

## เสียงหัวเราะ ให้คุณมากกว่าความสดใส

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 3 ส.ค. 2551

นักวิทยาศาสตร์กล่าวว่า ถ้าเรานำ เสียงหัวเราะ มาสังเคราะห์เป็นยาได้ เราคงจะมียาวิเศษที่สามารถรักษา โรคทุกชนิดได้ตั้งแต่ โรคซึมเศร้า ไปจนถึงโรคหัวใจเลยทีเดียว

นักวิทยาศาสตร์กล่าวว่า ถ้าเรานำเสียงหัวเราะมาสังเคราะห์เป็นยาได้ เราคงจะมียาวิเศษที่สามารถรักษาโรคทุกชนิดได้ตั้งแต่ โรคซึมเศร้า ไปจนถึงโรคหัวใจเลยทีเดียว

การหัวเราะทำให้อวัยวะทุกส่วนตั้งแต่หัวใจ ปอด กล้ามเนื้อ สมองไป จนถึงระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้อย่างดี

การหัวเราะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันของคนเราได้ 2 ทางคือ ทางแรก เพิ่มระดับความเข้มข้นของแอนติบอดีที่เป็นภูมิคุ้มกัน หมู่นูเวียโนใน กระแสเลือด ส่วนที่สอง เป็นการเพิ่มระดับเม็ดเลือดขาว ซึ่งเป็นตัว กำจัดสิ่งแปลกปลอม ที่หลุดเข้ามา ในร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทั้งสองแบบนี้ จะช่วยทำให้เรามีภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ มากขึ้นนั่นเอง

ในอเมริกา แคนาดา อังกฤษ และอีกหลายประเทศ การรักษาผู้ป่วย ด้วย การหัวเราะกำลังเข้ามามีบทบาทแทนที่การบำบัด ด้วยการไชยา คลายเครียด และยาแก้ปวด เพราะอารมณ์ขันให้ผลเช่นเดียว กับการ ออกกำลังกาย เป็นการเพิ่มระดับฮอร์โมน ฝ่ายดี เช่นฮอร์โมน เอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็น ฮอร์โมนที่ ช่วยระงับความเจ็บปวด และ Neurotransmitter เช่นฮอร์โมน เซโรโทนิน เป็นฮอร์โมนที่ทำให้เราอารมณ์ดี ขณะเดียวกันก็ทำให้ระดับ ฮอร์โมนความ เครียดลดลง

นักวิจัยแสดงนพอร์ดพบอีกเช่นกันเดียวกันว่า หัวเราะเพียง 10 วินาที มีค่าเท่ากับ การออกกำลังกายบนเครื่องกรเซียงถึง 3 นาที เพราะการ หัวเราะทำให้หัวใจ และชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติเล็กน้อย เมื่อหยุด หัวเราะ ร่างกาย จะค่อยๆคืน สู่สภาวะปกติ จึงรู้สึกผ่อนคลาย

ดังนั้นคนเราจึงน่าจะสนุกกับชีวิตให้มากกว่านี้ อย่าเครียดหรือจริงจัง กับชีวิต มากเกินไป ปล่อยวางเสียบ้าง เพิ่มอารมณ์ขันให้กับตัวเอง วันละนิด พุชิตความ เครียดได้วันละหน่อย ปกติอาจเป็นคนที่ไม่เคย อานการตุน เรื่องขำขัน หรือสนใจตลกโหล่น ก็ลองหามาอานดู

การทำตัวเป็นเด็กบ้างก็จะทำให้คุณรู้สึกสนุกกับชีวิต ไม่เชื่อลองสังเกตดูคนขี้เล่น เขามักจะเป็นคนมีเสน่ห์ที่ใครๆ หลงใหลชอบพูดคุย ด้วยเสมอ คนที่หัวเราะเก่ง

จะมีความคิดสร้างสรรค์ดีกว่าคนช่างเครียด และคนส่วนใหญ่ที่ก้าวหน้า ในหน้าที่ การงาน ก็มักจะเป็นคนที่  
มีอารมณ์ขันด้วยสิ ...แล้วอย่างนี้คุณยังไม่อยากหัวเราะ อีกเหรอ???

ที่มา [www.sanook.com](http://www.sanook.com)