

بخندید تا لاغر شوید

راستی تا به حال فکر کرده‌اید، وقتی می‌خندیم در بدن چه اتفاقی می‌افتد؟ چرا می‌گویند لبخند زدن شما را از دکتر دور می‌کند؟ خنده بهترین داروست و افراد را علاوه بر این که از لحاظ روانی و عاطفی تقویت می‌کند...



جام جم آنلاین: راستی تا به حال فکر کرده‌اید، وقتی می‌خندیم در بدن چه اتفاقی می‌افتد؟ چرا می‌گویند لبخند زدن شما را از دکتر دور می‌کند؟ خنده بهترین داروست و افراد را علاوه بر این که از لحاظ روانی و عاطفی تقویت می‌کند، به سلامت جسم هم منجر می‌شود و... به همین دلیل است که خنده را شفابخش می‌خوانند.

در اوایل قرن سیزدهم، پزشکان خنده را برای کاهش درد ناشی از جراحی توصیه می‌کردند و امروزه بسیاری از بیمارستان‌ها و مراکز درمانی آمریکا، اتاق‌های خاصی با وسایل طنزآمیز و صداهای ضبط شده خنده‌دار و کتاب‌های طنز دارند که بیماران را از اضطراب، ترس و ناآرامی دور می‌کند.

این وسایل خنده‌آور مثل جوجه‌های پلاستیکی و تفنگ‌های آبی، در اختیار عیادت‌کنندگان بیماران قرار می‌گیرد تا آنها همراه با خنده و شادی کنار بیماری که شرایط سخت جسمانی را سپری می‌کند، حضور داشته باشند و روز خوشی را با هم بگذرانند. همچنین برای بیماران مبتلا به سرطان، ساعاتی به خنده‌درمانی اختصاص داده می‌شود.

افرادی که به منافع و فواید خنده اعتقاد دارند، بر این باورند که آثار خنده روی بدن همانند ورزش سبک روزانه است. حتی ممکن است خندیدن، مزایای بهتری را برای بدن داشته باشد. به بیان دیگر می‌توان گفت تاثیرات خنده و ورزش روی بدن مشابه است.

کالری سوزی با خنده

هنگام خنده، بدن از لحاظ فیزیولوژی تغییر می‌کند؛ ماهیچه‌ها و صورت کشیده شده و منبسط می‌شود، ضربان قلب و فشار خون افزایش می‌یابد، تنفس در این حالت تندتر می‌شود و اکسیژن بیشتری به نخاع و بافت‌های بدن می‌رسد.

افراد خنده‌رو کالری بیشتری را در بدن می‌سوزانند. یکی از محققان که در زمینه از بین رفتن کالری در زمان خنده تحقیقاتی انجام داده است، می‌گوید: بعد از 10 تا 15 دقیقه خندیدن، حدود 50 کالری در بدن می‌سوزد. جدا از این که خنده باعث حرکت ماهیچه‌های شکمی، ریه‌ها، شش‌ها و پرده دیافراگم می‌شود، استحکام ماهیچه‌های منشعب شده از دستگاه شکمی را نیز افزایش می‌دهد. حتی هضم و گوارش غذا و عملکرد روده‌ها به کمک خنده بهبود پیدا می‌کند.

خنده و سرکوب بیماری

تحقیقات نشان داده است که سطح آنتی‌بادی با حس شوخ‌طبعی افزایش می‌یابد و باعث افزایش تعداد سلول‌های ایمنی در بدن می‌شود.

به طور کلی خنده به صورت موثر، ایمنی بدن را فعال کرده و فرد را در برابر ویروس‌ها و باکتری‌ها حفاظت می‌کند. همچنین مقدار آنتی‌بیوتیک‌های طبیعی بدن را که برای مقابله با عفونت‌ها لازم است، افزایش می‌دهد.

دیابتی‌ها بخندند

محققان با آزمایشی روی افراد دیابتی دریافتند، سطح قند خون این افراد بعد از صرف غذا و گوش دادن به یک سخنرانی ناراحت‌کننده بیشتر از روزی بود که بعد از صرف غذا یک فیلم کمدی دیده بودند. خنده باعث کاهش قند خون می‌شود، پس بهتر است به جای این که نگران میزان تغذیه افراد دیابتی باشید، آنها را بخندانید.

وقتی خنده جای مسکن را می‌گیرد

خنده برای کاهش تب و سریع‌تر شدن مراحل معالجه و بهبود بیماری‌ها موثر است. تحقیقات نشان داده است وقتی که دردهای شدید مانند سردردهای میگرنی، دردهای رماتیسمی و ضعف‌های عضلانی افراد را کلافه کرده است، می‌توان با ترغیب آنها به دیدن فیلم‌های خنده‌دار، دردشان را به سرعت تسکین داد. این امر باعث شل شدن ماهیچه‌ها و عضلات و در نتیجه کاهش درد می‌شود.

کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی

این موضوع کاملاً به اثبات نرسیده است، اما تعداد زیادی از تحقیقات نشان می‌دهد خنده باعث ترشح هورمون‌هایی مثل آندروفین‌ها می‌شود.

وقتی که می‌خندید این هورمون‌ها از طریق مغز فرمانی به بدن صادر می‌کنند که اثر مطلوبی روی شاهرگ‌ها دارد. در واقع یک دقیقه خندیدن اثری همانند یک دقیقه کار با تردمیل دارد و باعث بالا رفتن ضربان قلب می‌شود.

لبخند بزنید

اگر شما موضوعی برای خندیدن ندارید، کافی است فقط لبخند بزنید تا برق دندان‌هایتان دیده شود. حتی یک لبخند به اندازه قهقهه تاثیرگذار است.

پس سعی کنید روزتان را با افراد شوخ‌طبع سپری کنید، این افراد مسائل زندگی را جدی نمی‌گیرند و دیدگاه‌های منفی شما را تحت تاثیر قرار می‌دهند.

حس شوخ‌طبعی یک داروی موثر هنگام رویارویی با اضطراب است تا بتوان شرایط سخت را براحتی تحمل و وضعیت حاد خود را کنترل کرد.

به گفته کارشناسان، شوخ‌طبعی به افراد کمک می‌کند با یکدیگر ارتباط بهتری برقرار کنند. در واقع افرادی که از لحاظ شوخ‌طبعی مشابه یکدیگر هستند از باهم بودن و ارتباط داشتن با یکدیگر لذت می‌برند.

این افراد تاثیرگذاری بیشتری روی دیگران دارند و اغلب، سخنرانان بهتری هستند و توجه بیشتری را به سمت خود جلب می‌کنند.

وقتی که شما شوخ‌طبعی را بارها تجربه کنید، احساسات منفی مانند استرس، افسردگی، کینه و عداوت در شما کاهش می‌یابد و مثبت‌نگری، شما را به آینده امیدوار می‌کند. امروز روز جهانی خنده است.

برای زندگی بهتر، یک لحظه لبخند بزنید، فهرستی از اتفاقات خوشایند زندگی‌تان تهیه کنید و بابت همه آنها خدا را شکرگزار باشید.

هانیه ورشوچی - جام جم