



Το

γέλιο είναι άρρηκτα δεμένο με την ανθρώπινη φύση, ενώ κάθε μέρα που περνάει και δεν έχετε σκάσει χαμόγελο είναι μια χαμένη μέρα. Όχι μόνο για τον προφανή λόγο, σύμφωνα με τον οποίο το γέλιο μας κάνει να ξεχνάμε τα προβλήματά μας και να δενόμαστε ακόμα περισσότερο με τους φίλους μας, αλλά επειδή κάνει πολύ καλό και στη συνολική μας υγεία.

Δευτέρα, 20 Οκτωβρίου 2014 κατηγορία Ευζωία ΕΠΟΜΕΝΟ Use←→keys to navigate

Το γέλιο είναι το φάρμακο με τις καλύτερες παρενέργειες, καθώς προσφέρει θετικά σε σωματικό, ψυχολογικό, συναισθηματικό και κοινωνικό επίπεδο. Το γέλιο με φίλους είναι το καλύτερο δώρο που μπορείτε να κάνετε στον εαυτό σας, ενώ είναι στο χέρι σας πόσο πολύ ανοιχτοί θα είστε, ώστε να γελάσετε μέχρι δακρύων και να απολαύσετε στο μέγιστο τις ευεργετικές επιδράσεις αυτής της φυσικής αντίδρασης του εγκεφάλου σε ένα καλό ανέκδοτο.

Ακολουθούν, λοιπόν, 10 τρόποι με τους οποίους ωφελούμαστε κάθε φορά που σκάει το χειλάκι μας...

1. Εσωτερική γυμναστική

Το γέλιο, το οποίο συνήθως βγαίνει αβίαστα, θεωρείται ένας από τους καλύτερους τρόπους γυμναστικής των εσωτερικών οργάνων. Ένα καλό γέλιο, γυμνάζει το διάφραγμα, την κοιλιά, το αναπνευστικό σύστημα, ακόμα και τους ώμους, γι' αυτό

μετά από ένα καλό αστείο, συχνά νιώθουμε πιο χαλαροί και με λιγότερο σφιγμένους μύες.

Πέρα από τη γύμναση των μυικών ομάδων, με το γέλιο και με τις βαθιές ανάσες που παίρνουμε όταν γελάμε, ενισχύουμε τις εισπνοές και εισάγουμε περισσότερο οξυγόνο στον οργανισμό μας, κάτι που επίσης ενισχύει την καλή λειτουργία του.

2. Μείωση του άγχους

Το γέλιο όχι μόνο ρίχνει τα επίπεδα των ορμονών του στρες, που είναι η κορτιζόλη και η επινεφρίνη, αλλά αυξάνει τα επίπεδα ορμονών που κάνουν καλό στη διάθεση και γενικότερη υγεία. Η γυμναστική, ακόμα, που προσφέρει το γέλιο, όπως προαναφέρουμε, ενεργοποιεί την κυκλοφορία του αίματος, κάτι που επίσης αντιμετωπίζει τα σωματικά συμπτώματα του άγχους.

3. Καλύτερος ύπνος

Το γέλιο ενεργοποιεί την παραγωγή της μελατονίνης στον εγκέφαλο, η οποία ορμόνη βοηθάει στην ποιότητα του ύπνου, ενώ επιστημονικές μελέτες έχουν βρει βοηθητική σχέση μεταξύ του γέλιου και της αϋπνίας. Δεδομένου μάλιστα, ότι το γέλιο καταπολεμά το άγχος, είναι λογική η επίδρασή του και στον ύπνο, ο οποίος συχνά διαταράσσεται από το καθημερινό στρες.

4. Καταπολεμά την κατάθλιψη

Το γέλιο βοηθά σημαντικά όσους πάσχουν από εποχιακή συναισθηματική διαταραχή ή ακόμα και κατάθλιψη. Η θεραπεία γέλιου έχει εντυπωσιακά αποτελέσματα σε καταθλιπτικούς ασθενείς, ενώ με αυτή την αντικαταθλιπτική δράση του γέλιου σχετίζεται και η ικανότητά του να μειώνει τις ορμόνες του άγχους και να ανεβάζει τα επίπεδα των ορμονών που σχετίζονται με την ευδιαθεσία του ατόμου. Αυτή η καλή διάθεση που προσφέρει το γέλιο, προστατεύει ακόμα το άτομο από την ροπή του για αρνητικές σκέψεις και μελαγχολική διάθεση.

5. Ενισχύει το ανοσοποιητικό

Το γέλιο, αυξάνει τα επίπεδα των αντισωμάτων στο σώμα, ενισχύοντας έτσι την απόδοση του ανοσοποιητικού συστήματος. Αυτό το συμπέρασμα βγαίνει από πλήθος ερευνών, γι' αυτό αν νιώθετε το ανοσοποιητικό σας να χάνει τις δυνάμεις του, ρίξτε το στο καλαμπούρι.

6. Ανακουφίζει τον πόνο

Μια ακόμα δράση του γέλιου είναι η αναλγητική δράση, καθώς έχει αποδειχθεί πως όσοι γελούν έχουν μεγαλύτερες αντοχές στον πόνο, κατά 10%, συγκριτικά με όσους δε γελάνε τόσο πολύ. Η απελευθέρωση ενδοφρινών που συμβαίνει στον εγκέφαλο με ένα καλό γέλιο, αποδίδει καλύτερα ακόμα και από τη μορφίνη, όσον αφορά την ανακούφιση από τον πόνο.

Το γέλιο ακόμα αποσπά το μυαλό σας από τις αρνητικές σκέψεις και τον πόνο, ενώ όσον αφορά ορισμένες μυικές διαταραχές σπάει τον φαύλο κύκλο του πόνου και

των μυικών σπασμών, καθώς χαλαρώνει τους μύρες και τη διάθεση του ασθενή.

7. Ρυθμίζει το διαβήτη

Σύμφωνα με έρευνα ιαπωνικού πανεπιστημίου το γέλιο έχει την ικανότητα να ρίξει τα επίπεδα του ζαχάρου στο αίμα. Αν και δεν είναι ξεκάθαρη η αιτία που συμβαίνει αυτό, ένα πιθανό ενδεχόμενο είναι η δράση που έχει το γέλιο στο νευροενδοκρινές σύστημα, το οποίο σχετίζεται άμεσα με τη γλυκόζη που εντοπίζεται κάθε στιγμή στο σώμα. Εάν είστε διαβητικός λοιπόν, εντάξτε στη θεραπευτική σας αγωγή μισή ώρα γέλιου καθημερινά και αν μη τι άλλο θα έχετε καλή διάθεση που πάντα βοηθάει τις χρόνιες καταστάσεις.

8. Προστατεύει την υγεία της καρδιάς

Η καρδιά είναι μυς, ο οποίος, όπως όλοι οι μύες, αποδίδουν καλύτερα με την άσκηση, γι' αυτό και το γέλιο είναι ένα από τα καλύτερα είδη γυμναστικής για την καρδιά. Όταν γελάμε, διαστέλλονται τα αιμοφόρα αγγεία και διευκολύνεται η κυκλοφορία του αίματος στα αγγεία, κάτι που από μόνο του προστατεύει από το ενδεχόμενο της καρδιακής προσβολής.

Τέλος, η χαλαρωτική δράση του γέλιου, ρίχνει και τα επίπεδα της τυχόν υψηλής αρτηριακής πίεσης, ενώ 15 λεπτά γέλιου τη μέρα, σας προστατεύουν από πιθανά καρδιοαγγειακά προβλήματα.

9. Διατηρεί τη νεότητα

Το καθημερινό γέλιο, σας κάνει να δείχνετε νεότεροι, καθώς το χαμόγελο και το γέλιο ενεργοποιούν 15 μύες του προσώπου, με αποτέλεσμα να ενισχύεται η κυκλοφορία του αίματος στο πρόσωπο, κάνοντας σας να δείχνετε πιο νέοι. Η δε σωματική άσκηση και συναισθηματική ευεξία που προσφέρει το γέλιο, σας κάνει υγιέστερους και, όταν νιώθετε και είστε υγιείς δείχνετε και νεότεροι.

Μην εστιάζετε λοιπόν τόσο σε αντιγηραντικές κρέμες, όσο σε κάτι που θα σας διασκεδάζει καθημερινά και σε μια καλή ενυδατική που θα σας προστατέψει από τις χαριτωμένες ρυτίδες του γέλιου.

10. Ενεργοποιεί μυαλό και σώμα

Το γέλιο ενεργοποιεί το μυαλό και το σώμα, καθώς οι βαθιές ανάσες που παίρνουμε όταν γελάμε, αυξάνουν την κυκλοφορία του οξυγόνου στους μύες και τα ζωτικά όργανα του σώματος, καταλήγοντας σε αυξημένα επίπεδα ενέργειας. Η αυξημένη ενέργεια αυξάνει την εγρήγορση και διεγείρει το πνεύμα και τη δημιουργικότητα του ατόμου. Όπως λοιπόν εντάσσετε τη γυμναστική στην καθημερινή σας ρουτίνα, έτσι κάντε το γέλιο, καθημερινή συνήθεια.

Πηγή: clickatlife.gr