

گریه کردن برای بدن مفید است

هنگامیکه فرد دچار استرس هیجانی می‌شود، مغز و بدن شروع به تولید ترکیبات شیمیایی و هورمونهای خاصی می‌کنند که گریه باعث می‌شود تا این ترکیبات شیمیایی زاید که نیازی به آنها نیست از بدن حذف شوند.



سلامت نیوز-هنگامیکه فرد دچار استرس هیجانی می‌شود، مغز و بدن شروع به تولید ترکیبات شیمیایی و هورمونهای خاصی می‌کنند که گریه باعث می‌شود تا این ترکیبات شیمیایی زاید که نیازی به آنها نیست از بدن حذف شوند. به نقل از نشریه سلامت، گریه کردن باعث می‌شود مواد سمی که در پی استرس در خون تجمع می‌کنند از بدن دفع شوند، اشکها سطح منگنز بدن را کاهش می‌دهند، این مواد بروی خلق و خو نیز تاثیر مستقیم دارند. غلظت منگنز اشک 30 برابر بیشتر از منگنز موجود در سرم خون است، گریه مانند ادرار و تعریق باعث حذف مواد سمی و زائد بدن می‌شود. همچنین در فواید گریه می‌توان به آزاد سازی آندورفین‌ها به جریان خون اشاره کرد. آندورفین‌ها ترکیبات شیمیایی هستند که باعث بهبود خلق و خو و تسکین درد می‌شوند. انسان پس از گریه کردن از لحاظ جسمی و روانی احساس بهتری می‌کند.