

La felicità ci spetta di diritto?

scritto da fmadmin | Novembre 17, 2021



Che cos'è la felicità?

C'è chi la considera un traguardo, chi uno stile di vita.. fatto sta che tutti, ma proprio tutti, nessuno escluso, siamo alla perenne ricerca della felicità!!

C'è chi la felicità la trova nelle piccole cose, chi invece ritiene che si possa acquistare con il denaro.

Molto spesso si pensa che la felicità sia qualcosa di soggettivo.

Tutti si domandano.. ma esiste davvero una ricetta per la felicità?

Sembrerebbe di sì.. basta sapere su quali ormoni prodotti dall'organismo si può agire per essere felici.

Serotonina, dopamina, ossitocina, endorfine, adrenalina e chi più ne ha più ne metta.

■ **Serotonina:** è un neurotrasmettitore prodotto da neuroni serotoninergici nel sistema nervoso centrale.

La serotonina non regola solo l'umore, ma anche la capacità di apprendimento e di memoria.

■ **Dopamina:** è un neuromediatore che viene rilasciato dal cervello ogni volta che si prova soddisfazione e gratificazione. La dopamina rilasciata dà sempre un senso di allerta e di veglia.

Infatti, viene solitamente rilasciata al mattino, nel momento del risveglio, mentre cala di sera quando di norma si va a dormire.

■ **Ossitocina:** è anche chiamata l'ormone dell'amore. Prodotto dalla neuroipofisi, questo ormone infatti è noto per il suo ruolo chiave nel favorire le contrazioni dell'utero, e quindi il parto, e nello stimolare la produzione del latte materno.

Per questo motivo le donne producono circa il 30 per cento in più di ossitocina rispetto ai maschi.

■ **Endorfine:** vengono rilasciate durante il movimento, migliorano l'umore e aumentano il cortisolo. Con movimento non si intende esclusivamente una seduta di palestra. Basta una

camminata, ancor meglio se all'aria aperta.

■ **Adrenalina:** è conosciuta come l'ormone della paura. L'adrenalina offre quella carica che consente di rispondere prontamente ad una situazione. Praticare sport pericolosi può rilasciare una scarica di adrenalina allo stato puro.

Sono questi i celebri **"ormoni della felicità"**.

Ma non solo..

Un'alimentazione corretta e sana è essenziale per sentirsi sereni e in armonia con sé stessi. Molte sostanze contenute nei cibi facilitano il benessere e anche una buona regolarità intestinale, fondamentale per il benessere fisico.

Infine, **meditazione e concentrazione** sono altre due buone abitudini che si rivelano un'ottima cura contro ansia e stress.

Avere un traguardo da raggiungere o un obiettivo a cui mirare è infine un ottimo stimolo per la motivazione personale e per far "schizzare" i livelli di dopamina alle stelle.

Il segreto è: coltivare i propri interessi, dedicare il proprio tempo agli affetti, praticare attività fisica, concedersi momenti di svago e seguire una corretta alimentazione.

Mente e corpo ci ringrazieranno!