estado de ánimo de forma natural, cuando los niveles de serotonina son normales, nos sentimos:

- Más felices.
- Más tranquilos/as.
- Más concentrados/as.
- Menos ansiosos/as.

- Principalmente producida en la glándula pineal (la sintetizan en esa glándula, unas células llamadas pinealocitos).

- La glándula pineal, es una glándula endocrina situada en el cerebro medio de los animales vertebrados (grupo al que pertenecemos los seres humanos) y es una hormona considerada bioquímicamente, dentro del grupo de las denominadas “Neurohormonas”.

- La serotonina se encuentra también producida en .

- El sistema digestivo: estómago e intestinos, ayudando a controlar las deposiciones por control y relajación, en nuestro organismo, la producción de serotonina aumenta para expulsar los alimentos nocivos o molestos más rápidamente en la diarrea, por ejemplo.

- En la sangre: aumenta y estimula la parte del cerebro que controla las náuseas y las plaquetas de la sangre liberan serotonina para ayudar a sanar las heridas. La serotonina hace que las pequeñas arterias se estrechen, ayudando a formar coágulos de sangre.

- En el sistema nervioso central esta neurohormona es responsable de estimular las partes del cerebro que controlan el sueño y la vigilia (Si usted duerme o se despierta, depende de qué área se estimula y qué receptor de serotonina se usa).

- Tejido óseo: La serotonina juega un papel muy importante en la salud ósea. Los niveles significativamente altos de serotonina en los huesos pueden provocar osteoporosis, lo que debilita los huesos.

- Función sexual: los niveles bajos de serotonina están asociados con un aumento de la libido, mientras que los niveles elevados de serotonina están asociados con una disminución de la libido.