Что такое эндорфины?
Эндорфины – естественные наркотики счастья для организма. В нашем теле есть специальные рецепторы, контролирующие, как именно мы себя чувствуем. Именно они вырабатывают химические вещества, которые заставляют нас чувствовать себя счастливыми или грустными.

Эндорфины делают нас счастливыми, энергичными, устраняют боль, и способствуют более позитивному восприятию окружающего мира. Эти вещества влияют на наше самочувствие и энергетические уровни. Эндорфины в 10 раз мощнее любых антидепрессантов. В то же время, низкий уровень таких гормонов может вызвать у человека чувство подавленности. Кроме того, злоупотребление психоактивными веществами может сжечь ваши рецепторы, понижая уровень эндорфинов, провоцируя депрессию и усталость. Сбалансированная диета и физические упражнения повышают уровень эндорфинов естественным образом – ваше самочувствие и здоровье существенно выиграют от этого.
Продукты вызывающие выброс эндорфинов
Правильное питание играет большую роль в повышении уровня эндорфинов. Если рацион не сбалансирован, и вы получаете недостаточно витаминов, тогда этот уровень будет снижаться. Поэтому в первую очередь нужна правильная диета. Существует огромное количество продуктов, обладающих природными качествами, которые способны улучшить ваше самочувствие и стимулировать выброс эндорфинов.

- Клубника

Клубника богата витамином С. Да и другие витамины, содержащиеся в этой ягоде, могут помочь вырабатывать эндорфины, стимулируя нервные импульсы. Антиоксиданты также одно из преимуществ клубники, они выводят вредные токсины из организма. Сама по себе клубника очень вкусная и станет отличным дополнением вашего рациона.

- Виноград

Виноград – источник витамина С. Именно этот витамин вместе с глюкозой и фруктозой, содержащимися в этом фрукте, эффективно улучшают настроение и стимулируют выработку эндорфинов.

- Апельсины

Апельсины – кладовая витамина С, они также богаты антиоксидантами. Поэтому

апельсины можно по праву считать средством для поднятия настроения. К тому же, эти фрукты содержат и витамин В, улучшающий самочувствие человека.

- Бананы

Бананы полны калия. Калий помогает укрепить нервы и рецепторы. А природный сахар, содержащийся в этих фруктах, быстро увеличит запасы энергии.

- Перец

Перец, как ни странно, также увеличивает уровень эндорфинов. Исследования показали, что чем горячее и острее пища, тем больше эндорфинов вы получите. Это отлично подходит любителям острых блюд.

- Шоколад

Шоколад – лучший продукт для хорошего настроения. Даже съев маленький кусочек этого лакомства, вы почувствуете себя хорошо, ведь получите мощный заряд эндорфинов.

Упражнения для выработки эндорфинов

Практически любой тип физической активности, которая заставляет потеть, является стимулятором выработки эндорфинов. Как только увеличивается сердечный ритм, в течение нескольких минут, одновременно с этим вырабатывается масса эндорфинов. Упражнения - замечательный способ чувствовать себя хорошо и великолепно выглядеть. Если вы когда-либо получали прилив адреналина после физических нагрузок, то это было вызвано большим количеством эндорфинов, выработанных во время выделяется от всех мероприятий. Существует много видов физической активности, поэтому каждый может выбрать то, что подходит ему лучше всего. Вот несколько примеров такого рода занятий:

- Танцы
- Плавание
- Катание на роликах
- Катание на коньках
- Пауэрлифтинг
- Баскетбол
- Теннис
- Футбол
- Йога
- Упражнения на скакалке
- Паркур
- Аэробика
- Езда на велосипеде

Здесь представлено лишь несколько вариантов того, чем можно заняться, но не бойтесь экспериментировать, чтобы найти для себя что-то действительно эффективное.

Солнечный свет

Вы когда-нибудь замечали, как улучшается настроение в погожий день? Это вызвано тем, что естественный солнечный свет значительно повышает уровень эндорфинов. Витамин D вырабатывается на солнце и это способствует и производству эндорфинов. Отличным вариантом является сочетание физических упражнений и солнца, т.е. занятия на улице в солнечные дни – результаты вас очень удивят.

С другой стороны, если вы не получаете достаточно солнечного света, врачи рекомендуют принимать витамин D, чтобы восполнить недостаток этого вещества.

Кроме того, солярий столь же эффективен, как и естественный солнечный свет. Но не увлекайтесь загаром в солярии, чтобы не переусердствовать. Помните про то, что солнечный свет может изменить ваше настроение в лучшую сторону.

Сила смеха

Смех также вызывает выброс эндорфинов. Для этого достаточно посмотреть любимое комедийное шоу или послушать очередной анекдот от друга. Смех – отличный способ стать счастливым. К тому же этот способ действует всегда. Начните улыбаться или смеяться даже тогда, когда этого не хочется, и вы почувствуете себя гораздо лучше. Ведь смех активизирует рецепторы, отвечающие за уровень эндорфинов. Это, скорее всего, самый простой способ устранить подавленность и улучшить настроение, ведь для него не нужно ничего, кроме нескольких минут и самого себя.

Релаксация

Немного расслабиться и успокоить свои нервы – ещё один способ стать счастливее.

- Медитация вызывает настоящий «эндорфинновый бум». Старайтесь найти для себя 10-15 минут в день, чтобы заняться релаксацией.
- Йога – отличный для этого вариант, она также поможет расслабиться.
- Прогулка по пляжу – грандиозная идея для того, чтобы избавиться от неприятных мыслей и почувствовать себя хорошо и спокойно.
- Массаж - великолепный способ побаловать себя и повысить свой уровень эндорфинов. Ощущения прикосновений отлично подходят как для тела, так и для ума.