

Gelotologia potwierdza – śmiech to zdrowie

16 stycznia 2018

„Uważajcie na ludzi, którzy się nie śmieją, są oni niebezpieczni” – Juliusz Cezar.



To bardzo ważny temat, ponieważ dotyczy on każdego człowieka, bez względu na płeć, wiek, wyznanie, narodowość i kolor skóry, w przypadku wpływu śmiechu i radości na organizm człowieka nie ma granic i kategorii, jest to czynność naturalna i wrodzona. To coś ponad podziałami. Coś, co nas łączy i sprawia, że jesteśmy ludźmi, jesteśmy bliżej siebie. Nim jednak przejdziemy do konkretów, bardzo ważne pytanie na samym początku. Czy śmiejesz się? Być może właśnie teraz wiele osób uśmiechnęło się czytając owo pytanie a zatem zaczynamy podróż ku zdrowszemu organizmowi.

Zacznijmy od tego, że istnieje coś takiego jak nauka badająca poniekąd wpływ śmiechu na nasz organizm, nazywa się ona gelotologią i wedle wizji owej gałęzi nauki śmiech to najprzyjemniejsze lekarstwo, jakie można zaaplikować człowiekowi. Nic nie kosztuje, nie ma negatywnego wpływu na organizm, można stosować śmiech bez konsultacji z lekarzem lub

farmaceutą i wreszcie dawki są nieograniczone i zależą jedynie od naszego poczucia humoru.

Śmiech a co z tym ściśle związane odczucie radości w sposób naturalny oraz rzeczywisty rozładowuje napięcie, co skutecznie pomaga w walce ze stresem oraz chorobami serca, dodatkowo radość i śmiech wzmacniają odporność oraz współpracują przy procesie spalania kalorii chociażby z tego względu, że śmiech uruchamia mięśnie brzucha. Wielu specjalistów podkreśla, że nawet sztucznie wywołany śmiech również posiada dobroczynne skutki, to też liczne porady kwitują się do tego, aby podejść do lustra i śmiać się przez minutę lub dwie do własnego odbicia. Czegóż nie robi się dla zdrowia?

Drodzy Czytelnicy czasem po dużej dawce śmiechu może dojść do sytuacji, w której łapiemy się za brzuch i stwierdzamy, że ot nagle zaczęły nas boleć mięśnie tamtego rejonu organizmu. Otóż jak wyżej wspomnieliśmy śmiech pobudza mięśnie, wpływa na proces spalania kalorii, dodatkowo śmiech pobudza aż 18 różnych mięśni twarzy, co w znacznym stopniu wpływa na poprawę jej witalności oraz zapobiega wiotczeniu. A zatem nie tylko zdrowie, ale i uroda.

XXI wiek przyniósł ze sobą falę stresu, który nie jest niczym innym jak cichym zabójcą powoli, lecz systematycznie rujnującym organizm człowieka. Stres oddziałuje na układ hormonalny i odpornościowy, wyniszcza przewód pokarmowy, zmniejsza płodność, można by tak jeszcze długo wymieniać, jednak to nie zawody, chodzi o to, aby zdać sobie sprawę z faktu, iż stres to rzeczywiste zagrożenie. Śmiech jest lekarstwem na stres i skutki stresu.

Śmiech w znacznym stopniu hamuje wydzielanie tak zwanego hormonu stresu, do których zalicza się kortyzol oraz noradrenaliny, których działanie w dłuższym okresie czasu jest wysoce szkodliwe i prowadzi do chorób związanych z nadciśnieniem tętniczym oraz arytmii serca. Historia odnotowała już przypadki śmierci fizycznej będącej

bezpośrednim wynikiem przedłużającego się oddziaływania dużej dawki stresu na daną osobę.

Czas wspomnieć również i o endorfinach, które są ogólnie znanym pojęciem i często kojarzymy je ze śmiechem i bardzo dobrze. Niemniej jednak, co należy również wiedzieć, otóż endorfiny nazywane są także hormonami szczęścia i odpowiadają za wywołanie stanów euforycznych, inicjują dobre samopoczucie oraz zadowolenie z samego siebie, innymi słowy satysfakcję z życia. Nie wiele osób ma świadomość również i tego, że endorfiny odpowiadają za łagodzenie bólu.

Istnieje wiele powodów, dla których warto się śmiać, nawet wówczas, gdy śmiać się nam nie chce. Może brzmieć to dość psychodelicznie jednak wpływ śmiechu i radości na nasze ciało jest tylko i wyłącznie pozytywny i niezaprzeczalny. Pamiętajmy również, że można stosować go bez konsultacji z lekarzem lub farmaceutą. Śmiech to naturalne lekarstwo lub możemy nazwać go również suplementem diety dla człowieka XXI wieku.

Autorstwo: Zespół „Globalnego Archiwum”

Zdjęcie: [Poison_Ivy](#) (CC0)

Źródło: Globalne-Archiwum.pl