

روزي 15 دقيقه بخنديد



گروهی از دانشمندان آمریکایی در بررسی های خود نشان دادند که حداقل 15 دقیقه خنده در روز می تواند همانند ورزش و داروهای کاهنده کلسترول از قلب محافظت کند.

براي جلوگیری از سکتة قلبي

روزي 15 دقيقه بخنديد

جام جم آنلاین: گروهی از دانشمندان آمریکایی در بررسی های خود نشان دادند که حداقل 15 دقیقه خنده در روز می تواند همانند ورزش و داروهای کاهنده کلسترول از قلب محافظت کند.

به گزارش مهر، دانشمندان دانشگاه مریلند که نتایج یافته های خود را در کنگره کاردیولوژی اروپا در پاریس ارائه کردند نشان دادند تأثیرات مثبتی که خندیدن بر روی شریانها می گذارد برابر با فواید فعالیت های فیزیکی و داروهای استاتین است.

این تحقیقات نشان می دهد که برای کسب این فواید حداقل باید 15 دقیقه در روز خندید.

این محققان به منظور دستیابی به این نتایج، وضعیت اندوتیال، پوشش داخلی رگ های خونی را در گروهی از افراد قبل و بعد از تماشای یک نمایش سرگرم کننده و خنده دار و یک نمایش غم انگیز با هم مقایسه کردند.

نتایج این مشاهدات حاکی از آن است که خنده موجب انبساط رگ های خونی حداکثر تا سقف 50 درصد می شود. این انبساط رگ ها در پیشگیری از انقباض شریانی، سکتة و ایست قلبی نقش مهمی ایفا می کند.

بیماری های قلبی عروقی اولین دلیل مرگ در دنیا هستند و همه ساله 4.3 میلیون مرگ در اروپا به دلیل این بیماری ها رخ می دهد.