

## ประโยชน์ของการหัวเราะ

● นำเสนอเมื่อ 22 ธ.ค. 2551

- ความดันโลหิตลดลง
- ฮอร์โมนเกี่ยวกับความเครียดลดลง ขณะเดียวกันการทำงานของฮอร์โมนต่าง ๆ ก็เป็นปกติ
- กระตุ้นระบบภูมิชีวิต (Immune system) ทำให้ T-cell ซึ่งเป็นทหารประจำตัวคอยกำจัดเชื้อโรคเพิ่มจำนวนขึ้น รวมถึงแอนติบอดีอื่น ๆ ในร่างกายด้วย
- คลายความเจ็บปวด อารมณ์ขันทำให้ผู้ป่วยลืมนความเจ็บปวด และยังกระตุ้นการสร้างเอ็นดอร์ฟินในร่างกาย ซึ่งเป็นฮอร์โมนระงับปวดโดยธรรมชาติอยู่แล้ว
- กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลาย ขณะที่หัวเราะ กล้ามเนื้ออื่น ๆ ที่ไม่ได้สัมพันธ์กับการหัวเราะ จะผ่อนคลาย และเมื่อหยุดหัวเราะ กล้ามเนื้อที่สัมพันธ์กับการหัวเราะ ก็จะผ่อนคลาย เป็นการทำงานสองขั้นตอน
- หายใจดีขึ้น การหัวเราะบ่อย ๆ ทำให้ปอดโล่ง หายใจได้ลึกขึ้นดีมาก ๆ สำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องการหายใจ

ที่มา สนุกดอทคอม