

خندیدن بهترین دارو برای درمان بیماریها

طبق تازه ترین تحقیقات تماشای فیلمهای کمدی باعث بهبود عملکرد رگهای خونی میشود. نتایج یک مطالعه نشان داده تماشای فیلمهای ترسناک و دلهره آور جریان خون افراد را به میزان ۳۵ درصد کاهش داده در حالیکه دیدن فیلمهای شاد و کمدی جریان خون افراد را ۲۲ درصد افزایش میدهد. محققان بر این باورند که خندیدن باعث اتساع بافتهای تشکیل دهنده جدار داخلی رگهای خونی (اندوتلیوم) و افزایش جریان خون میشود.

اندوتلیوم نقش زیادی در عملکرد رگهای خونی و پروسه انعقاد و غلظت خون ، ترشح مواد شیمیایی مهم در پاسخ به زخم ، التهاب و عفونت و بروز ناراحتیهای قلبی عروقی ایفا میکند. عملکرد نادرست اندوتلیوم یکی از علائم اولیه ابتلا به مشکلات قلبی عروقی از جمله اترواسکلروز (تصلب شرایین) و فشار خون میباشد.

خنده از تاثیر فشار روحی منفی بر عروق و بقیه سیستمهای بدن میکاهد افراد خنده رو از اراده و اطمینان قلبی بیشتری بهره مندند و میتوانند با روحیه ای خوب به مقابله با بسیاری بیماریهای خطرناک از جمله سرطانها بپردازند ، بنابراین تا میتوانید شاد باشید، افکار منفی را کنار بگذارید از دقایق و لحظات عمر حداکثر لذت را ببرید و دیگران را نیز در شادی خود سهیم کنید، در پایان هفته ای سه بار ورزش هر بار به مدت ۳۰ دقیقه و هر روز ۱۵ دقیقه خنده درمانی و پرهیز از استعمال دخانیات را برای داشتن بدنی سالم و با نشاط به شما توصیه میکنیم.