



► 1 Marzo, 2018

BIENESTAR

Todo el año de BUEN HUMOR

Escuchar a Mozart, comer en vajilla roja y saludar al panadero... son sencillos gestos que garantizan un ánimo inmejorable. Un psiquiatra francés nos da las claves para ser feliz. Le hemos pedido el planning de primavera.

Por PILAR MANZANARES

El doctor Lejoyeux ha echado mano de los estudios y avances científicos que, como jefe del departamento de Psiquiatría del Hospital Bichat-Claude Bernard (París), conoce bien, para ayudarnos a mejorar nuestro estado de ánimo. Actuar sobre nuestras emociones para conseguir bajar la adrenalina (la hormona del estrés) y aumentar la serotonina y las endorfinas (las del bienestar) es la clave para sentirnos mejor a través de trucos tan sencillos como efectivos. En su libro *Todo el año de buen humor* (ed. Maeva Inspira) el psiquiatra no solo nos enseña a entrenar las emociones y a manejar una serie de técnicas validadas científicamente. También ofrece un programa concreto para cada estación del año. ¿Te animas a probar el de primavera?





MAÑANA

DESPERTARSE CON MOZART. El humor de la ópera bufa *Così fan tutte* y la energía que transmite la *Canzonetta sull'aria* se contagian. Dos grandes composiciones para empezar bien el día.

TOMAR EL SOL PARA CALMAR EL HAMBRE. Exponiéndote a una fuerte luminosidad durante media hora reduces tus antojos y evitarás tener que calmar los falsos ataques de hambre de la noche con dulces. Si añades a estos primeros rayos de sol una caminata, multiplicarás sus efectos.

SALUDAR AL PANADERO, intercambiar unas palabras con el conductor del autobús... El psiquiatra recomienda practicar la extraversión. Según un estudio holandés, las personas extrovertidas son más felices porque son más sensibles a los momentos de éxito y dedican más tiempo a cosas que les gustan, ya que otorgan más importancia al ocio, el arte y el sexo.

SONREÍR, INCLUSO SIN MOTIVO. Hay que entrenarse para reír. Los amantes de la risa tienen el cerebro mejor conectado. La sonrisa puede ser natural, pero también nos beneficiaremos de la que forcemos conscientemente, ya que mandamos un mensaje de seguridad y de estimulación de emociones positivas al cerebro. La mejor sonrisa es la de Duchenne, que es aquella que activa al mismo tiempo boca y ojos.

TARDE

Una hora de ejercicio. Elige uno que te guste. No solo tonificarás la musculatura. Al mismo tiempo ejercitarás tu cerebro. El movimiento produce morfina cerebral y serotonina mientras reduce los niveles de adrenalina.

Meditar repitiendo cinco sílabas. Diez minutos al día de meditación nos hacen estar menos tensos y experimentar el presente de una forma más positiva. Además, tomarás conciencia de tu propio cuerpo, de tu existencia y tus reacciones. Empezar es sencillo.

Basta con que repitas cinco sílabas cuyo sonido te resulte agradable, ya que esta repetición actúa sobre tu alma y tu cerebro aportándote un ritmo nuevo gracias al cual te escucharás.

Cultivar la nostalgia del pasado, buena para el ánimo. Recordar cosas que nos gustan, cómo fue nuestra infancia o la vida de hace unos años no es malo. Es señal de buena salud y un factor de resistencia al estrés. Esa nostalgia significa que todavía amas lo que fuiste y lo que has vivido.

FOTOS: GETTY IMAGES.

NOCHE

LLEVAR UN DIARIO DE ALEGRÍAS. Apunta en él todas las experiencias en las que hayas disfrutado, por breves o banales que hayan sido. Sé precisa y anota cuándo has vivido esos momentos, su duración y descríbelos respondiendo a estas preguntas: ¿estabas sola o en grupo? Y ¿en qué tipo de actividad has encontrado ese momento feliz?

PROBAR COSAS NUEVAS, como una comida, una fruta o visitar un restaurante que no conocíamos. Los neófobos, aquellas personas que sienten aversión a la novedad, segregan más adrenalina, la hormona del estrés, y las cosas poco habituales les provocan brotes de angustia.

TOMAR BERROS, CANÓNIGOS, ESPÁRRAGOS O BRÓCOLI por su riqueza en folatos. Favorecen la presencia de un antidepresivo natural, la S-adenosil metionina, y actúan sobre una zona del cerebro que controla las emociones. Tomando los folatos suficientes, las células del hipocampo se regeneran y nos abrimos más a las emociones positivas.

ORGANIZAR UNA VELADA DE KARAOKE. Amigos, música, movimiento y un descenso del estrés hacen que estas sean perfectas para cultivar el buen humor, ya que las endorfinas aumentan y sus efectos son más perdurables cuando escuchamos o cantamos música con amigos.

ESCUCHAR MÚSICA REVITALIZANTE. Con estas piezas podrás reducir la tristeza y los niveles de adrenalina. Escúchalas durante diez minutos y comprueba sus beneficios: *Strawberry Swing*, de Coldplay, *Weightless*, de Marconi Union, o un aria de sitar de Ravi Shankar como *Discovery of India*, de la película *Gandhi*, perfecta para meditar.

MEDIODÍA

Comer con un plato rojo. Este color calma las ganas descontroladas de ingerir calorías porque nuestro cerebro lo asocia a los mensajes de prohibición, de stop. Sin querer y sin esfuerzo, ante el color rojo nos moderamos.

La mitad del plato, verduras o frutas frescas, mejor cuanto más crudas y naturales. Además de ayudarte a conservar la línea mejorará tu humor. Estos alimentos frescos aportan mucha fibra, que hace trabajar al intestino y alimenta la microflora. Y si cuidamos el intestino, este nos lo agradece fabricando la principal hormona de la felicidad, la serotonina. También son recomendables los pepinillos y el chucrut.

Tomarse un café en una terraza. Resulta que esta bebida además de ser un estimulante también incrementa las ganas de flirtear y el deseo de dedicar más tiempo a la actividad sexual.