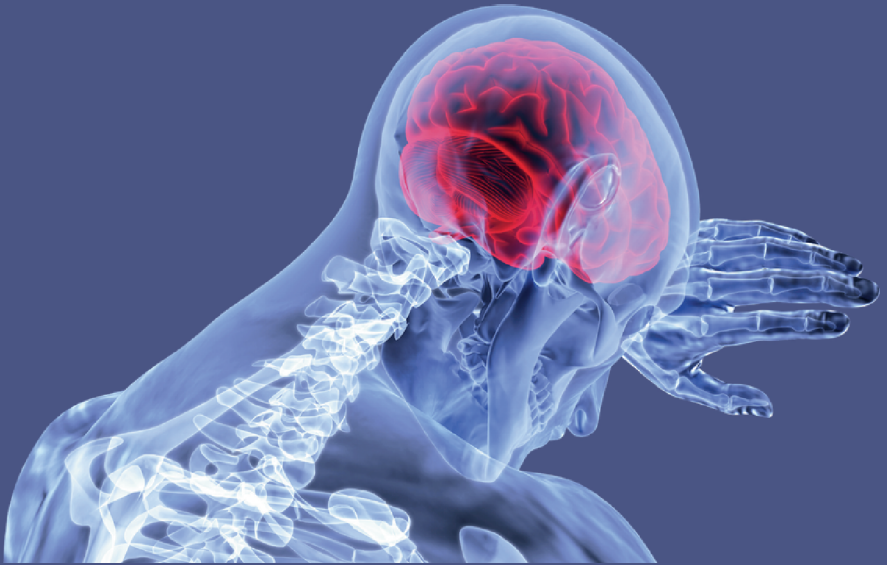


DOPAMIINI

Ja noradrenaliini, asetyylikoliini ja
serotoniini



- Dopamiini stressikemikaalina
- Dopamiinin yliaktiivisuus yleistä
- Lihasjännitys ja lihasheikkous

EMMI OLIN

Dopamiini

Emmi Olin

Dopamiini

Ja noradrenaliini, asetyylikoliini ja serotoniini

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

Toinen, muokattu 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
OSA I: DOPAMIINI – TUO IHMISEN SISÄINEN MOOTTORI.....	17
1 DOPAMIINI JA SEN PARADOKSIT.....	19
Monimutkaisuus.....	21
Jännittävä puoli.....	22
...ja se toinen puoli.....	27
2 HISTORIALLINEN NÄKÖKULMA.....	29
Dopamiinin löytäminen ja lääketiede.....	29
Historia.....	30
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 voi pahentaa oireilua.....	45
Aivojen sähkökemial.....	47
Dopamiiniradat.....	49

5 DOPAMIINI JA IHMISEN KÄYTTÄYTYMINEN.....	53
Palkkio ja motivaatio.....	53
Kognitio.....	57
Liikkuminen.....	58
Nautintoaineet.....	59
OSA III: DOPAMIINI JA TERVEYS.....	65
6 DOPAMIININ YLIAKTIIVISUUS JA LIHASTONUSOIREILU.....	67
Lihaskäntitys.....	67
Lihaskheikkous/lihaskvelttaus.....	74
Mieliala.....	79
Oire vai sairaus?.....	81
7 SEKUNDAARISET OIREET.....	83
8 MISTÄ LIHASTONUSOIREILU JOHTUU?.....	103
Tarkastelutasot.....	103
Lihaskonuksella ”oma tahto”.....	107
OSA IV: DOPAMIINI JA YHTEISKUNTA.....	109
9 MODERNI DOPAMIINIYHTEISKUNTA.....	111
Mielihyvän hintalappu.....	111

OSA V: HOITOMENETELMÄT JA TULEVAISUUS.....	119
10 YLIAKTIIVISUUDEN HILLITSEMINEN.....	121
Lääketieteelliset keinot.....	121
Luonnolliset keinot.....	124
Epätarkoituksenmukaiset keinot.....	126
11 TULEVAISUUDEN NÄKYMÄT.....	129
Neurotieteen ja lääketieteen kehitys.....	129
Yksilöiden nuorentaminen.....	131
OSA VI: AJATUKSIA INHIMILLISESTÄ KOKEMUKSESTA DOPAMIININ	
VALOSSA.....	133
12 ONNELLISUUS JA MOTIVAATIO.....	135
13 PERSOONALLISUUS NEUROTIETEEN SILMIN.....	137
Antiikin aika.....	137
Oma persoonallisuushypoteesini.....	137
KUKA ON KIRJOITTAJA TEOKSEN TAKANA?.....	141
KIRJAN ESITTELY.....	147
LÄHDELUETTELO JA LÄHDEVIITTEET.....	151

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, oheisoireineen.

Miksei kuntosalille kannata hakea lisäboostia L-tyrosiinista? Kuitaako 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 (PsM), pitkän linjan neurotieteilijä ja lääketieteelliseen tulevaisuudessa pyrkijä. Olin on perehtynyt syvällisesti aivojen toimintaan psykologian, 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.

