

¿QUÉ SON LAS ENDORFINAS?

La palabra endorfina significa literalmente morfina endógena, es decir, una sustancia similar a la morfina pero producida en el interior del organismo (por uno mismo). Las endorfinas están dotadas también de los efectos analgésicos y estimulantes sobre los centros del placer de la morfina, pero sin sus efectos negativos.

Cuando una endorfina artificial -como la heroína- entra en el organismo engaña al cerebro y la persona deja de segregar sus propias endorfinas.

El uso reiterado de opiáceos y otras drogas provoca, a largo plazo, un desequilibrio crónico en la producción natural de endorfinas. El cuerpo, acostumbrado a recibirlas externamente, se relaja y deja de producir endorfinas. Y se crea una deficiencia cerebral de endorfinas; lo que podría explicar por qué al retirarle la droga el adicto se encuentra cada vez más desprotegido ante el dolor y la depresión.

Las endorfinas nos recuerdan que la felicidad está en uno mismo.

¿Necesitamos las endorfinas?

La vida se presenta tan llena de problemas y contrariedades que nos sentimos incapaces de reaccionar, parece como si nos faltaran las fuerzas. Así, es más fácil ceder ante la angustia o la depresión que reaccionar contra ellas. El estrés y la rutina sostenida provocan una disminución de nuestras reservas de endorfinas.

Los individuos que producen bajas cantidades de endorfinas están más expuestos al desarrollo de alcoholismo y otras adicciones. Los niveles bajos de endorfinas en una persona se corresponden con estados de pesimismo y depresión, mientras que los niveles altos están asociados al optimismo.

¿Qué beneficios nos aportan?

Estimular la producción de endorfinas da una sensación de bienestar general, y es uno de los mejores antidotos contra el estrés, la fatiga, la depresión o la ansiedad. Con ellas recuperamos la vitalidad y la energía y de ellas depende que nos encontremos bien o que nos encontremos mal.

Cuando sentimos dolor las endorfinas actúan como analgésicos endógenos inhibiendo la transmisión del dolor al cerebro.

Pueden prevenir y curar muchas enfermedades pues tiene relación directa con los mecanismos de defensa del organismo humano, refuerzan el sistema inmunitario y combaten el envejecimiento.

¿CÓMO PODEMOS AUMENTAR NUESTRAS ENDORFINAS?

El deporte: es el productor rey de endorfinas, siempre que se practique de forma constante y moderada al menos cuatro veces por semana durante 45 minutos, incrementa la autoestima, la confianza en uno mismo y favorece la producción de otras sustancias como la adrenalina, la serotonina y la dopamina, responsables también de la sensación de euforia.

Entréguese a una afición: *cantar, bailar, piense en el pasatiempo o hobby* que practique con más alegría y recurra siempre a él cada vez que sienta un bajón en los niveles de endorfinas.

Técnicas de visualización: evocar buenos momentos, pensar en hechos felices o soñar despiertos con nuevos proyectos y anhelos es la forma más sencilla de producir las hormonas de la felicidad para recuperar vitalidad y energía.

Disfrute de todos sus sentidos:

Tacto: por instinto, las madres pueden calmar el dolor de sus hijos.

El masaje: provoca grandes descargas de bienestar.

Los abrazos, besos, practicar sexo, enamorarse, dar y recibir mucho cariño segregan multitud de endorfinas.

Gusto: hay que redescubrir el placer de la comida.

Olfato: algunos perfumes nos fascinan.

Oído: descubrir la calma, el canto de un pájaro, el sonido del mar..

La música: escuchar tu música preferida. Musicoterapia.

Vista: hay que admirar la belleza de las cosas.

Paisajes, el fuego en una chimenea, un cuadro.

Una película: tu película favorita te estimula.

La risa, el optimismo, tomar las cosas con humor: la risoterapia tiene una notoria influencia sobre los enfermos.

El contacto con la naturaleza: un paseo por la naturaleza nos llena de energía y buen humor.

Descansando, durmiendo o relajándose: cuando la mente está relajada las endorfinas se segregarán con mayor facilidad.

Disfrutar de todo lo que te gusta.