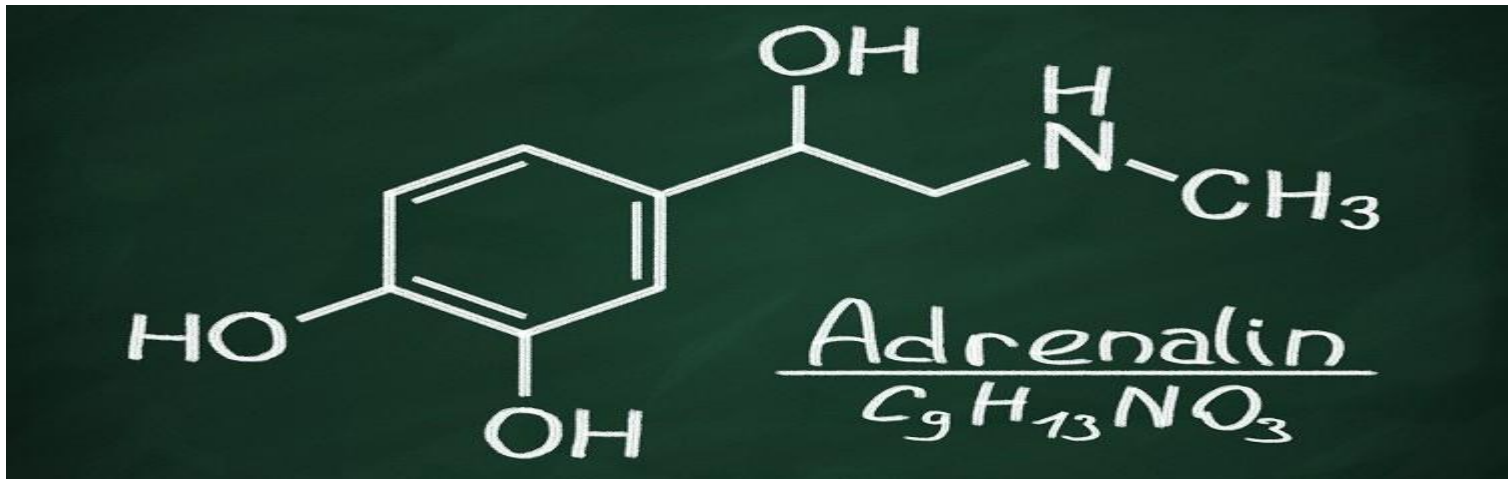


Pozytywny i negatywny wpływ adrenaliny na organizm człowieka

Dawid Florian



ADRENALINA - Hormon produkowany przez rdzeń gruczołu nadnerczowego, zwłaszcza w sytuacjach stresu.





DZIAŁANIE ADRENALINY

Zmysł ucieczki w sytuacji zagrożenia życia, zdenerwowanie spowodowane nieprzyjemnym komentarzem albo przytykiem szefa, a także podniecenie po skoku na bungee – to adrenalina.

Hormon uaktywnia się, kiedy robimy coś ryzykownego, nie możemy się czegoś doczekać, albo musimy bronić się przed agresorem. Adrenalina powoduje przyspieszenie tętna, przyływ energii, rozszerzenie źrenic i gotowość mięśni do podjęcia szybkiej akcji.

W skutek działania adrenaliny mężczyźni szybko się denerwują i stają do walki. Nie bez powodu kobiety są lepszymi negocjatorkami i dążą do ugody – adrenalina działa u nich na odmiennych zasadach niż u ich partnerów.

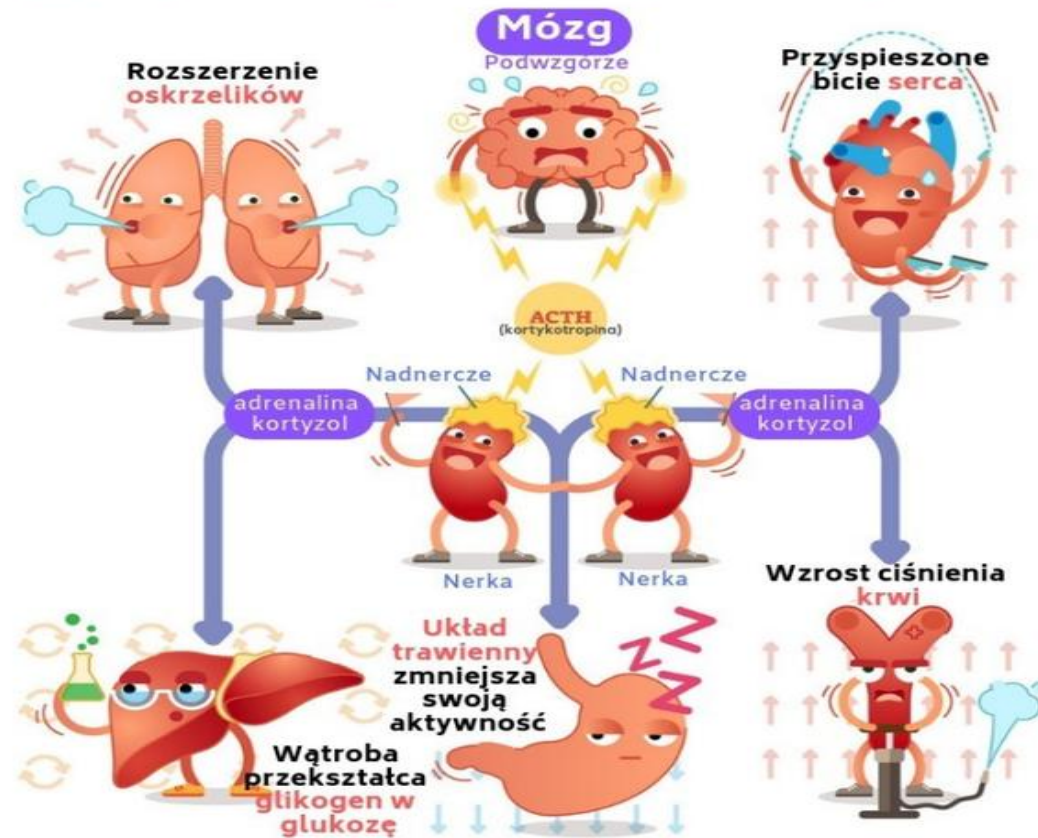
Testosteron, wspomagając działanie adrenaliny, przystania mężczyznom myślenie, stawiając organizm w gotowości do walki. To znakomite odzwierciedlenie angielskiego skrótu nazwy adrenalina – 3F. Fright, Fight, Flight, czyli strach, walka i ucieczka – to te zasady kierują nami po wyrzucie adrenaliny.

Szkodliwy wpływ adrenaliny na zdrowie:

Ciągły, przewlekły stres również warunkuje wytwarzanie adrenaliny, może to powodować między innymi:

- wrzody żołądka,
- choroba Parkinsona u mężczyzn,
- powstawanie zmarszczek,
- szarzenie skóry u kobiet,
- podnoszenie ciśnienia,
- zwiększone ryzyko miażdżycy,
- **zwiększone ryzyko cukrzycy.**

JAK NASZ ORGANIZM REAGUJE NA STRES?



Adrenalina to także szybka i skuteczna metoda ratowania życia alergikom. Ugryzienie owada albo przyjęcie leku, na którego składnik jesteście uczuleni jest wskazaniem do skorzystania z ampułko-strzykawki wypełnionej adrenaliną.

Adrenalina działa przeciwkrwotocznie, ułatwia oddychanie w stanach duszności i pomaga sercu szybciej przepompować zakażoną krew. To za sprawą właściwości obkurczających naczynia krwionośne i podnoszących ciśnienie krwi.



Jeśli przyjmujemy zbyt dużą ilość adrenaliny, może pojawić się częstoskurcz, podczas którego serce bije z częstotliwością powyżej 120 uderzeń na minutę. Dla porównania, w normalnych warunkach, uderza ono w granicach od 60-90 razy na minutę. **Adrenalina** może również zwiększyć poziom glukozy we krwi, być przyczyną udaru mózgu i innych schorzeń.



Od adrenaliny można się uzależnić!!! dokładnie tak jak od **papierosów, kawy, herbaty czy narkotyków**. Według badań najczęściej od adrenaliny uzależniają się mężczyźni. Jeśli wciąż szukamy ekstremalnych przeżyć, a nasze życie uważamy na rutynę, może to o takim uzależnieniu świadczyć. Niezależnie, czy chodzi o skok spadochronowy, grę w kasynie, czy oglądanie horrorów, musimy pamiętać, że organizm przyzwyczaja się do pewnego poziomu adrenaliny. Dlatego, jeśli zechcemy odpocząć i zaprzestać na jakiś czas ekstremalnych przeżyć, może pojawić się tak zwany **syndrom odstawienny**.



Adrenalina uzależnia

www.demotywatory.pl



Adrenalina

Powoduje silne uzależnienie

www.demotywatory.pl

Pozytywny wpływ adrenaliny:

- reguluje poziom glukozy
- pobudza organizm
- mała potliwość
- długa wytrzymałość
- lepsza koordynacja ruchów
- mniejsze poczucie klimatu



Pozytywna adrenalina to taka, kiedy hormon wywoływany jest pod wpływem chwilowego stresu, a proces nie trwa długo. Powoduje ona uczucie przyływu energii i mobilizuje organizm do działania, tak że jesteśmy w stanie podołać nawet bardzo trudnym zadaniom, na przykład w chwilach zagrożenia. Pojawia się wówczas ogromna siła i determinacja.



<https://www.youtube.com/watch?v=jUVYAkphdRQ>

pod tym linkiem kryje się 3 minutowy, bardzo pozytywny film o adrenalinie. ZAPRASZAM DO OGLĄDANIA 😊

DZIĘKUJE ZA UWAGE

LICZE NA 5 !!

bierkacper.besty.pl

Besty  .pl

