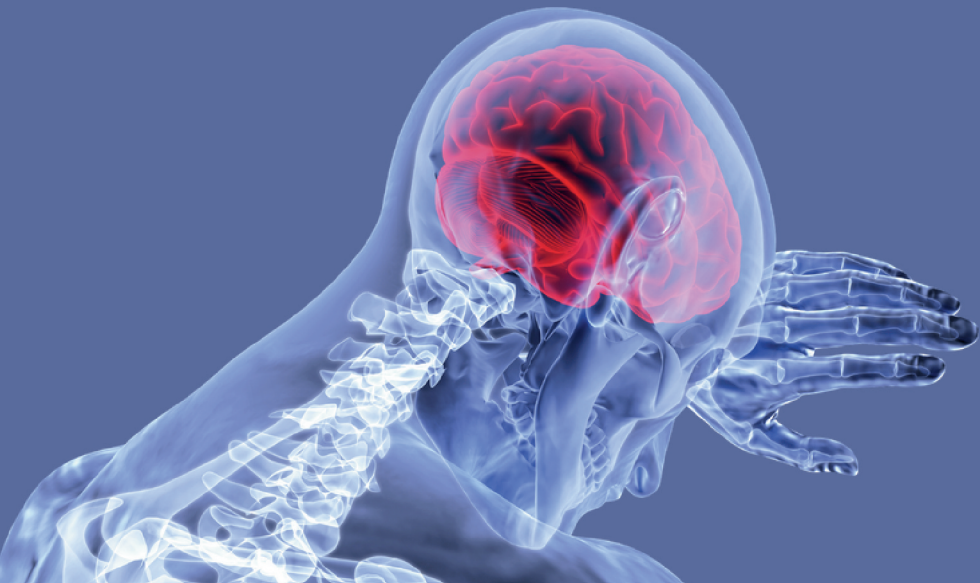


EMMI OLIN

DOPAMIINI

LIHASJÄNTEYSOIREILUSSA

Asetyylikoliinin, noradrenaliinin,
GABAn ja serotoniinin vaikutukset oireisiin



Dopamiini lihasjänteysoireilussa

Emmi Olin

Dopamiini lihasjänteysoireilussa

Asetyylikoliinin, noradrenaliinin, GABAn ja serotoniinin
vaikutukset oireisiin

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

3., korjattu painos

Kustannustoimitus: Emmi Olin

Kannen suunnittelu: Emmi Olin

Kannen kuva: 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: 978-952-89-2193-6

Sisällys

ALKUSANAT.....	11
----------------	----

Lihastonus.....	19
-----------------	----

OSA I: DOPAMIINI – TUO IHMISEN SISÄI- NEN MOOTTORI.....	21
--	----

1 DOPAMIINI JA SEN PARADOKSIT.....	23
---	-----------

1.1 Monimutkaisuus.....	25
-------------------------	----

1.2 Jännittävä puoli.....	29
---------------------------	----

1.3 ...ja se toinen puoli.....	34
--------------------------------	----

2 HISTORIALLINEN NÄKÖKULMA.....	35
--	-----------

2.1 Dopamiinin löytäminen ja lääketiede.....	35
--	----

2.2 Historia.....	36
-------------------	----

3 TEORIANI.....	39
------------------------	-----------

3.1 Teoriani pähkinäkuoressa.....	39
-----------------------------------	----

OSA II: MITÄ DOPAMIINI ON JA MITÄ SE TEKEE?.....49

4 MITÄ ON DOPAMIINI?.....51

- 4.1 Kemia ja synteesi.....51
- 4.2 Tyrosiinin käyttö voi pahentaa oireilua.....53
- 4.3 Aivojen sähkökemialla.....54
- 4.4 Dopamiiniradat.....57

5 DOPAMIINI JA IHMISEN KÄYTTÄYTYMINEN.....61

- 5.1 Palkkio, kognitio ja motivaatio.....61
- 5.2 Nautintoaineet.....65

OSA III: DOPAMIINI JA TERVEYS.....71

6 DOPAMIININ YLIAKTIIVISUUS JA LIHASTONUSOIREILU....73

- 6.1 Lihaskrampit.....73
- 6.2 Lihaskuivus/lihasheikkous.....80

7 SEKUNDAARISET OIREET.....	85
7.1 Likinäköisyys.....	85
7.2 Purentavirheet.....	89
7.3 Paha haju.....	90
7.4 Hiusten ja ihon huono kunto.....	92
8 MISTÄ LIHASTONUSOIREILU JOHTUU?.....	99
8.1 Tarkastelutasot.....	99
 OSA IV: DOPAMIINI JA YHTEISKUNTA...105	
9 MODERNI DOPAMIINIYHTEISKUNTA.....	107
9.1 Mielihyvän hintalappu.....	107
 OSA V: HOITOMENETELMÄT JA TULEVAISUUS.....115	
10 DOPAMIININ YLIAKTIIVISUUDEN HILLITSEMINEN.....	117
10.1 Lääketieteelliset keinot.....	117
10.2 Elämäntavat ja muut lääkkeettömät keinot.....	120
10.3 Epätarkoituksenmukaiset keinot.....	123

11 TULEVAISUUDEN NÄKYMÄT.....127

11.1 Neurotieteen ja lääketieteen kehitys.....129

11.2 Maku- ja hajutestit.....129

11.3 Yksilöiden nuorentaminen.....130

KUKA ON KIRJOITTAJA TEOKSEN TAKANA? 🤔
.....131

KIITOKSET.....145

KIRJAN ESITTELY.....149

LÄHDELUETTELO JA LÄHDEVIITTEET.....153

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

Dopamiini on hermovälittäjäaine, joka saa suuntaamaan kohti mielihyvää. Mutta nykyajan jatkuva stimulaatio nostaa dopamiinin aktiivisuutta yli luonnollisen rajan.

Tämä teos paljastaa, miten loputon dopamiinivyöry voi johtaa hankaliin oireisiin, kuten lihasjännitykseen tai lihasveltouteen, oheisoireineen.

Miksi kuntosalille ei kannata hakea lisäboostia L-tyrosiinista? Entä miksi päälaki kutiaa ja hiukset döfaafat pahalle? Kaiken lisäksi vielä näkökin saattaa olla heikentynyt. Emmi Olinin oivaltava ja ajatuksia herättävä teos tarjoaa uutta tietoa dopamiinista.

Emmi Olin on psykologi (PsM) ja pitkän linjan neurotieteilijä. Olin on perehtynyt syvällisesti 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 elämäntyö vaikuttaa aivoihin – ja lihaksiin.

