

## خنده بر هر درد بی درمان دواست



شاید شنیده باشید خندیدن نیز مانند دوییدن یا فعالیت‌های بدنی سبک، نقش مهمی در بهبود وضعیت سلامت شما دارد، اما آیا شواهدی در تائید این نظریه وجود دارد؟ بر اساس یافته‌های جدید محققان دانشگاه ایالتی کالیفرنیا، نه تنها خنده بلکه شاد بودن می‌تواند نقش بسیار مهمی در وضعیت سلامت افراد داشته باشد و به عبارتی، داروی مؤثری برای درمان بسیاری از بیماری‌هاست.

جام جم آنلاین: شاید شنیده باشید خندیدن نیز مانند دوییدن یا فعالیت‌های بدنی سبک، نقش مهمی در بهبود وضعیت سلامت شما دارد، اما آیا شواهدی در تائید این نظریه وجود دارد؟ بر اساس یافته‌های جدید محققان دانشگاه ایالتی کالیفرنیا، نه تنها خنده بلکه شاد بودن می‌تواند نقش بسیار مهمی در وضعیت سلامت افراد داشته باشد و به عبارتی، داروی مؤثری برای درمان بسیاری از بیماری‌هاست.

بر این اساس گفته می‌شود، خندیدن موجب افزایش توانایی و تقویت سیستم ایمنی بدن شده، میزان کلسترول و فشار خون را کاهش می‌دهد و به کاهش استرس و فشارهای روحی و روانی منجر می‌شود.

با بررسی نتایج به دست آمده از مطالعاتی که در این زمینه انجام شده، باید بگوییم خندیدن اثر بسیار مثبتی روی پوشش داخلی دیواره رگ‌های خونی دارد.

وقتی می‌خندیم، فشاری که روی رگ‌های خونی اعمال می‌شود، کاهش می‌یابد و رگ‌های خونی آزادتر و انعطاف‌پذیر می‌شوند. در چنین شرایطی، عبور خون از داخل رگ‌های خونی با سهولت بیشتری انجام می‌شود.

علاوه بر این، خندیدن می‌تواند راهکار مناسبی برای کاهش استرس باشد. این در حالی است که استرس، موجب سفت شدن دیواره رگ‌های خونی و اختلال در خون‌رسانی می‌شود.

به گفته محققان، خنده می‌تواند در بهبود گوارش هم تاثیرگذار باشد. اگر غذا را کنار دوستانتان بخورید و ساعاتی را با آنها به خندیدن بگذرانید، بدون تردید نیازی به خوردن قرص برای کاهش اسید معده ندارید.

می‌توان گفت خنده عاملی است که در بهبود گوارش غذا مؤثر است. به همین علت می‌گویند خندیدن می‌تواند دواي بسیاری از دردها باشد.

به گفته متخصصان، علاوه بر رعایت برنامه غذایی سالم و تمرینات ورزشی سبک به منظور افزایش توانایی بدن و تقویت عملکرد اندام‌های مختلف، باید 15 دقیقه خنده در روز را نیز در فهرست اولویت برنامه‌هایتان قرار دهید تا با استفاده از همین راهکار ساده، سلامت روحی و جسمی خود را تضمین کنید.

برای این که 15 دقیقه از طول روز را به خندیدن اختصاص دهید، باید در خانه یا محل کارتان، زمانی را با افراد شاد و سرزنده بگذرانید که می‌توانند لحظات خوشی برایتان ایجاد کنند و از بودن در کنارشان لذت ببرید. (جام جم - ضمیمه سیب)

مترجم: جواد ابوبی

منبع: wired