

با خندیدن زندگی سالمی را تجربه کنید

محققان می‌گویند؛ لبخند، تمام عضلات اصلی صورت را آرام می‌کند و باعث می‌شود که زنجیره‌ای از واکنش‌های احساسی ایجاد شود و احساس خوشایند و مطلوبی به انسان دست دهد...



محققان می‌گویند؛ لبخند، تمام عضلات اصلی صورت را آرام می‌کند و باعث می‌شود که زنجیره‌ای از واکنش‌های احساسی ایجاد شود و احساس خوشایند و مطلوبی به انسان دست دهد.

تحقیقات علمی نشان می‌دهد که خندیدن ترشح آندروفین‌ها را در بدن افزایش می‌دهد. آندروفین‌ها، موادی شبه مورفینی در بدن هستند که اثر آرام بخشی دارند. بر اساس این گزارش، خندیدن با صدای بلند و از ته دل از میزان هورمون‌های استرس مانند کورتیزول و اپی نفرین می‌کاهد و بر سلامت بدن می‌افزاید. به علاوه اثرات مفید آن تا 24 ساعت در بدن باقی خواهد ماند.

محققان تأکید می‌کنند که 3 دقیقه خندیدن با صدای بلند معادل 10 دقیقه ورزش ایروبیک اثرات مثبت بر روی سلامتی دارد. به گفته پژوهشگران، برنامه‌های کاری پرمشغله دنیای امروز باعث می‌شود که ذهن ما همواره گرفتار موضوعات بسیاری باشد و این امر برای سلامت جسم و روح انسان چالش بزرگی است. تاکنون در مقالات علمی مطالب بسیاری درباره روش‌های مقابله با این چالش مهم ارائه شده اما در این پژوهش بیش از همه بر اثر معجزه آسای خنده بر سلامت جسم و روان تأکید شده است.

پژوهشگران معتقدند که خندیدن با صدای بلند می‌تواند سیستم ایمنی بدن شما را تقویت کند. علاوه بر این خندیدن روی ماهیچه‌های شکمی تأثیر مثبت می‌گذارد. تحرک این ماهیچه‌ها به هر ترتیب باعث کاهش چربی‌های دور شکم می‌شود و در نتیجه ضامن سلامتی انسان است. گفتنی است، در کنار فاکتور مهم خنده توجه به مسائل دیگری مانند تحرک بدنی، داشتن رژیم غذایی سالم، توجه به شیوه‌های کاهش دهنده استرس و هم چنین انجام تفریحاتی که به آنها علاقه داریم همگی از عوامل مهم برای داشتن یک زندگی سالم و مفید است.