**EUSKARA DBH4**



Orain testua irakurri eta …

**BURUAK MAITE DU, EZ BIHOTZAK**



Eta, hala ere, bihotza da maitasunarekin lotzen dugun organoa.

Azalpen biokimikoa ematen saiatuko gara. Hara, burmuinean dagoen sistema linbikoak dopamina, epinefrina eta endorfinak sortzen ditu.

 Sentimenduekin duten harremana ez da oraindik oso ongi ulertzen, baina badakigu, adibidez, irribarre egiten dugunean, ahoaren mugimenduak seinalea bidaltzen duela burmuinera eta endorfinak sortu. Analgesikoak dira endorfinak, erlaxatu egiten gaituzte eta plazera sentiarazi.

 Kontua da, buruak hormona horiek sortzeko agindua ematen duenean (adrenalinarekin ere gerta daiteke), urdaila itxi egiten da eta sabelean “tximeletak” ditugula sentitzen dugu, eta bihotza, bere aldetik, bizkortu egiten da. Arnasa estutu egiten zaigu orduan, oxigeno gehiago behar dugulako bihotzaren martxari eusteko eta arterien presioak gora egiten du. Horregatik, senti dezakegu bularra estutzen digutela, zerbait daukagula han, presio egiten.

Odol jarioa handiagoa denez, litekeena da hobeto sentitzea, erlaxatuago, arinago, zeruan. Ez da hain bitxia, beraz, maitasunaren gorakada bihotzarekin lotzea.

Eta hain arraroa ere ez, atsekabeak leku berean sentitzea: ongi sentiarazten gaituzten hormonak dauden bezala, kontrakoak ere badira, gorputzeko hoditeria konprimitu egiten dute eta tentsioa gehiegi igotzen da, itota edo estututa sentitzen garen arte. Estres edo sufrimendu horrek bihotzari kalte egiten dio eta horregatik ez zaio komeni osasunari. *Nabarra aldizkaritik*

