

خندیدن مانند ورزش کردن برای شما مفید است

6 خرداد 1404

دانشمندان ادعا کردند خندیدن می تواند مانند دویدن در پارک برای سلامت شما مفید باشد.

دانشمندان یک خنده از ته دل را برابر با ورزش کردن می دانند ، چرا که می تواند باعث کاهش فشار خون ، استرس و بهتر شدن سیستم ایمنی بدن انسان شود.

دانشمندان برای بررسی این موضوع از تعدادی از داوطلبان خواستند هر روز 20 دقیقه کم‌دی و برنامه های خنده دار ببینند و متوجه شدند میزان فشار خون ، کلسترول و هورمون های استرس زای آنها به طور قابل توجهی کاهش پیدا کرده است.

این تحقیقات نشان داد خندیدن مانند ورزش کردن میتواند در تحریک اشتها نیز موثر باشد.

بنابراین می توان گفت خندیدن می تواند به عنوان یک روش موثر برای کاهش اثر بیماری های قلبی و دیابت مورد توجه قرار بگیرد. این روش خصوصا برای سالمندانی که به واسطه سن بالای خود قادر به انجام فعالیت های ورزشی نیستند می تواند اهمیت زیادی داشته باشد.

دکتر لی برک ، از دانشگاه لوما لیندای کالیفرنیا که این تحقیقات را انجام داده است در این باره گفت : احساسات و رفتارهای خاص تاثیر بسیاری روی بدن انسان دارند. در حقیقت می توان گفت مرتب خندیدن مانند مرتب ورزش کردن می تواند تاثیرات مشابهی روی بدن داشته باشد.

یک گفته قدیمی است که خندیدن را مانند دارو برای بدن انسان مفید دانسته است.

دکتر برک که بیش از دو دهه است در حال مطالعه اثرات خنده است ، اثرات یک خنده بلند می تواند اثراتی مانند اندورفین تولید شده بعد از ورزش داشته باشد.

خندیدن خطر بیماری قلبی و دیابت را کاهش داده و عملکردهای حیاتی بدن را تنظیم کند.

خندیدن همچنین استرس کاری شما را نیز کاهش دهد.

در اواسط دهه 90 دکتر برک متوجه شد خندیدن به طور طبیعی سلول های کشنده طبیعی را در مبتلایان به سرطان افزایش می دهد. سلول های طبیعی کشنده روش طبیعی بدن برای مبارزه با تومورهای سرطانی است.

در آخرین تحقیقات ، داوطلبان یا یک فیلم استرس زای 20 دقیقه از جنگ یا یک فیلم کم‌دی را تماشا کردند.

آزمایش خون بعد از تماشای فیلم نشان داد افرادی که فیلم کم‌دی تماشا کرده بودند میزان هورمون های استرس زای خون آنها کاهش پیدا کرده و تعداد سلولهای ایمنی بدن آنها نیز افزایش داشته است.

در سال 1997 دکتر برک تحقیقاتی را روی بیماران قلبی دیابتی انجام داد. یک گروه از این بیماران هر روز و به مدت یک سال برنامه های کم‌دی تماشا کردند و گروه دیگر این کار را انجام ندادند.

تفاوت های بین این دو گروه بسیار شگفت انگیز بود. در پایان سال ، گروهی که برنامه های کم‌دی تماشا کرده بودند نیاز کمتری به مصرف داروهای فشار خون داشتند.

از بین این بیماران ، افرادی که برنامه های کم‌دی تماشا می کردند 8 درصد دچار حمله قلبی دیگر شدند ، در حالی میزان حمله قلبی در گروه دیگر 42 درصد بود.