

Γέλιο, το θεραπευτικό!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Απομακρύνει το στρες, δημιουργεί ευεξία, βελτιώνει την ψυχική και σωματική υγεία, βοηθά ακόμη και στην απώλεια θερμίδων. Όχι, δεν πρόκειται για κάποιο σύγχρονο επίτευγμα της κλασσικής ή εναλλακτικής ιατρικής, αλλά για την πιο παλιά, δοκιμασμένη μέθοδο πρόληψης και θεραπείας, το γέλιο.

Εμφανίζεται με τη φάρσα στην Ιταλία, τα χωρατά στις Κάτω Χώρες, τους αστεϊσμούς των Άγγλων, τα ανέκδοτα των Ολλανδών. Οι ρίζες του, ωστόσο, εντοπίζονται στις γιορτές προς τιμήν του θεού Διονύσου, ενώ από τον 4ο αιώνα π.χ. την πρόκλησή του αναλάμβαναν οι λεγόμενοι «Όμιλοι των Κωμικών» που στην Αθήνα του Δημοσθένη έδιναν ραντεβού στο ναό του Ηρακλή, για να επινοήσουν αστείες ιστορίες τις οποίες κατέγραφαν σε συλλογές με το όνομα «Φιλόγελοι».

Στην Αρχαία Ελλάδα γίνεται και η πρώτη αναγνώριση του ανθρώπου ως αποκλειστικό «ζώο γελαστικόν».

Τα γέλιο κάνει καλό στην καρδιά. Κάθε φορά που ξεσπάμε σε γέλια ενισχύεται η καλή λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων, σε βαθμό μάλιστα που τα οφέλη για την καρδιά να μπορούν να συγκριθούν με εκείνα της σωματικής άσκησης. Μισή ώρα γυμναστικής τρεις φορές την εβδομάδα και 15 λεπτά γέλιου καθημερινά είναι η καλύτερη αγωγή για το καρδιαγγειακό σύστημα.

Το γέλιο μάς αποφορτίζει στις δύσκολες στιγμές, μας ανακουφίζει ψυχικά και μας βοηθά να διασκεδάσουμε το άγχος, εξασφαλίζοντας καλύτερη ποιότητα ζωής αλλά και μακροζωία. Όταν ξεσπάμε σε γέλια, ανεβαίνει η πίεση, ενώ αυξάνεται η παραγωγή οξυγόνου και αίματος στους ιστούς. Το γέλιο παράλληλα δίνει το σήμα στον εγκέφαλο για την έκκριση των ενδοφρινών, ουσιών που σχετίζονται με την ευεξία και την καλή διάθεση.

Το ανοσοποιητικό επίσης ωφελείται από το γέλιο, δημιουργώντας στο αμυντικό σύστημα περισσότερα Τ-κύτταρα, απαραίτητα για την αντιμετώπιση των λοιμώξεων. Επιπλέον, κινητοποιεί τον πεπτικό σωλήνα, βοηθά στη χώνεψη και καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα.

Τα οφέλη όμως από το γέλιο εμφανίζονται και στην ψυχική υγεία. Πρώτος διδάξας ο Φρόντ, που τόνισε ότι τα αστεία αυξάνουν τις εγκεφαλικές ουσίες που απομακρύνουν την πίεση, το στρες, το άγχος και δημιουργούν ηρεμία και χαλάρωση.

«Ο άνθρωπος προστατεύει με το γέλιο την πνευματική του υγεία που διαταράσσεται από δυο επικίνδυνα συναισθήματα: το φόβο και την οργή», συμπλήρωσε ο Νίτσε!

Πηγή: clickatlife.gr