

Tags: Lugn och beröring : Oxytocinets läkande verkan i kroppen las online bok; Lugn och beröring : Oxytocinets läkande verkan i kroppen bok pdf svenska; Lugn och beröring : Oxytocinets läkande verkan i kroppen MOBI download; Lugn och beröring : Oxytocinets läkande verkan i kroppen e-bok apple; Lugn och beröring : Oxytocinets läkande verkan i kroppen epub books download; Lugn och beröring : Oxytocinets läkande verkan i kroppen ladda ner pdf e-bok

---

## **Lugn och beröring : Oxytocinets läkande verkan i kroppen PDF E-BOK**

**Kerstin Uvnäs Moberg**



Författare: Kerstin Uvnäs Moberg

ISBN-10: 9789127075054

Språk: Svenska

Filstorlek: 1823 KB

## BESKRIVNING

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. Inteförvånande kan detta sinnrika system i kroppen också påverkas av droger och vissa psykofarmaka. Dessutom behandlas den viktiga kopplingen mellan oxytocin och läkning. Oxytocin har länge ansetts vara ett "kvinnligt" hormon, eftersom det först upptäcktes i samband med amningen och livmoderssammandragningen efter en förlossning. 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.

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### Forskning | Externwebben

Det finns 1 recension av Messagesagor : beröring som ökar ditt barns lugn, empati, kreativitet och självkänsla. Sätt betyg och recensera.

### **Det här händer med din kropp när du kramas varje dag.**

Pris: 359 kr. Kartonnage, 2000. Skickas inom 7-10 vardagar. Köp Lugn och beröring : Oxytocinets läkande verkan i kroppen av Kerstin Uvnäs Moberg på Bokus.com.

### **GIH biblioteket : Lugn och beröring : oxytocinets läkande verkan i kroppen**

... och har forskat på oxytocinets verkan i kroppen och skriver i sin bok "Lugn och beröring - oxytocinets läkande verkan i kroppen" om hur ...

## LUGN OCH BERÖRING : OXYTOCINETS LÄKANDE VERKAN I KROPPEN

***LÄS MER***