

Olli Sovijärvi / Teemu Arina / Jaakko Halmetoja

BIOHAKKERIN STRESSIKIRJA

HALLITSE HERMOSTOSI, PALAUDU TEHOKKAASTI JA SAAVUTA UNELMASI

SISÄLLYS

6	ESIPUHE	35	HPA-AKSELI STRESSIN- SÄÄTELYN YTIMESSÄ
9	TEKIJÄT	38	KORTISOLI – ELIMISTÖN TÄRKEIN STRESSIHORMONI
13	JOHDANTO	42	TAISTELE TAI PAKENE
16	STRESSIN MONET LÄHTEET JA LUOKITTELU	50	AUTONOMINEN HERMOSTO – AVAIN TERVEYTEEN
22	STRESSIHERKKYYS – PERITTYÄ VAI OPITTUA?	55	KIERTÄJÄHERMO JA STRESSIN- HALLINTA
25	HORMEESI VAHVISTAA ELIMISTÖÄ	57	POLYVAGAALINEN TEORIA JA ADAPTOITUMINEN
27	EUSTRESSI ON ELIMISTÖN VOIMAVARA	61	AIVOJEN VÄLITTÄJÄAINEET JA STRESSI
28	HAPETUSSTRESSI ON SOLUTASON STRESSIÄ	66	MINDFULNESS, MEDITAATIO JA HENGITYSHARJOITUKSET
33	OKSITOSIINI JA STRESSINSIETOKYKY		

74	ADAPTOGEENIT STRESSIN- HALLINNASSA
93	STRESSIÄ TASAPAINOTTAVAT JA ALENTAVAT LISÄRAVINTEET
106	LUONTO JA METSÄ STRESSIN- LIEVITYKSEN KESKIÖSSÄ
109	TEKNOLOGISET APUVÄLINEET
116	ITSEHOITOMENETELMÄT
129	LABORATORIOTUTKIMUKSET
132	STRESSIKYSELYTUTKIMUKSET
135	SYDÄMEN SYKEVÄLIVAIHTELU (HRV) JA AUTONOMISEN HERMOSTON TASAPAINO

139	HAPETUSSTRESSIN MITTAAMINEN
141	GEENITESTIT
144	LOPPUSANAT
146	LÄHDEVIITTEET

LISÄTIETOSIVUT:



biohack.to/stressikirja