

หัวเราะ...เพื่อสุขภาพ.....5 5 5

นำเสนอเมื่อ : 18 ก.ย. 2552

หัวเราะ..... เพื่อสุขภาพ



คงเคยได้ยินกันบ่อยๆ ว่า “หัวเราะวันละนิด จิตแจ่มใส “ ใช่ไหมครับ เคยสงสัยไหมครับว่า.....

ทำไมทุกครั้งที่ได้หัวเราะจะรู้สึกดีอย่างบอกไม่ถูก ?

นอกจากการหัวเราะจะเป็นสัญลักษณ์ที่แสดงให้เห็นถึงสุขภาพและจิตใจที่สุข สดชื่น แข็งแรงสมบูรณ์
อีกทั้งในทางการแพทย์ยังพบว่าหัวเราะยังเป็นเครื่องมือชนิดหนึ่งช่วยในการบำบัดรักษาโรค

วันนี้มีสาระประโยชน์ดี ๆ จากการหัวเราะมาฝากนะคะ.....

ประโยชน์ของการหัวเราะ

- 1.ช่วยให้ปอดแข็งแรง
- 2.ทำความสะอาดหลอดลม
- 3.เป็นการระบายความรู้สึกถึงความแข็งแรงของร่างกาย
- 4.ช่วยลดความเครียด ทำให้ร่างกายปลอดโปร่ง
- 5.ช่วยเสริมสร้างพลังจิต พลังกาย
- 6.ขับไล่ความกลัวตกใจ
- 7.ช่วยแก้ปัญหาคอขวดทุกข้ความขมขื่น และช่วยแก้การสะท้อนอาย
- 8.การหัวเราะจะช่วยตบแต่งความเป็นจริง
- 9.ลดความดัน
- 10.หัวเราะวันละ 15 นาที ช่วยระบบไหลเวียนเส้นเลือดสูบฉีดไปหล่อเลี้ยงหัวใจได้ดีขึ้น
- 11.พัฒนาสมอง
- 12.สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น
- 13.คุณรู้สึกดี

ไม่น่าเชื่อว่าการหัวเราะจะทำให้เราได้รับประโยชน์มากมายเช่นนี้เลย.....

สุขภาพจิตดี ย่อมช่วยนำไปสู่สุขภาพกายที่ดีไปด้วย แถมใครๆ ก็อยากอยู่ใกล้ซิดคุณ

เป็นการสร้างเสน่ห์ไปในตัว งั้นมาหัวเราะกันดีกว่า.....

"เมื่อมีเสียงหัวเราะ ความสุขก็จะตามมา"

ฉะนั้น จงหัวเราะเขาไว้...

หัวเราะทุกวัน หัวใจแข็งแรงครับ /***

หัวเราะเรีงรา

อุราสไต

เพลิตเพลินจำเริญใจ

โปรดได้เฮฮา.....