

СПОЖИВАННЯ ПЕРЦЮ ЧИЛІ



ЧИ ГІРКОГО ШОКОЛАДУ,

А МОЖЕ ПРОСЛУХОВУВАННЯ КЛАСИЧНОЇ МУЗИКИ ЧИ ЗОСЕРЕДЖЕННЯ НА



ПРИЄМНИХ ДУМКАХ ТА ЕМОЦІЯХ —

ЯКИЙ ШЛЯХ ДО «ГОРМОНІВ ЩАСТЯ»?



Ендорфіни — група поліпептидних хімічних сполук, які виробляють нейрони головного мозку, за структурою схожі з опіатами.

Вони були відкриті випадково в першій половині 70-х років минулого століття. У той час європейські науковці активно досліджували механізми дії знеболення китайської системи акупунктури. Виявлено, що за введення в організм людини налоксону, антагоніста морфіну, через декілька секунд ефект знеболення зникає. Відповідно науковці висунули гіпотезу, що під дією акупунктури виробляються речовини, які за хімічною будовою близькі до морфіну. **Гіпотетичні знеболюючі речовини отримали умовну назву «ендорфіни», що в перекладі означає внутрішні морфіни.** Гіпотетична локація синтезу ендорфінів була закріплена за мозком, де згодом, у **1975 році** вони і були знайдені.

Ендорфіни, як і будь-яка хімічна речовина з групи опіатів, мають здатність зменшувати біль і позитивно впливають на емоційний стан. **Оскільки навіть невелика кількість виділених ендорфінів здатна викликати стан ейфорії, їх стали називати «гормонами щастя».** Молекула ендорфіну зв'язується з рецептором, внаслідок чого починається активація певних зон кори головного мозку і нервові імпульси, які передаються у спинний мозок, блокують больові сигнали, що надходять по волокнах вегетативної частини нервової системи.

Встановлено, що «гормони щастя» виробляються в організмі і людей, і тварин. Ендорфіни утворюються в нейронах мозку з речовини, яку виробляє гіпофіз. На даний час відомо чотири класи ендорфінів: «альфа», «бета», «гамма» і «дельта». Потрібно зазначити, що всі ендogenous опіоїдні пептиди синтезуються в організмі у вигляді великих білків-попередників, з яких вони вивільняються у результаті протеолізу. Відомі три різні білки-попередники опіоїдних пептидів: проенкефалін, пропіомеланокортин і продинорфін.

Вчені спробували створити штучні аналоги ендорфінів. Але звикання до речовин виникало швидше, ніж до героїну, тому небезпечні дослідження були припинені.

Ендорфіни виконують у організмі такі функції:

- зменшують больові відчуття;
- впливають на емоційний стан;
- нормалізують артеріальний тиск;
- нормалізують частоту дихання;
- впливають на діяльність нирок та травної системи;
- впливають на роботу регуляторних систем організму.

Ендорфіни володіють також жарознижувальною та протизапальною дією. Під час вагітності їх кількість збільшується, а після пологів різко падає, і це одна з причин розвитку післяпологових депресій і неврозів. Порушення синтезу ендорфінів, на думку вчених, може лежати і в основі хронічних больових синдромів.

Зазвичай, ендорфіни виділяються в організмі у значних кількостях у стресових ситуаціях, за тривалих навантажень або травм (щоб зменшити больові відчуття). Але, якщо вести мову про людину, то вона може штучно викликати викид ендорфінів різними шляхами.

- **Споживання певних продуктів** (перець чилі, гіркий шоколад, банан). Потримайте, наприклад, перець чилі, якийсь час на язиці і ви не тільки відчуєте себе краще, але й зможете позбутися болю.

- **Прослуховування музики**, зокрема класичної. Існує теорія, згідно з якою задоволення, одержуване від музики є результатом електричної діяльності, що поширюється у ділянці головного мозку. В одному американському медичному журналі повідомлялося (за результатами досліджень лікування музичною терапією), що багато майбутніх матерів, які регулярно слухали певні музичні твори, під час пологів не потребували знеболюючих препаратів.

- **Спорт, пов'язаний з тривалим навантаженням** (теніс, біг, плавання). У певний момент тренування ви відчуєте «абсолютний кайф» від заняття — це і вкаже вам на те, що «стався викид» ендорфінів. За півгодини інтенсивного фізичного навантаження концентрація "гормонів щастя" у крові збільшується у 5-7 разів. Встановлено, що засіб краще діє на чоловіків.

- **Холод.** Дозована дія низьких температур підвищує вироблення "гормонів щастя", з'ясували канадські вчені. Біг і ходіння босоніж по снігу відмінно допомагають при лікуванні неврозів і депресій.

- **Сміх.** Кількість ендорфінів різко збільшується, коли ми сміємося.

- **Мистецтво.** Хворим, які отримували «лікувальну дозу музики і живопису», була потрібна набагато менша доза знеболювальних препаратів. Крім того, у них нормалізувався кров'яний тиск.

- Зосередження на приємних думках та емоціях. **Мисліть позитивно!** Для цього необхідно контролювати свої думки і за появи негативної відразу ж замінювати її на позитивну. Це забезпечить «викид ендорфінів у кров» і ви помітите, як у вас підніметься настрій.

<https://uk.wikipedia.org/wiki>

<http://4vlada.com/analytics/5931>

<https://bogolybu.com.ua/ua/article/shcho-take-endorfiny>



Ст. викл. каф едри ф армакології та токсикології І.М. Деркач