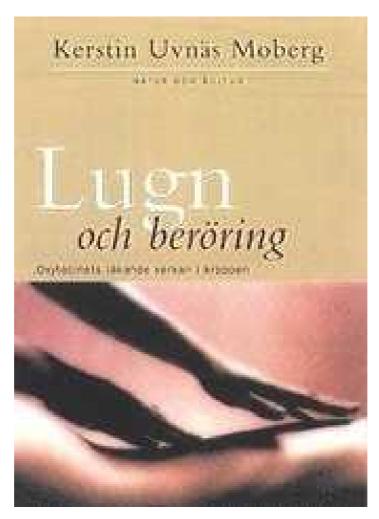
Tags: Lugn och beröring: Oxytocinets läkande verkan i kroppen las online bok; Lugn och beröring: Oxytocinets läkande verkan i kroppen las online bok; Lugn och beröring: Oxytocinets läkande verkan i kroppen MOBI download; Lugn och beröring: Oxytocinets läkande verkan i kroppen e-bok apple; Lugn och beröring: Oxytocinets läkande verkan i kroppen 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 ochblivit en relativt ensam världsauktoritet på vad som händer i kroppen vidtillstånd av lugn och beröring. Sjuksköterskor, barnmorskor, kroppsterapeuter,massörer och andra har genom hennes forskning fått en medicinsk förklaring föratt deras omvårdande arbete påverkar kroppens läkningsprocesser. Huvudrollen i "lugn och ro-reaktionen" spelas av det kroppsegna ämnetoxytocin som produceras i många situationer präglade av välbehag ochnjutande. Oxytocin är ett mänskligt hormon och en signalsubstans i hjärnan. Detsänker blodtrycket, minskar halten av stresshormoner, ökar toleransen för smärtaoch har en tillväxtstimulerande effekt med mera. I boken beskrivs hur detpåverkar vårt beteende och våra mänskliga relationer och känslor. Oxytocinfrigörs bland annat vid beröring, en process som ingående förklaras. Boken ärskriven på ett lättillgängligt språk och kräver inga förkunskaper i fysiologieller anatomi.Även matsmältningen stimulerar lugn och ro-reaktionen, särskilt fettupptaget, vilket delvis förklarar varför man känner sig lugn och belåten efter en fettrikmåltid. Författaren tar också upp sex, meditation och avslappning. Inteförvånande kan detta sinnrika system i kroppen också påverkas av droger ochvissa psykofarmaka. Dessutom behandlas den viktiga kopplingen mellan oxytocinoch läkande.Oxytocin har länge ansetts vara förstupptäcktes i eftersom det samband "kvinnligt" hormon. livmoderssammandragningen efter enförlossningen. 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 avslappningstekniker. Sjuksköterskor, sjukgymnaster, massörer, förskollärare, barnmorskor. kroppsterapeuter och andra med intresseför hälsa och beröring är trogna lyssnarskaror då Kerstin Uvnäs Moberg föreläseroch de har efterfrågat en bok i ämnet.

### VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### Forskning | Externwebben

Det finns 1 recension av Massagesagor : 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