

Predstavujeme nové knihy

Kerstin Uvnäs Moberg: Hormón blízkosti. Rola oxytocínu vo vzťahoch

Bratislava: Vydavateľstvo F, Pro mente sana, 2016, 172 s.



Kniha *Hormón blízkosti* ponúka vzrušujúci fyziologický pohľad na témy intimity a vzťahov.

Hormón blízkosti, oxytocín, nám poskytuje pocit pohody a mieru, ale tiež vytvára a posilňuje vzťahy počas našich životov. Kerstin Uvnäs Moberg, autorka priekopníckeho Faktoru oxytocín, popisuje na základe svojho výskumu dôležitosť oxytocínu pre vytvorenie spo-

jenia medzi rodičmi a deťmi, pre lásku a priateľstvo, ako aj pre vyššiu mieru dôvery v našej spoločnosti.

Autorka tvrdí, že oxytocín hrá kľúčovú rolu v našej schopnosti socializovať sa, zažívať bezpečie a pokoj, dobre pracovať a byť zdraví. Skúma účinky oxytocínu v tehotenstve, procese pôrodu a laktácie, a venuje sa i úlohe oxytocínu vo vzťahu medzi matkou a dieťaťom a jeho dlhodobým prospešným efektom.

Oxytocín má významnú úlohu aj vo vzťahoch v dospelosti. Vytvára puto medzi milencami a stimuluje sociálne interakcie, ktoré nám umožňujú vznik priateľstiev a prácu v skupinách. Pocit dôvery, navodený oxytocínom, nám umožňuje veriť aj neznámym ľuďom a zodpovedá za tzv. fenomén duly (viac vid' v knihe). Kniha sa venuje aj vzťahu medzi potravou a pocitom blízkosti, a dozvieme sa z nej, ako nám môže hormón blízkosti ponúknuť kľúč k dobrému zdraviu a dlhému životu.

Kerstin Uvnäs Moberg, M.D., Ph.D., je uznávanou svetovou autoritou v problematike oxytocínu. Jej výskum prebieha na slávnom Inštitúte Karolinska v Stockholme a na Švédskej univerzite pôdohospodárskych vied v Uppsale, kde je profesorkou fyziológie. Je autorkou viac než 400 vedeckých publikácií, prednáša po celej Európe a Spojených štátoch. Jej práca ovplyvnila mnoho oblastí, vrátane pôrodnictva, psychológie, partnerského života zvierat, fyzioterapie, pediatrie a štúdia detského vývinu. Je matkou štyroch detí a žije v Djursholme vo Švédsku.

Jej predošlá kniha *Faktor oxytocín – štúdium hormónu pokoja, lásky a hojenia* ("The Oxytocin Factor: Tapping the hormone of calm, love and healing") bola tiež publikovaná v Pinter & Martin.

Ďalšie informácie o knihe sú *dostupné elektronicky* na www.vydavatelstvo-f.sk.

Marián Bernadič
Odborný redaktor PPP