

O que você faria pela felicidade? Essa é uma pergunta que incomoda muita gente, ou pelo menos deixa muitos de nós pensando bastante por muito tempo. O que não sabemos (ou pelo menos você não sabia antes de ler essa postagem!) é que **a felicidade que tanto procuramos pode ser encontrada dentro de nós! Muitos sentimentos, sejam eles bons ou ruins, podem ser alcançados pelo nosso corpo com atividades bem simples.** Nessa postagem, você vai aprender e descobrir como produzir o hormônio da felicidade, a endorfina!

O que é a endorfina?

Descoberta nos anos 70, **a endorfina (endo significa interno e morfina significa analgésico) funciona como um remédio natural que acalma seu corpo e lhe propicia sensações positivas, geralmente, quando você está fazendo algo que você gosta.** Essa substância é produzida pelo cérebro e liberada pela glândula hipófise.

Nosso corpo tem 20 tipos de endorfinas diferentes e que são liberadas quando fazemos atividades físicas ou estamos realizando alguma atividade que nos propicie prazer. As opiateptides (nome científico das endorfinas) são tão poderosas quando liberadas que pesquisas afirmam: Elas são 20 vezes mais fortes e eficientes do que remédios contra a dor, tão usados por nossa atual geração.

A endorfina também pode ser vista e conceituada como uma substância natural que é responsável pelo controle das emoções e das sensações de dor (após uma atividade física, por exemplo), essa substância ajuda a relaxar o corpo e criar uma sensação de prazer por ter cumprido com aquela tarefa. Ela também é recomendada no tratamento de depressões leves por conta de seu poder na redução de stress, ansiedade e tensões, sejam elas corporais ou mentais.

Esse neuro-hormônio, como falamos anteriormente, é liberado pela glândula hipófise. Essa glândula é responsável por controlar a intensidade da dor que sentimos, e tem ligação direta com as áreas do cérebro que são responsáveis pelas nossas sensações de conforto, bem estar e com nosso humor.

A endorfina é uma aliada poderosa contra o stress (e todos sabemos como o combate ao stress é super importante na sociedade em que vivemos), os seus efeitos podem durar até duas horas após sua liberação. Quando liberada pela hipófise, a endorfina vai para a corrente sanguínea junto com outros hormônios importantes para o corpo como o hormônio do crescimento.

Quais os benefícios da endorfina para nosso corpo?

Como citamos no tópico anterior, **a endorfina é considerada como o hormônio do prazer**. Mas como sabemos que nem só de prazer vive o homem, a endorfina é responsável também por fazer maravilhas pelo nosso corpo, já que todo mundo funciona melhor quando está mais feliz e satisfeito com a vida. **A endorfina ajuda no combate ao stress e as tensões causadas por nossas rotinas super agitadas e que quase não nos dão tempo de parar.**

Além disso, **a endorfina te ajuda na batalha contra os vícios** (quando o nível desse hormônio está baixo no organismo, sua cabeça tende a buscar alguma coisa que te dê prazer, como por exemplo, o uso de drogas ou álcool); **protege o coração** (além de matar o stress, a endorfina também ajuda na proteção e fortalecimento do sistema imunológico); **trabalha no controle da dor** (nesse ponto, a endorfina tem uma ação parecida com a morfina, tornando a pessoa mais forte fisicamente), e **mantém seu cérebro super ligado** (é comprovado que alguns dos tipos de endorfina fazem que sua capacidade cognitiva aumente, o que é positivo para sua criatividade e sua inspiração).

A endorfina também pode ajudar na melhora de sua concentração, controle da pressão alta, ótima arma contra o envelhecimento precoce, fortalecimento da massa muscular, auxilia na melhora da postura corporal, ajuda na regulação do colesterol, trabalham no controle do apetite e são aliados poderosos de quem precisa dar aquele up na auto estima!

O que acontece com meu corpo quando não produzo endorfina suficiente?

O baixo nível de endorfina no organismo pode causar muitos problemas para nosso corpo, inclusive, pode contribuir para o desenvolvimento de questões graves como ansiedade e depressão. Além disso, você ainda pode desenvolver um descontrole emocional muito forte, muitas dores no corpo e indisposição.

Como eu posso liberar endorfina?

Algumas atividades normais que fazemos durante o dia são super importantes para a produção de endorfina para nosso corpo. Comer, por exemplo, é uma ótima forma de produzir e liberar endorfinas. Alimentos como chocolate, pimenta, aveia e alface são maravilhosos para te ajudar nessa. **Outra poderosa arma na liberação de endorfina é o contato social com outras pessoas.** Sabe aquela

risada gostosa com as pessoas que você ama? Essa é uma forma fantástica e super saudável de produzir muita endorfina!

Outras atividades que ajudam a liberar endorfina são: assistir filmes que você gosta, se apaixonar, práticas sexuais regulares, contato com a natureza, uma boa massagem corporal, sessões de acupuntura, e outra ótima ferramenta que vamos falar agora.

Endorfina e exercícios!

Endorfina vicia e vicia muito. Uma das formas mais eficientes de produzir endorfinas é se exercitando! De acordo com pesquisas, o exercício físico é a forma mais rápida e eficaz de produzir endorfinas para o organismo. O que é conhecido por muita gente como a “euforia do corredor” que muita gente sente quando acaba de percorrer um percurso importante, é a endorfina sendo liberada no seu corpo te dando uma sensação de prazer e de dever cumprido!

Práticas esportivas como caminhada e o cross training são perfeitas para a liberação de endorfina no corpo.

E aí, gostou de conhecer mais sobre os efeitos da endorfina no seu corpo? Ficou com alguma dúvida? Deixe seu recado nos comentários e até a próxima postagem!