

خندیدن مثل ورزش کردن است

براساس یافته های یک پژوهش جدید، واکنش بدن افرادی که زیاد و به طور مکرر می خندند، مانند واکنشی است که در بدن افراد ورزشکار رخ می دهد ...



دکتر لی برک با ارایه نتایج تحقیقات خود در همایش بیولوژی تجربی در کالیفرنیا اعلام کرد تماشای طنز و فیلم کمدی برای سلامتی مفید است.

دکتر برک، کارشناس مراقبت های پیشگیرانه و پژوهشگر ایمنی شناسی روانشناسی عصبی دانشگاه لوما لیندا سال های طولانی در مورد تاثیر خنده بر فیزیولوژی بدن انسان تحقیق کرده است.

اثرات خنده و تاثیر اندوه بر هورمون های مهم چهارده داوطلب سالم شرکت کننده در این تحقیق مورد ارزیابی قرار گرفته است. در طی این تحقیق سه هفته ای، هر شرکت کننده بنا به انتخاب خود، یا بیست دقیقه از فیلم [171#&](#); نجات سرباز رایان [»](#); را نگاه کرد و یا یک کلیپ ویدئویی بیست دقیقه ای خنده دار و طنز را تماشا کرده بودند و داوطلبان، پس از گذشت یک هفته، این روند را معکوس کردند.

در این دوره، بلافاصله قبل و پس از تماشای این فیلم ها، از داوطلبان آزمایش فشار و نمونه خون گرفته شد. این پژوهشگر دریافته است که افرادی حداقل روزی بیست یا سی دقیقه و به طور کلی به کرات می خندند، از بعضی از مزایایی برخوردار می شوند که افراد ورزشکار بهره می برند.

لی برک خاطرنشان کرده است: [171#&](#); شما می توانید روی کاناپه بنشینید، کمدی تماشا کنید و بخندید و همزمان از مزایایی شبیه به فعالیت جسمی و ورزش بهرمنند شوید. فشار خون و سطوح پائین تر لیوپروتئین و بهتر شدن خلق و خو از جمله این مزایا هستند. [»](#);

دکتر برک گفته است ما دریافتیم که سطوح کورتیزول و اپینفرین که هورمون های غم و اندوه موجود در خون هستند، در شرکت کنندگانی که فیلم خنده دار تماشا کرده بودند، کاهش یافته بود و تاثیر عمده ای بر افرادی که فیلم غمگین و ناراحت کننده دیده بودند، مشاهده نشد.