

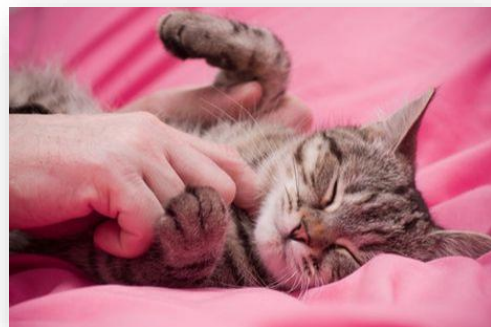
Las endorfinas son neuro-péptidos (pequeñas cadenas proteicas) que se liberan a través de la medula espinal y del torrente sanguíneo. Son opiáceos naturales del organismo que puede ser hasta 20 veces más potentes que los medicamentos contra el dolor que se venden en las farmacias.

Podrían llamarse las **moléculas de la felicidad**, porque son las que permiten a las personas disfrutar de la vida, sentirse deleitados por muchas cosas y resurgir con facilidad de las crisis personales sin demasiadas cicatrices emocionales.

Piensa en algo que verdaderamente adores y cuando ese pensamiento haga surgir una sonrisa en tu cara sabrás lo que son las endorfinas.



Los nervios de la piel pueden liberar endorfinas, por eso los masajes suaves, las caricias, una ducha caliente o tomar el sol te ayudan a sentirte mejor, así como los abrazos, las palabras amables, o incluso acariciar a tu perro o gato.



Hay actividades bien conocidas que aumentan los niveles de endorfinas como pueden ser: comer chocolate, tomar el sol, hacerse masajes, meditación, yoga, bailar, cantar, escuchar música, pintar, moldear, ejercicios respiratorios, correr, ir con bicicleta o nadar, etc.



Síntomas que indican un nivel bajo de endorfinas.

Si te cuesta disfrutar de la vida, encontrar placer en tu día a día y sentirte feliz, o notas que incluso las buenas noticias solo te dan una alegría momentánea o de baja intensidad, es posible que tus niveles de endorfinas sean bajos.

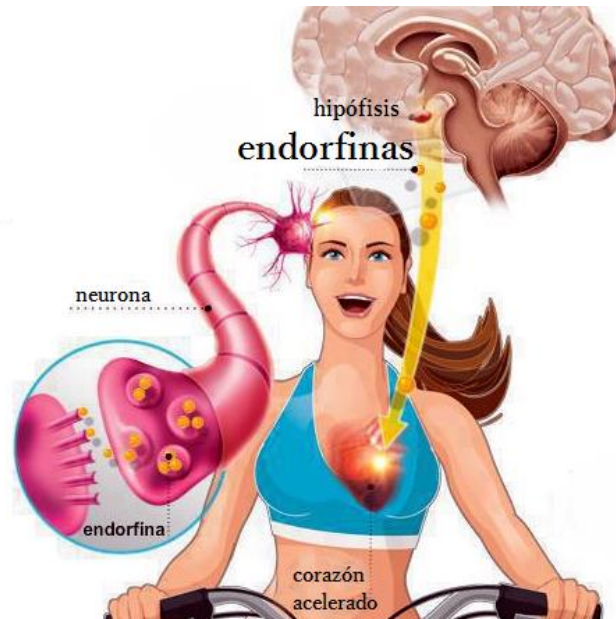


De hecho, si priváramos por completo a una persona de endorfinas, no sentiría placer por nada, ni por la comida, ni el sexo, ni las actividades placenteras, el alcohol o las drogas; ni siquiera al ver a la gente que ama.



Las actividades como escuchar música, bailar, darse un baño, caminar, quedar con los amigos, etc. hacen aumentar los niveles de endorfinas en sangre.

La Mente del Cuerpo produce como mínimo 20 tipos diferentes de endorfinas, que se almacenan principalmente en el hipotálamo.



Las endorfinas tienen un rol importante en la recuperación y tiene funciones esenciales para la salud:

- o Promueven la calma
- o Crean un estado de bienestar
- o Mejoran el humor
- o Reducen el dolor
- o Retrasan el proceso de envejecimiento
- o Potencian las funciones del sistema inmunitario
- o Reducen la presión sanguínea
- o Contrarrestan los niveles elevados de adrenalina asociados a la ansiedad
- o Ayudan a reducir los síntomas, ya que la Mente del Cuerpo nota que la persona está haciendo caso a la necesidad de más (no menos) satisfacción emocional.
- o Demuestran a la Mente que la reducción de los síntomas es posible, y la recuperación también.

