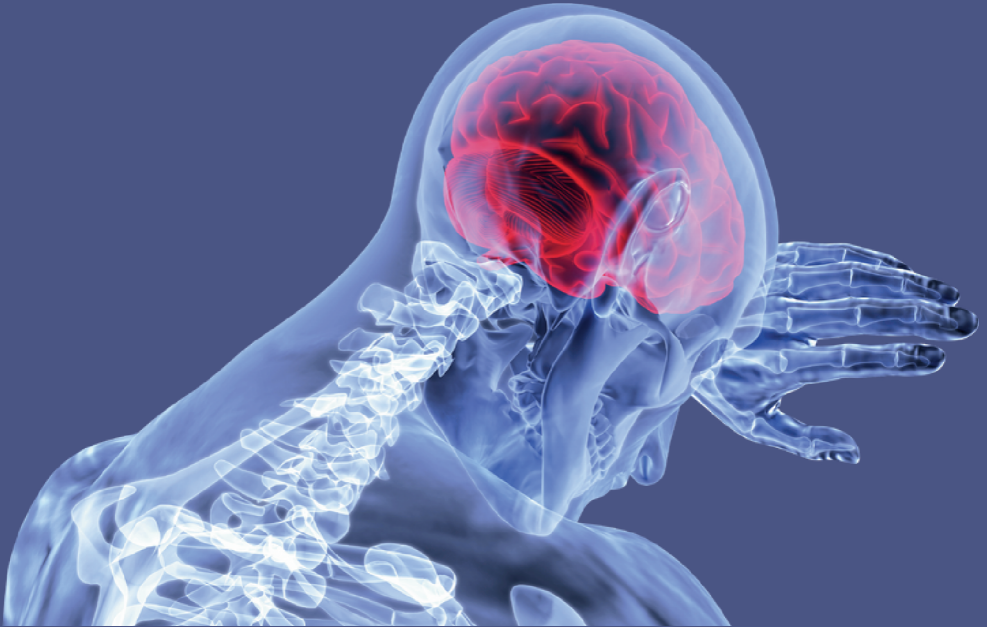


DOPAMIINI



- Palkkiokemikaali ja stressikemikaali
- Yliaktiivisuus yleistä kaikenikäisillä
- Lihasjännitys, lihasvelttous, lihasnykinä

EMMI OLIN

Dopamiini

Emmi Olin

Dopamiini

Teoksen jakelu ja osittainenkin kopiointi millä tahansa laitteella tai menetelmällä muuhun kuin lain sallimaan yksityiseen käyttöön ilman tekijänoikeuden haltijan lupaa on korvaus- ja rangaistusvastuun uhalla kielletty tekijänoikeus-suojalain mukaisesti. Nimikkeen automaattinen analysointi tietojen, erityisesti mallien, trendien ja korrelaatioiden, saamiseksi tekijänoikeuslain 13b § ("tekstin- ja tiedonlouhinta") mukaisesti on kielletty.

Vastuuvapauslauseke: Emmi Olin ei ole vastuussa mistään tämän kirjan mahdollisesti aiheuttamista haitoista.

© 2026 Emmi Olin

Ensimmäinen painos

Kustannustoimitus: Emmi Olin

Kannen suunnittelu: Emmi Olin; kannen kuvat: Canva

Sisuksen taitto: Emmi Olin

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B, 00100 Helsinki, bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-7524-0

Sisällysluettelo

JOHDANTO.....	9
Lihastonus.....	14
OSA I: DOPAMIINI – IHMISEN SISÄINEN MOOTTORI.....	15
1 DOPAMIINI JA SEN PARADOKSIT.....	17
Monimutkaisuus.....	19
Jännittävä puoli.....	20
...ja se toinen puoli.....	25
2 HISTORIAALLINEN JA FILOSOFINEN NÄKÖKULMA.....	27
Dopamiinin löytäminen ja lääketiede.....	27
Historia ja filosofia.....	28
Dopamiini ja ”vapaa tahto”	31
3 OMA TEORIANI.....	33
Teoriani pähkinänkuoressa.....	33
OSA II: DOPAMIINI – MITÄ SE ON JA MITÄ SE TEKEE?.....	41
4 MITÄ ON DOPAMIINI?.....	43
Kemia ja synteesi.....	43
Tyrosiinin käyttö pahentaa oireilua.....	45
Aivojen sähkökemial.....	47

Dopamiiniradat.....	49
5 DOPAMIINI JA IHMISEN KÄYTTÄYTYMINEN.....	53
Palkkio ja motivaatio.....	53
Kognitio.....	57
Liikkuminen.....	58
Nautintoaineet.....	
OSA III: DOPAMIINI JA TERVEYS.....	65
6 DOPAMIININ YLIAKTIIVISUUS JA LIHASTONUSOIREILU.....	67
Lihäsjännitys.....	67
Lihashyökkös ja lihaskrampit.....	74
Mieliala.....	80
Oire vai sairaus?.....	82
7 SEKUNDAARISET OIREET.....	83
8 MISTÄ LIHASTONUSOIREILU JOHTUU?.....	101
Tarkastelutasot.....	101
Lihastonuksella ”oma tahto”.....	105
OSA IV: DOPAMIINI JA YHTEISKUNTA.....	107
9 MODERNI DOPAMIINIYHTEISKUNTA.....	109
Mielihyvän hintalappu.....	109

OSA V: HOITOMENETELMÄT JA TULEVAISUUS.....	117
10 YLIAKTIIVISUUDEN HILLITSEMINEN.....	117
Lääketieteelliset keinot.....	119
Luonnolliset keinot.....	120
Epätarkoituksenmukaiset keinot.....	124
11 TULEVAISUUDEN NÄKYMÄT.....	127
Neurotieteen ja lääketieteen kehitys.....	127
Yksilöiden nuorentaminen.....	129
OSA VI: AJATUKSIA INHIMILLISESTÄ KOKEMUKSESTA DOPAMIININ	
VALOSSA.....	131
12 ONNELLISUUS JA MOTIVAATIO.....	133
KUKA ON KIRJOITTAJA TEOKSEN TAKANA?.....	135
KIRJAN ESITTELY.....	141
LÄHDELUETTELO JA LÄHDEVIITTEET.....	145

JOHDANTO

Mitä dopamiini todella tekee aivoissasi? – Ja miksi sen liiallinen aktivoituminen voi olla haitallista?

Dopamiini on hermovälittäjäaine, joka saa sinut suuntaamaan kohti mielihyvää. Mutta nykyajan jatkuva stimulaatio nostaa sen tasoja yli luonnollisten rajojen.

Tämä teos paljastaa, miten loputon dopamiinivyöry voi johtaa hankaliin oireisiin, kuten lihasjännitykseen tai lihasvelttouteen, oheisoiireineen.

Miksei kuntosalille kannata hakea lisäboostia L-tyrosiinista? Ku-tiaako päälakesi ja döfaafatko hiuksesi pahalle? Ja kaiken lisäksi vielä näkösikin on heikentynyt? Emmi Olinin oivaltava ja ajatuksia herättävä teos tarjoaa uutta tietoa dopamiinista.

Emmi Olin, 43, on psykologi, joka on syvällisesti perehtynyt aivojen toimintaan biokemian, neurotieteen, neuropsykofarmakologian ja lääketieteen näkökulmista.

Olin on omistanut yli 20 vuotta elämästään välittäjäaineiden vaikutusten harrastusmaiselle tutkimiselle. Laajan asiantuntemuksensa ja omakohtaisten havaintojensa pohjalta Olin tarjoaa tuoreen näkökulman: miten moderni elämäntyyli vaikuttaa aivoihin – ja lihaksiin.

