



એન્ડોર્ફિન તરત વધારી દે છે.

એ શું કરે છે?

શારીરિક થાક ઘટાડે છે, દુખાવો ઘટાડે છે, ચિંતા અને તનુવત્તા ઓછાં કરે છે. મૂડ તરત સુધારે છે.

કેવી રીતે વધારશો?

દિલ ખોલીને હસો

કોમેડી શો, મજેદાર વીડિયો, બાળકોનાં તોફાન, હસાહસ, એન્ડોર્ફિન વધારવાની સૌથી સસ્તી અને અસરકારક રીત છે.

ડાન્સ કરો

માત્ર 10 મિનિટ જ કેમ ન હોય, મનપસંદ ગીત પર ડાન્સ કરવો એન્ડોર્ફિન બુસ્ટર છે.

ડાર્ક ચોકલેટ

ચોકલેટમાં મોજૂદ કેફિન અને થિઓપ્રોમીન એન્ડોર્ફિન રીલિઝ વધારે છે.

સુગંધિત વસ્તુ સુંઘો

લવંડર કે જેસ્મીન જેવી ખુશબૂ મૂડ સુધારે છે.

હળવી કસરત

જોગિંગ, યોગા, સાઈકલિંગ કંઈ પણ કરો. કોઈ પણ રીતે શરીરનું હલનચલન એન્ડોર્ફિન રીલિઝ વધારે છે.

ઓક્સિટોસિન

એને લવ હોર્મોન કે બોન્ડિંગ હોર્મોન પણ કહેવામાં આવે છે. જ્યારે તમે કોઈ નિકટની વ્યક્તિ સાથે સમય પસાર કરો છો, બાળકોને આલિંગન આપો છો, મિત્રો સાથે નિખાલસતાથી વાતો કરો છો, પાર્ટનરનો હાથ પકડો છો તો ઓક્સિટોસિન રીલિઝ થાય છે.

એ શું કરે છે?

ભરોસો અને જોડાણની ભાવના વધારે છે, સંબંધોમાં હૂંફ લાવે છે, તનાવ ઘટાડે છે, દિલ અને દિમાગ શાંત રાખે છે.

કેવી રીતે વધારશો?

ગળે વળગો

હાથ ઓક્સિટોસિન રીલિઝની સૌથી ઝડપી રીત છે.

પેટ થેરપી

પાલતુ જાનવરો સાથે સમય વિતાવવાથી ઓક્સિટોસિન ઝડપથી વધે છે.

મિત્રો સાથે ખૂલીને વાત કરો

ભાવનાઓ શેર કરવાથી ઓક્સિટોસિન ઉત્પન્ન થાય છે.

સેલ્ફ કેર કરો

હેડ મસાજ, અરોમા બાથ જેવી ખુદની સંભાળ રાખવાથી હોર્મોન વધે છે.

અભ્યોની મદદ કરો

કોઈની મદદ કરવી પણ ઓક્સિટોસિન વધારવાની આડકતરી રીત છે.

હેપ્પી હોર્મોન્સ આપણને કઈ રીતે ખુશ રાખે છે?

તનાવ, થાક, કામનો બોજ, સંબંધોની ખેંચતાણ-આ બધાં આપણી ઊર્જાને જ નહીં, મનોદશાને પણ પ્રભાવિત કરે છે. ત્યારે મોટા ભાગે કહેવામાં આવે છે કે હેપ્પી હોર્મોન વધારો તો મૂડ આપોઆપ સુધરી જશે. તો આ હેપ્પી હોર્મોન છે શું? એ કઈ રીતે કામ કરે છે? શું આપણી રોજિંદી આદતોથી એને ખરેખર વધારી શકાય? આવો, ખુશીઓના ચાર સ્તંભ ગણાતાં હેપ્પી હોર્મોન-ડોપામાઈન, સેરોટોનિન, એન્ડોર્ફિન અને ઓક્સિટોસિન વિશે જાણીએ...

ડોપામાઈન

આ એક રીવોર્સવાળું હોર્મોન છે. તમે જોયું હશે કે જ્યારે તમારા કોઈ કામની પ્રશંસા થઈ હોય, તમે બનાવેલી વાનગીની તારીફ થાય છે કે તમે તમારી પસંદગીની કોઈ વસ્તુ ખરીદો છો તો અંદર ને અંદર જ એક ખાસ ખુશી મહેસૂસ થાય છે. એ જ છે ડોપામાઈનની અસર.

એ શું કરે છે?

ડોપામાઈન મગજની રીવોર્સ સિસ્ટમ ચલાવે છે એટલે કે એ દરેક એ કામ પર સક્રિય થાય છે જેમાં સફળતા કે ઉત્સાહ જોડાયેલાં હોય. જે મહિલાઓનું ડોપામાઈન લેવલ સારું હોય છે એ વધારે કેન્દ્રિત રહે છે, પ્રેરિત મહેસૂસ કરે છે, કામમાં ઉત્સાહ જાળવી રાખે છે.

કેવી રીતે વધારશો?

નાનાં લક્ષ્યો મોટી ખુશી

મોટાં લક્ષ્યો રાખવામાં કશું ખોટું નથી પરંતુ એને નાના નાના ભાગમાં વહેંચીને પૂરા કરો. દરેક નાની

સફળતા પર તમારું મગજ ડોપામાઈન રીલિઝ કરશે.

ક્રિએટિવિટી અપનાવો

પેન્ટિંગ, લેખન, મ્યુઝિક, કુકિંગ વગેરે કંઈ પણ જે તમારામાં સર્જનાત્મકતા જગાડે એ ડોપામાઈન વધારે છે.

ટુ ડુ લિસ્ટ બનાવો

ટુ ડુ લિસ્ટ બનાવી કામ થતાં જ ટિક કરવાથી મગજને લાગે છે કે એક વધારાનું લક્ષ્ય પૂરું થયું અને ડોપામાઈન વધી જાય છે.

પસંદગીનું મ્યુઝિક સાંભળો

પસંદગીનું મ્યુઝિક મગજની ઈનામ સિસ્ટમને સક્રિય કરે છે.

સેરોટોનિન

એને મૂડ સ્ટેબિલાઈઝર કહી શકાય. સેરોટોનિન એ હોર્મોન છે જે તમારા મૂડ, ઊંઘ અને ભૂખને નિયંત્રિત કરે છે. અધ્યયનો અનુસાર જ્યારે સેરોટોનિન લેવલ ઘટે છે તો મન ચીડિયું, ઉદાસ કે અસંતુલિત થઈ જાય છે.

મહિલાઓમાં હોર્મોનલ બદલાવ, માસિકચક્ર અને જીવનના અલગ અલગ તબક્કા (દા.ત. પ્રેગનન્સી, મેનોપોઝ) પણ સેરોટોનિનને પ્રભાવિત કરે છે.

એ શું કરે છે?

મૂડને સ્થિર રાખે છે, નિંદ્રા બહેતર બનાવે છે, પાચનપ્રણાલીને સપોર્ટ આપે છે, આત્મવિશ્વાસ વધારે છે.

કેવી રીતે વધારશો?
તડકો લો

તડકાથી આપણું શરીર સેરોટોનિન બનાવવામાં સક્ષમ બને છે. સવારે 15-20 મિનિટ સૂર્યના પ્રકાશમાં ફરવું ફાયદાકારક છે.

માઈન્ડફુલનેસ અને મેડિટેશન કરો

મેડિટેશન સેરોટોનિનના નેચરલ રીલિઝને વધારે છે એ પુરવાર થયું છે.

ટ્રિપ્ટોફેનવાળા ખાદ્યપદાર્થ ખાવ

દહીં, કેળાં, ડ્રાયફ્રૂટ્સ, ઈંડાં, દાળ ખાવ. શરીર અને સેરોટોનિનમાં બદલે છે.

કૃતજ્ઞતાની આદત પાડો

જેને માટે તમે આભારી હો એવી ત્રણ વસ્તુઓ દરરોજ લખો.

એન્ડોર્ફિન

એન્ડોર્ફિન આ પછી શરીરનું નેચરલ પેઈન કીલર છે એટલે એને હેપ્પી હોર્મોન ફેમિલીનો સૌથી સક્રિય સદસ્ય માનવામાં આવે છે. હાસ્ય, એક્સરસાઈઝ, ડાન્સ- આ બધાં

