

על הספר: חומרים טובים : איך גורמים להורמונים לעבוד בשבילנו

מחברים: מחבר/ת: פיליפס, דיוויד

סימן מדף: פיל

מספר מיון: 616.85

משפט אחריות: דיוויד פיליפס ; מאנגלית: עפר קובר ; עורך התרגום: יובל גלעד ;

עריכה מדעית: ד"ר עירית הוכברג

מדיה: ספרים

סוג: ספרי עיון

קהל היעד: מבוגרים

עמודים: 207 עמודים

גובה: 21 ס"מ

מוציאים לאור: כנרת, זמורה - מוציאים לאור מקום הוצאה: חבל מודיעין

שנת הוצאה: 2024

מסת"ב: 9789655748031

מס. המרכז לספריות וספרות: 24-1855

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 21/09/2025

מילות מפתח: דיכאון, הורמונים, ריפוי טבעי, ריפוי עצמי, שמחה

הערות: כולל ביבליוגרפיה (עמודים 182-207).

תקציר:

מה תרצו לשתות? קוקטייל גן עדן גדוש דופמין, סרוטונין ואנדורפינים? או אולי קוקטייל גיהנום על בסיס קורטיזול? תחשבו על זה: ההורמונים והמוליכים העצביים בגופנו משפיעים על איכות חיינו – מיכולת הריכוז שלנו, התיאבון שלנו, חיי המין שלנו ועד, כמובן, למצב הרוח שלנו. הספר חומרים טובים מציע לנו טכניקות שיובילו את חיינו להווה טוב יותר – ולעתיד שאנחנו באמת רוצים. "חומרים טובים" מבוסס על קורס שפיתח דיוויד פיליפס בעקבות מסע אישי להתמודדות עם הדיכאון שלו. אותו במשך שנים. הוא מעניק שכל עצות להמרצה טבעית של החומרים מעוררי הרוגע והשמחה בגופנו, בשפה בהירה ומעשית. כך הוא מסביר לנו שאמפתיה, קשר עין ומגע יעלו את רמות האוקסיטוצין, אבל גם סאונה או מקלחת קרה. התחברות לרגש ולזיכרון חיוביים יכולה להעלות רמות דופמין, וחשיפה לאור יום עוזרת מאוד להעלאת הסרוטונין. פעילות גופנית, צחוק ואוכל חריף מעלים את רמת האנדורפינים, ושינוי באופן שבו אנחנו תופסים את הבעיות שלנו מוריד את רמות הקורטיזול בגוף (ההורמון מייצר הסטרס). ובקיצור: יש לנו בית מרקחת שלם בגוף, והוא יכול לעשות לנו חיים טובים יותר. דיוויד פיליפס השוודי הוא מרצה, מאמן ומומחה בינלאומי לתקשורת ולהנהגה עצמית. -- מאתר ההוצאה.