

پنج توصیه عجیب پزشکی

شاید باور نکنید اما شما همیشه یک پزشک همراه خود دارید که آماده پاسخ به نیازهای پزشکی‌تان است. این پزشک، روان شماست. 5 توصیه عجیب زیر را بخوانید تا باورتان شود.



شاید باور نکنید اما شما همیشه یک پزشک همراه خود دارید که آماده پاسخ به نیازهای پزشکی‌تان است. این پزشک، روان شماست. 5 توصیه عجیب زیر را بخوانید تا باورتان شود.

1. آلرژی دارید؟ بخندید!

وقتی دچار آلرژی می‌شوید، سعی کنید خود را در موقعیت خندیدن قرار دهید. شرکت‌کنندگان در تحقیقی که از سوی محققان ژاپنی انجام شده بود زمانی که به تماشای یک فیلم خنده‌دار نشسته بودند کمتر دچار حساسیت می‌شدند اما همین افراد زمانی که به تماشای یک فیلم جدی نشستند، بی‌آبی عطسه می‌کردند. خنده موجب عملکرد سریع سیستم عصبی پاراسمپاتیک شما می‌شود و سبب می‌شود فرد کمتر دچار حساسیت شود.

2. بدنتان زخم است؟ خوش‌اخلاق باشید!

خوش‌رفتاری موجب می‌شود که زخم‌های بدنتان زودتر بهبود یابد. دکتر جانیت کیکلت، استاد روانپزشکی دانشگاه اوهایو معتقد است که رفتار خصمانه و خشونت‌آمیز، روند بهبود زخم‌ها و کبودشدگی‌ها را افزایش می‌دهد. اما خوش‌رفتاری و مثبت اندیشی موجب می‌شود که میزان واسطه شیمیایی سایتوکین در بدن افزایش یابد. سایتوکین موجب می‌شود که سلول‌هایی که برای ترمیم زخم یا هر نقطه آسیب‌دیده بدن نیاز هستند، در نواحی اطراف زخم، زودتر تکثیر شوند. بنابراین سعی کنید شاداب و سرحال باشید. دوستانتان را با یک دعوت برای شام یا ناهار غافلگیر کنید. به دیدن اقوام و خویشان‌تان بروید و سعی کنید به مردم کمک کنید. خواهید دید که در مدت کوتاهی خوب می‌شوید.

3. بیماری‌د؟ خوش‌بین باشید!

کنار گذاشتن بدبینی گاهی بیماری شما را تا حد بسیاری بهبود می‌بخشد. نتایج تحقیقات نشان داده است افرادی که در تست‌های خوش‌بینی نمره خوبی گرفته‌اند 55 درصد کمتر از افرادی که همیشه احساس شکست و ناامیدی می‌کنند در معرض خطر مرگ به خاطر بیماری‌های قلبی و عروقی قرار دارند. بنابراین سعی کنید در هر هفته فهرستی از افرادی که سپاس‌گزارشان هستید مانند دوستان، اقوام و... تهیه کنید. همچنین سعی کنید از ناراحتی و ناامیدی در خصوص نداشتن چیزهایی که هنوز به آنها دست نیافته‌اید، خودداری کنید. تمرکز بر حس سپاس‌گزاری موجب می‌شود که نگاه مثبتی به زندگی داشته باشید.

4. دنبال تناسب‌اندامید؟ تصویرسازی کنید!

در ذهن خود تصویری از ورزش‌ها و نرمش‌ها را تداعی کنید تا روند بهبودتان سریع‌تر شود. دانشمندان دانشگاه کیولند آمریکا معتقدند که تنها ساختن تصویری ذهنی از بلند کردن وزنه و یا وزنه‌برداری موجب می‌شود که ماهیچه‌های قوی‌تر داشته باشید و روند بهبودتان سریع‌تر شود. در تحقیقات دانشمندان دانشگاه کیولند مشخص شد مردانی که تنها در ذهن خود تصویری از ورزش و وزنه‌زدن برای عضله دوسربازو ساخته‌اند حجم ماهیچه‌های آنها بدون اینکه حتی یک کیلوگرم وزنه زده باشند به اندازه 13 درصد افزایش یافته است. بنابراین هر روز برای 15 دقیقه در ذهن خود تصور کنید که ماهیچه آسیب‌دیده‌تان را نرمش می‌دهید. تمام جزئیات ورزش را در ذهن خود تصویر کنید. هر فشاری را که به ماهیچه‌تان وارد می‌شود، در ذهن تصویر کنید. انبساط و انقباض ماهیچه‌تان را هم همین‌طور. این‌کار را انجام دهید و تاثیر آن را ببینید.

5. کارتان حساس است؟ موسیقی گوش کنید!

وقتی در جاده در حال رانندگی هستید و چشمان‌تان از فرط خستگی قرمز می‌شود، رادیوی اتومبیل‌تان را روشن می‌کنید. محققان ژاپنی معتقدند موسیقی گوش کردن زمانی که در حال انجام کارهای روزانه‌تان هستید، موجب می‌شود کمتر احساس خستگی کنید و کارتان را دقیق‌تر و با حوصله بیشتری انجام دهید.

موسيقي موجب مي شود بدنتان به درخواست هاي استراحتي كه از مغز صادر مي شود، پاسخ دهد. همچنين موسيقي برخي احساسات بي حاصل و خستگي آفرين را در نطفه خفه مي كند و موجب مي شود بر سختي كارتان غلبه كنيد. بنا بر اين هنگامي كه فردي يك شب شلوغ و پر از مهمان در آشپزخانه مشغول شستشوي ظرفها هستيد ضبط صوت خانه خود را روشن كنيد و با فراغ بال به كارتان ادامه دهيد.