



*Tak si do života
přitáhnout radost -
endorfiny*



Endorfiny neboli endogenní morfiny jsou velmi zajímavou skupinou hormonů, které ještě nebyly zcela prozkoumány. Nejvíce se toho ví o beta endorfínech.

Endorfiny jsou stěžejní pro to, abychom okamžitou radost snadněji přetavili v trvalý štěstí. Mají v tomto směru delší účinek, než třeba dopamin. Endorfiny plní v našem těle řadu funkcí, např. nám umožňují překonat bolest, a tak se uvolňují při úrazech, obecně jsou ale odpovědné za dobrou náladu a pohodu a co je velmi důležité – dávají nám pocit energie.

Lidské tělo si je produkuje samo a umí to celou řadou činností. Nejjednodušší je dát si kousek nějakého dobrého stimulantu, jako je třeba kousek kvalitní čokolády, nebo něco ostrého (chilli vyplavuje endorfiny) – teď už možná rozumíte kouzelnému účinku hořké čokolády s chilli. Poslouží ale i něco hodně vanilkového. To je dobré vědět a tyto věci mít v zásobě jako první pomoc pro lepší náladu.

Endorfiny se vyplavují ve sportu. Jejich úžasné účinky potvrdí každý, kdo to se sportem kdy zkusil. Největší dávku si dopřejete, když obrazně překonáte sami sebe - když už máte pocit, že nemůžete a tento pocit přemůžete.

Úžasným zdrojem endorfínů je smích. Každá minuta zdravého smíchu se počítá. Významným zdrojem je i pomoc druhým.

Další skvělý zdroj endorfínu jsou domácí mazlíčci a aktivní trávení času s nimi – od pohledu, přes hlazení, mazlení až společnou hru.

Radost a její trvalejší forma štěstí nám primárně pomáhají bojovat proti negativním emocím a proti stresu, za nímž stojí stresové hormony adrenalin a zejména kortizol. Když naši evoluční předci bojovali, tyto hormony vyplavili fyzickou činností. My toto už neděláme, proto nám kortizol v těle zůstává a působí velmi škodlivě. Je proto dobré při každé možné příležitosti ho odbourat. Pohybové aktivitx produkující endorfiny k tomu slouží naprosto dokonale.