

LAS ENDORFINAS

- La droga natural de la felicidad -

¿Cómo podemos sentirnos mejor con más frecuencia?

Esta es quizá una pregunta que todos nos hemos hecho alguna vez.

Sin duda todas las personas realizan diversas acciones buscando sentirse mejor.

Algunas en su búsqueda del bienestar emplean elementos artificiales cuando se sienten tensos o no son capaces de cambiar ciertos estados emocionales que les desagradan.

El tabaco es empleado, por ejemplo, por algunas personas para calmarse y afrontar mejor situaciones difíciles. Fumando se toman el tiempo que necesitan para reflexionar y hacer un alto en su ajetreada vida diaria. El fumar, por desgracia, acaba convirtiéndose en un hábito del que muchas personas no son capaces de prescindir.

Otras personas se liberan de sus inhibiciones a través de la bebida generando estados de euforia que les permiten hacer y decir cosas que en su vida cotidiana no se atreven a realizar.

El tabaco y el alcohol, dos drogas aceptadas socialmente, permite producir aparentes estados de bienestar a corto plazo, pero a la larga sus efectos son dañinos para la salud de las personas que las emplean.

Las llamadas drogas duras, que están prohibidas en nuestra sociedad, producen un efecto similar y quizás más potente de desinhibición, euforia y disposición inmediata de energía, pero crean una situación de dependencia y producen unos efectos muy dañinos para las personas que las consumen.

Sería bueno preguntarse si nuestro organismo, tremendamente sabio, no es capaz de producir de forma natural alguna sustancia química que tenga esos efectos estimulantes y produzca esas sensaciones de bienestar.

Uno de los descubrimientos científicos quizá más importantes de nuestro siglo es el de las **endorfinas**, que son un poderoso analgésico y euforizante bioquímico segregado por nuestro cerebro.

Las **endorfinas** fueron descubiertas por John Hughes y sus colaboradores del Centro de investigación de drogas de Aberdeen y de ellas depende algo tan importante en nuestra vida como es que nos sintamos bien o mal.

Nuestro organismo es capaz de producir de forma natural esta hormona que es cientos de veces más fuerte que la morfina y la heroína.

¿Conocen las personas que se drogan para cambiar su estado emocional, pagando un alto precio económico y de salud, que podrían alcanzar de forma natural y gratuita esos estados a través de las endorfinas?

Por otro lado, según estudios realizados por neurólogos de Estados Unidos, se ha comprobado que las migrañas y dolores de cabeza se corresponden con situaciones de disminución de endorfinas. También se ha observado, por el Dr. Charles Denko, que existen niveles especialmente bajos de estas hormonas en sangre en enfermos que padecen gota y artritis reumática.

Los primeros investigadores que estudiaron las endorfinas ya percibieron la estrecha relación que existe entre ellas y el sistema inmunitario. Posteriormente se ha comprobado que el buen estado de las defensas de nuestro organismo depende de un flujo correcto de estas hormonas en el torrente circulatorio.

Dichas hormonas naturales sintetizadas por nuestro organismo alivian, por otro lado, el dolor de forma tan eficaz como solo pueden hacerlo drogas de la familia de la morfina.

En este punto podríamos preguntarnos:

¿Cómo podemos producir estas hormonas a voluntad y así contribuir a nuestro bienestar personal?

Se ha comprobado que cuando mantenemos una actitud positiva, realizamos aquello que nos gusta o nos sentimos extasiados contemplando una maravillosa puesta de sol nuestro cuerpo segrega endorfinas.

Por el contrario, una actitud pesimista o el mantenimiento de estados de ánimo negativos bloquean la producción de estas hormonas.

Recordar experiencias agradables en las que nos sentimos felices, despreocupados y relajados puede ayudar a nuestro cuerpo a segregar las mismas endorfinas que produjo en aquellas situaciones.

También podemos activar nuestro organismo para que segregue endorfinas practicando el footing o cualquier ejercicio moderado que nos guste. Lo ideal son deportes que podamos practicar al aire libre.

Cuando aceptamos un reto y conseguimos alcanzar aquella meta que nos hemos propuesto, el estado de euforia que percibimos en nosotros esta producido por la segregación de endorfinas.

Si nos gusta la lectura o escuchar música podemos disfrutar realizando estas actividades y producir endorfinas.

El masaje es uno de los medios más eficaces para segregar endorfinas. También un buen sueño es otro medio de producir estas hormonas.

Resumiendo podemos decir que para activar la secreción de endorfinas es fundamental que nos conozcamos mejor, que concretemos nuestros gustos y realicemos aquellas actividades que más nos divierten.

Es importante que alejemos de nuestra mente los pensamientos negativos y centremos nuestra atención en aquello que nos hacen sentir bien.

Que busquemos la compañía de personas que nos agradan.

Que nos planteemos metas que nos motiven y disfrutemos durante el proceso de alcanzarlas.

Finalmente debemos combinar de forma adecuada los periodos de “activación” y ejercicio con otros de calma y relajación.

Si realizamos todo esto crearemos las condiciones adecuadas para generar un estado bioquímico de bienestar que nuestro cuerpo y mente nos agradecerán.

Manuel Roca Alvarez
Master - Trainer en PNL
Director del Instituto QUORUM
606 541 169
www.institutoquorum.com