

Afspænding, ro og berøring PDF

Kerstin Uvnas Moberg



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



DOWNLOAD PDF

Forfatter: Kerstin Uvnas Moberg

ISBN-10: 9788750038986

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 2943 KB

BESKRIVELSE

Kerstin Uvnäs Moberg beskriver ligetil og pædagogisk oxytocinets afgørende rolle for den reaktion, der fremmer afspænding, ro og hvile. Oxytocin et hormon og en signalsubstans i hjernen, der har den modsatte virkning af de stresshormoner, som bliver aktiveret, når vi føler os pressede. Det sænker blodtrykket og mængden af stresshormoner og øger smertetærsklen for blot at nævne nogle aspekter. Med udgangspunkt i videnskabelig forskning og videnskabelige fund forklarer forfatteren, hvordan massage, berøring, opmærksomhed og omsorg øger mængden af oxytocin i kroppen, og hvordan den viden kan bruges professionelt af alle, der arbejder med mennesker i sociale, pædagogiske og sundhedsfaglige sammenhæng. Kerstin Uvnäs Moberg er professor i fysiologi og en meget efterspurgt underviser og foredragsholder i både Sverige og USA. Hun har arbejdet med medicinsk forskning i mere end 25 år og vejledt et stort antal ph.d.-studerende med forskellig baggrund: psykologer, gynækologer, dyrlæger, agronomer, fysioterapeuter og jordemødre.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Kerstin Uvnäs Moberg: Afspænding, ro og berøring. Om oxytocins helbredende virkning i kroppen. Touch Research Institute, University of Miami.

Rolig berøring og varme påvirkning •Mindre bange og urolige ... (2006) Afspænding, ro og berøring. Akademisk Forlag, København •Jørgensen, P. S. (2014) ...

Kerstin Uvnäs Moberg: Afspænding, ro og berøring. Om oxytocins helbredende virkning i kroppen. Touch Research Institute, University of Miami.

AFSPÆNDING, RO OG BERØRING

[Læs mere ...](#)