iLa edad no hace la diferencia!

Cuando todo depende del cuidado y la calidad de vida que se ha tenido, en donde juega un papel muy importante el mantenimiento diario. La edad no viene a ser un factor determinante.

Se puede ser igual de fuerte y aun mas fuerte a los 40 años que a los 20 años. Así como también a los 45 años que, a los 25 años, si se ha mantenido un cuerpo saludable.

Los factores que podrían influir para que un cuerpo bien cuidado pueda colapsar en un momento, pueden ser generalmente factores externos que van a influir de manera definitiva internamente, como la muerte de un ser querido, un divorcio no deseado, un cambio de medio ambiente como seria traslado involuntario de habitad. Todo lo que pueda afectar psicológicamente al individuo.

Pero también se puede recuperar de estas catástrofes con una buena guía a pesar de que todo esto en un momento dado sea un conjunto de sucesos reunidos al mismo tiempo: lo cual seria una verdadera catástrofe. Esto basándonos en que el re-generamiento celular, la cascada hormonal va de la mano y, la parte mente espíritu.

El cuerpo va a reaccionar a cualquier estimulo físico y psicológico y, he ahí la oportunidad para inducir una buena señal y hacer que todo de un cambio positivo. Teniendo en cuenta que todo en el cuerpo es reciproco, la terapia ha de ser física y psicológica. Es decir, ejercitar el cuerpo activara la producción de endorfinas y, dopaminas que van a producir alegría, así como la ira puede producir la sensación de bienestar, algo que nos puede parecer contradictorio, pero que es el causante en personajes de criminales en serie, de violencia domestica en donde la mujer puede sentir el placer al ser atormentada y, el barón de igual manera el atormentador para luego desenfrenar todo en un acto sexual quizá.

Claro, esta breve explicación, le dará una pauta para comprender de que se trata un programa bien organizado, en donde la terapia física y psicológica han de ir de la mano.

¡No consiste en ingresar a un gimnasio para que un entrenador haga precisamente eso de atormentarnos!

Cuando realizamos cualquier actividad gratificante o recibimos algún tipo de estímulo externo que nos hace sentir bien experimentamos los efectos de las endorfinas, hormonas que estimulan el sistema nervioso produciendo una respuesta tanto física como emocional que genera bienestar.

Situados en el cerebro, los encargados de producir estas hormonas que activan el organismo son la hipófisis y el hipotálamo.



Sin embargo, la cantidad de endorfinas que se encuentran circulando por nuestro organismo no es siempre la misma e inclusive algunas personas tienen capacidad para liberar un mayor volumen, a pesar de que todos tenemos la capacidad para utilizarlas y mejorar nuestra calidad de vida.

Llamadas comúnmente como las "hormonas de la felicidad", actúan sobre ciertas neuronas y lo hacen a través de los receptores de la membrana superficial que existen en éstas.

Su característica más importante es que si estas hormonas no existieran aún estando sanos físicamente sentiríamos alguna molestia en alguna parte del cuerpo.

Se ha comprobado además que las endorfinas sirven para reforzar el sistema inmunitario, además de combatir el envejecimiento y el estrés, evitando lesiones y reduciendo el dolor y evitando también lesiones en los vasos sanguíneos.

Las endorfinas se activan siempre que realizamos cualquier actividad que estimule nuestros sentidos, como por ejemplo la música que según se ha podido comprobar que aumentan las endorfinas en personan que sufren alguna enfermedad y disminuyen así sus necesidades de medicinas.

El amor, caricias, relaciones sexuales están directamente relacionadas con las neuronas que activan una serie de sustancias responsables este tipo de sensaciones y actos de la vida. Entre ellas se encuentran las endorfinas que son las responsables de hacernos sentir en un estado de gran felicidad tan común al enamorarse.

El mayor productor de endorfinas es sin lugar a duda el deporte ya que la actividad física es la mejor herramienta para que sean liberadas y así hacernos sentir bien.

Cualquier tipo de deporte, practicado de forma moderada pero constante tiene la capacidad de producir la liberación del ánimo haciendo que nos sintamos más relajados y mejor anímicamente.

Esto obedece al hecho que luego de practicar actividad física la parte derecha del cerebro, que es la responsable de las emociones, tendrá predominio sobre la izquierda, la de la razón y la lógica, hará que nos sintamos mejor.

Esto se debe a que después de someter a nuestro organismo a la práctica de una actividad intensa, la parte derecha del cerebro (responsable de las emociones) predomina sobre la izquierda (la razón o la lógica) y eso hace que nos sintamos mejor.

Asimismo, la actividad física incrementa la autoestima y confianza sobre nosotros mismos, habiéndose comprobado científicamente que cuando tenemos bajos niveles de endorfinas nuestro estado de ánimo será el de pesimismo o depresión y si por el contrario los niveles son altos se asocian al optimismo.

Puede decirse entonces que las endorfinas tanto son analgésicos cuando sentimos dolor como euforizantes de tipo natural que producen que no sintamos felices, contribuyendo a nuestra salud y sin efectos secundarios no deseados.