หัวเราะ..ยาวิเศษที่ไม่ต้องหาซื้อ

นำเสนอเมื่อ : 20 เม.ย. 2552

นักวิทยาศาสตร์กล่าวว่า
ถ้าเรานำเสียงหัวเราะมาสังเคราะห์เป็นยาได้
เราคงจะมียาวิเศษที่สามารถรักษาโรคทุกชนิดได้ตั้งแต่ โรคซึมเศร้า
ไปจนถึงโรคหัวใจเลยทีเดียว

เพราะการหัวเราะทำให้อวัยวะทุกส่วนตั้งแต่หัวใจ ปอด กล้ามเนื้อ
สมองไป จนถึง ระบบภูมิคุมกันทำงานได้อย่างดี

การหัวเราะช่วยสร้างภูมิคุมกันของคุนเราได้ 2 ทางคือ ทางแรก
เพิ่มระดับความ เข้มข้นของแอนติบอดี้ที่เป็นภูมิคุมกัน หมุนเวียนใน
กระแสเลือด สวนที่สอง เป็นการเพิ่มระดับเม็ดเลือดขาว ซึ่งเป็นตัว
กำจัดสิ่งแปลกปลอม ที่หลุดเข้ามา ในร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทั้งสองแบบนี้
จะช่วยทำให้เรามีภูมิคุมกันโรคต่างๆ มากขึ้นนั่นเองในอเมริกา แคนาดา
อังกฤษ และอีกหลายประเทศ การรักษาผู้ป่วย
ด้วยการหัวเราะกำลังเข้ามามีบทบาทแทนที่การบำบัดด้วยการใช้ยาคลายเครียด
และยาแก้ปวด เพราะอารมณ์ขันให้ผลเช่นเดียว กับการออกกำลังกาย
เป็นการเพิ่มระดับฮอร์โมนฝ่ายดี เช่นฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟิน
ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยระงับความเจ็บปวด และ Neurotransmitter
เช่นฮอร์โมนเซโรโทนิน เป็นฮอร์โมนที่ทำให้ เราอารมณ์ดี
ขณะเดียวกันก็ทำให้ระดับฮอร์โมนความเครียดลดลง

นักวิจัยแสตนฟอร์ดพบอีกเช่นกันเดียวกันว่า หัวเราะเพียง 10
วินาที มีค่าเท่ากับการออกกำลังกายบนเครื่องกรรเชียงถึง 3 นาที
เพราะการหัวเราะทำให้หัวใจ และชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติเล็กน้อย
เมื่อหยุดหัวเราะ ร่างกายจะค่อยๆคืนสู่สภาวะปกติ จึงรู้สึกผ่อนคลาย

รู้ว่าการหัวเราะมีประโยชน์ขนาดนี้แล้ว
คุณยังจะนั่งเศร้าไปอีกทำไม ลองหาหนังสือขำขันสักเล่ม
หรือหนังตลกสักเรื่องมาเปิดดู รับประกันได้ว่า
คุณเหมือนได้ยาวิเศษที่ไม่ต้องออกไปวิ่งหาซื้ออย่างราคาแพงที่ไหน
แต่เกิดขึ้นได้ที่รอยยิ้ม และเสียงหัวเราะของคุณเอง...!!!

ที่มา : PaLungJit.com