19 Οκτωβρίου 2013

18 αλήθειες για το γέλιο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Φωτό:onlarissa.gr

Είπαμε να δώσουμε λίγη αισιοδοξία. Συνεχίζουμε λοιπόν επισημαίνοντας τα οφέλη του γέλιου, μαζί με κάποιες πληροφορίες για το γέλιο, που πιθανόν να μην γνωρίζετε.

Τα μωρά δεν γελούν παρά μόνο αφού συμπληρώσουν 3 μήνες ζωής.

Όταν γελάμε, ο αέρας που εκπνέουμε, φεύγει από τους πνεύμονες με ταχύτητα 96 χλμ/ώρα.

Χρησιμοποιούμε 17 μυς του προσώπου μας για να γελάσουμε και 47 για να κατσουφιάσουμε.

Οι χαρούμενοι άνθρωποι έχουν 40% μειωμένο κίνδυνο για καρδιοπάθεια συγκριτικά με τους απαισιόδοξους.

17 λεπτά γέλιου την ημέρα, αυξάνουν το προσδόκιμο ζωής σας κατά μία ημέρα.

Ένα 6χρονο παιδί γελά κατά μέσο όρο 300 φορές την ημέρα. Ένας ενήλικος γελά μόλις 15 φορές την ημέρα.

Οι χαμογελαστοί σερβιτόροι παίρνουν 50% περισσότερα φιλοδωρήματα από τους αγέλαστους συναδέλφους τους.

Ένα καλό γέλιο μπορεί να διαρκέσει μία ώρα.

Οι περισσότεροι γελαστοί άνθρωποι ζουν στην Κούβα και τη Βραζιλία. Στον αντίποδα βρίσκονται οι κάτοικοι των σκανδιναβικών χωρών.

Οι επιστήμονες έχουν καταγράψει 18 είδη χαμόγελου.

Πρέπει να χαμογελάσετε περίπου 250.000 φορές για να κάνετε μία ρυτίδα.

Το να γελάσετε 100 φορές ισοδυναμεί με το να κάνετε 10-15 λεπτά ποδήλατο.

15 λεπτά γέλιου έχουν τα ίδια οφέλη με 2 ώρες ύπνου.

Σύμφωνα με έρευνα του Γερμανού ψυχολόγου, Dr. Michael Titze, τη δεκαετία του ‘50, οι άνθρωποι γελούσαν κατά μέσο όρο 18 λεπτά την ημέρα. Σήμερα, είναι 4-6 λεπτά την ημέρα.

Έρευνα του Πανεπιστημίου Vanderbilt διαπίστωσε ότι με το γέλιο καίμε λίγο παραπάνω από μία θερμίδα ανά λεπτό.

Το γέλιο ακούγεται το ίδιο σε όλους τους πολιτισμούς και όλες τις κουλτούρες. Οι επιστήμονες, μάλιστα, πιστεύουν ότι το γέλιο συνέβαλε στην ενίσχυση των δεσμών μεταξύ των προγόνων μας. Ο ήχος του γέλιου είναι τόσο κοινός και οικείος που είναι αναγνωρίσιμος ακόμη και αν παιχτεί ανάποδα στο μαγνητόφωνο.

Με το γέλιο ο εγκέφαλος απελευθερώνει τις βήτα-ενδορφίνες, τις φυσικές οπιούχες ουσίες με αναλγητική δράση.

Το γέλιο ρίχνει τα επίπεδα της κορτιζόλης, ενισχύοντας με αυτόν τον τρόπο το ανοσοποιητικό σύστημα και αποτρέποντας την εμφάνιση ασθενειών.

Βρέστε λοιπόν τρόπους κι ευκαιρίες να γελάτε. Κάντε παρέα με ευχάριστους ανθρώπους. Μη χάνετε κωμωδίες και ευχάριστα θεάματα. Λέτε και ακούτε ανέκδοτα, με κάθε ευκαιρία.Κι ακόμα ξεκινήστε να λέτε το χο χο χο, χι χι χι, χα χα χα, μέχρι να γελάστε. Είναι μια άσκηση γέλιου, που ειδικά αν γίνεται μαζί με παρέα, φέρνει γέλιο. Όλα είναι θέμα άσκησης και συνήθειας.

Χαμογελάστε στους ανθρώπους και θα σας χαμογελάσουν, χαμογελάστε στη ζωή και θα σας χαμογελάσει. Μην παίρνετε τίποτα πολύ σοβαρά. Η ζωή είναι πολύ λίγη, φεύγει τόσο γρήγορα. Κάνετε όσο περισσότερα καλά μπορείτε, λέτε πάντα το

καλό, να σκέφτεστε το καλό και να γελάτε κάθε μέρα!

Να έχετε μια χαρούμενη μέρα, με πολύ-πολύ γέλιο.

Δρ. Αγγελική Τριανταφύλλου- Πιτίδη

Ιατρός Μικροβιολόγος

Αν. Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Αθηνών

Δημοτική Σύμβουλος Κηφισιάς – Ερυθραίας – Εκάλης



Αγγελική Πιτίδη - Τριανταφύλλου

Ιατρός Μικροβιολόγος
Αν. Καθηγήτρια Ιατρικής Σχολής Αθηνών
Δημοτική Σύμβουλος Κηφισιάς, Νέας Ερυθραίας, Εκάλης
Πρόεδρος κέντρου Πρόληψης Εξαρτησιογόνων Ουσιών "ΠΡΟΝΟΗ"
Πρόεδρος Α' ΚΑΠΗ Κηφισιάς

Πηγή:atriantafyllou.gr