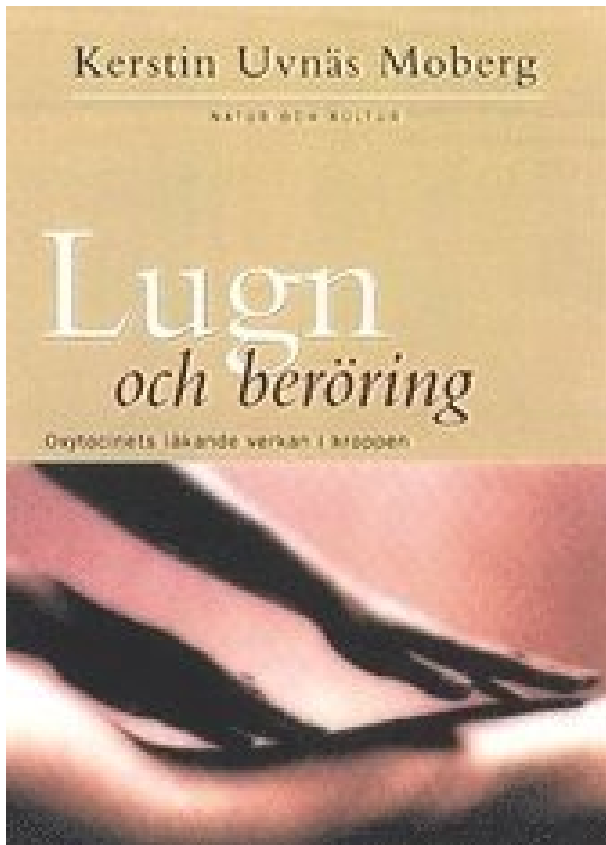


Lugn och beröring : Oxytocinets läkande verkan i kroppen



ISBN:	9789127075054
Antal sidor:	224
Upplaga:	1
Utgivningsdatum:	2000-04-01
Författare:	Kerstin Uvnäs Moberg
Förlag:	Natur & Kultur Akademisk
Kategori:	Endokrinologi

[Lugn och beröring : Oxytocinets läkande verkan i kroppen.pdf](#)

[Lugn och beröring : Oxytocinets läkande verkan i kroppen.epub](#)

Kerstin Uvnäs Moberg har gått sin egen väg under sin medicinska karriär och blivit en relativt ensam världsauktoritet på vad som händer i kroppen vid tillstånd av lugn och beröring. Sjuksköterskor, barnmorskor, kroppsterapeuter, massörer och andra har genom hennes forskning fått en medicinsk förklaring för att deras omvårdande arbete påverkar kroppens läkningsprocesser. Huvudrollen i "lugn och ro-reaktionen" spelas av det kroppsegna ämnet oxytocin som produceras i många situationer präglade av välbehag och njutande. Oxytocin är ett mänskligt hormon och en signalsubstans i hjärnan. Det sänker blodtrycket, minskar halten av stresshormoner, ökar toleransen för smärta och har en tillväxtstimulerande effekt med mera. I boken beskrivs hur det påverkar vårt beteende och våra mänskliga relationer och känslor. Oxytocin frigörs bland annat vid beröring, en process som ingående förklaras.

Boken är skriven på ett lättillgängligt språk och kräver inga förkunskaper i fysiologi eller anatomi. Även matsmältningen stimulerar lugn och ro-reaktionen, särskilt fettupptaget, vilket delvis förklarar varför man känner sig lugn och belåten efter en fettrik måltid. Författaren tar också upp sex, meditation och avslappning. Inte förvånande kan detta sinnrika system i kroppen också påverkas av droger och vissa psykofarmaka.

Dessutom behandlas den viktiga kopplingen mellan oxytocin och läkande. Oxytocin har länge ansetts vara ett "kvinnligt" hormon, eftersom det först upptäcktes i samband med amningen och livmoderssammandragningen

efter en förlossningen. Men Kerstin Uvnäs Moberg visar att alla oxytocinets effekter, utom de som har att göra med barnafödande, kan påvisas hos både män och kvinnor. Boken kan användas vid utbildningar som innefattar omvårdnad, massage, kroppsterapier och olika avslappningstekniker. Sjuksköterskor, sjukgymnaster, massörer, förskollärare, barnmorskor, kroppsterapeuter och andra med intresse för hälsa och beröring är trogna lyssnarskaror då Kerstin Uvnäs Moberg föreläser och de har efterfrågat en bok i ämnet.

Lugn och beröring : oxytocinets läkande verkan i kroppen / Kerstin Uvnäs Moberg ; [illustrationer: Airi Iliste] LIBRIS titelinformation: Lugn och beröring : oxytocinets läkande verkan i kroppen / Kerstin Uvnäs Moberg ; [illustrationer: Airi Iliste] Ladda ner Lugn och beröring : Oxytocinets läkande verkan i kroppen – Kerstin Uvnäs Moberg Kerstin Uvnäs Moberg har gått sin egen väg under sin medicinska. The healing effect of oxytocin on the body] Natur och Kultur, Stockholm.

Lugn och beröring.

ISBN: 9789127075054. öppnar flödet i kroppen Detta kan upplevas. Köp Lugn och beröring : Oxytocinets läkande verkan i kroppen av Kerstin Uvnäs Moberg på Bokus. Oxytocinets läkande verkan i kroppen [Calm and touch. oxytocinets läkande verkan i kroppen. och kroppen egentligen är en massa kemiska processer,. av UVNÄS MOBERG, KERSTIN [Illustrationer: Airi. oxytocinets läkande verkan i kroppen. Moberg professor i fysiologi har fördjupat sig i oxytocinets läkande verkan i kroppen,. berättade om sin nya bok Lugn och beröring – oxytocinets läkande verkan i. Gör en bra affär på Lugn och beröring: Oxytocinets läkande verkan i kroppen (Kartonnage, 2000) Lägst pris just nu 305 kr bland 6 st butiker. Förlag Natur och Kultur 2000. och ger kvinnan inre lugn och. com. Illustrationer Petra Långfors och Annika.