

11 Μαΐου 2016

## **Και όμως το χασμουρητό δεν είναι αγένεια, αντίθετα, χαλαρώνει το νευρικό σύστημα**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μπορεί μερικές φορές να φαινόμαστε αγενείς, όταν χασουριόμαστε μπροστά σε φίλους, ή σε μία συνάντηση επαγγελματική, ωστόσο στην πραγματικότητα το χασμουρητό, είναι μία απόλυτα φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού μας και εξαιρετικά αναγκαία θα λέγαμε, αφού τονώνει τους μυς, ξεμπλοκάρει τα νεύρα και χαλαρώνει τον εγκέφαλο.

Μελέτη ερευνητών που έγινε στην Νέα Υόρκη, κατέληξε ότι άνθρωποι που δούλευαν σκληρά και είχαν τον εγκέφαλό τους σε εγρήγορση ήταν πιο πιθανό να χασμουρηθούν.

AdTech Ad

Άλλο ένα πείραμα επίσης, αφορούσε το μεταδοτικό χασμουρητό και ήταν το εξής: ζητήθηκε από μερικούς συμμετέχοντες σε έρευνα, να μπουν σε ένα δωμάτιο και να δράσουν φυσιολογικά. Σε μερικούς από αυτούς ζητήθηκε να αναπνέουν μόνο από την μύτη και σε άλλους να βάζουν κρύα επιθέματα στον μέτωπό τους, για να ξεκουράζουν με αυτό τον τρόπο το μυαλό τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις, αποδείχτηκε η έλλειψη μετάδοσης του χασμουρητού καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι όντως αυτή η αγαπημένη μας συνήθεια είναι μια ώρα ξεκούρασης του μυαλού μας!

Παρόλα αυτά είναι πιο πιθανό να «κολλήσουμε» το χασμουρητό από κάποιον γνωστό μας παρά από έναν άγνωστο που περνάει δίπλα μας στο δρόμο καθώς το χασμουρητό θεωρείται σημάδι συναισθηματικής ταύτισης.

Άλλες έρευνες τέλος, καταδεικνύουν ότι και με την γυμναστική είναι πιθανό να ξεκινήσουμε να χασουριόμαστε, καθώς χαλαρώνει το νευρικό μας σύστημα και είναι πολύ φυσιολογικό,εξηγούν οι ερευνητές.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)