

## หัวเราะ..ยาวิเศษที่ไม่ต้องหาซื้อ

นำเสนอเมื่อ : 20 เม.ย. 2552



นักวิทยาศาสตร์กล่าวว่า  
ถ้าเรานำเสียงหัวเราะมาสังเคราะห์เป็นยาได้  
เราคงจะมียาวิเศษที่สามารถรักษาโรคทุกชนิดได้ตั้งแต่ โรคซึมเศร้า  
ไปจนถึงโรคหัวใจเลยทีเดียว

เพราะการหัวเราะทำให้อวัยวะทุกส่วนตั้งแต่หัวใจ ปอด กล้ามเนื้อ  
สมองไป จนถึง ระบบภูมิคุ้มกันทำงานได้อย่างดี

การหัวเราะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันของเราได้ 2 ทางคือ ทางแรก  
เพิ่มระดับความ เข้มข้นของแอนติบอดีที่เป็นภูมิคุ้มกัน หมุนเวียนใน  
กระแสเลือด ส่วนที่สอง เป็นการเพิ่มระดับเม็ดเลือดขาว ซึ่งเป็นตัว  
กำจัดสิ่งแปลกปลอม ที่หลุดเข้ามา ในร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทั้งสองแบบนี้  
จะช่วยให้เรามีภูมิคุ้มกันโรคต่างๆ มากขึ้นนั่นเองในอเมริกา แคนาดา  
อังกฤษ และอีกหลายประเทศ การรักษาผู้ป่วย  
ด้วยการหัวเราะกำลังเข้ามามีบทบาทแทนที่การบำบัดด้วยการใช้ยาคลายเครียด  
และยาแก้ปวด เพราะอารมณ์ขันให้ผลเช่นเดียวกับ การออกกำลังกาย  
เป็นการเพิ่มระดับฮอร์โมนฝ้ายดี เช่นฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟิน  
ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยระงับความเจ็บปวด และ Neurotransmitter  
เช่นฮอร์โมนเซโรโทนิน เป็นฮอร์โมนที่ทำให้ เราอารมณ์ดี  
ขณะเดียวกันก็ทำให้ระดับฮอร์โมนความเครียดลดลง

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

รู้ว่าการหัวเราะมีประโยชน์ขนาดนี้แล้ว  
คุณยังจะนั่งเศร้าไปอีกทำไม ลองหาหนังสือฮาขำขันสักเล่ม  
หรือหนังตลกสักเรื่องมาเปิดดู รับประกันได้ว่า  
คุณเหมือนได้ยาวิเศษที่ไม่ต้องออกไปวิ่งหาซื้อยาราคาแพงที่ไหน  
แต่เกิดขึ้นได้ทีรอยยิ้ม และเสียงหัวเราะของคุณเอง...!!!



ที่มา : [PaLungJit.com](http://PaLungJit.com)