



Εάν

θέλετε να κρατήσετε την καρδιά σας γερή, τότε αρχίστε να λέτε «ευχαριστώ» πιο συχνά.

Η ευγνωμοσύνη μπορεί να βελτιώσει την υγεία της καρδιάς μας, σύμφωνα με νέα έρευνα από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι συμμετέχοντες στο πείραμα οι οποίοι εξέφραζαν ευγνωμοσύνη για τα θετικά πράγματα που απολάμβαναν στη ζωή τους είχαν βελτιωμένη νοητική υγεία, αλλά και φυσική κατάσταση.

Το ενδιαφέρον είναι ότι οι 186 συμμετέχοντες ήταν καρδιοπαθείς οι οποίοι είχαν ήδη υποστεί φθορά στην καρδιά π.χ. έμφραγμα και για τους οποίους ήταν πολύ σημαντικό να κάνουν αλλαγές στον τρόπο ζωής επειδή διέτρεχαν αυξημένο κίνδυνο να περάσουν στο στάδιο της καρδιακής ανεπάρκειας όπου ο κίνδυνος θανάτου ήταν πέντε φορές υψηλότερος.

«Διαπιστώσαμε ότι οι ασθενείς που διατηρούσαν ημερολόγια ευγνωμοσύνης στη διάρκεια των οκτώ εβδομάδων της έρευνας έδειξαν μείωση στα επίπεδα πολλών

σημαντικών δεικτών φλεγμονής, καθώς και μια αύξηση στους παλμούς ενώ έγραφαν», εξηγεί ο επικεφαλής ερευνητής καθηγητής Paul Mills από το Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια.

«Παρατηρήσαμε ότι η μεγαλύτερη έκφραση ευγνωμοσύνης που εξέφραζαν οι ασθενείς συνδεόταν με καλύτερη διάθεση, καλύτερη ύπνο, λιγότερη κούραση και χαμηλότερες τιμές βιοδεικτών που συνδέονται με την καρδιακή υγεία», συμπληρώνει ο καθηγητής Mills.

Η έρευνα δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση Spirituality in Clinical Practice.

Νίκη Ψάλτη

Πηγή: vita.gr