

## ประโยชน์จากการหัวเราะ

นำเสนอเมื่อ : 20 ม.ค. 2552

### ประโยชน์จากการหัวเราะ....อิอิอิ..5555

#### - ความดันโลหิตลดลง

- ฮอร์โมนเกี่ยวกับความเครียดลดลง ขณะเดียวกันการทำงานของฮอร์โมนต่าง ๆ ก็เป็นปกติ

- กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน (Immune system) ทำให้ T-cell ซึ่งเป็นการประจำตัวคอยกำจัดเชื้อโรคเพิ่มจำนวนขึ้น รวมถึงแอนติบอดีอื่น ๆ ในร่างกายด้วย

- คลายความเจ็บปวด อารมณ์ขันทำให้ผู้ป่วยลืมนความเจ็บปวด และยังกระตุ้นการสร้างเอ็นดอร์ฟินในร่างกาย ซึ่งเป็นฮอร์โมนระงับปวดโดยธรรมชาติอยู่แล้ว

- กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลาย ขณะที่หัวเราะ กล้ามเนื้ออื่น ๆ ที่ไม่ได้สัมผัสกับการหัวเราะ จะผ่อนคลาย และเมื่อหยุดหัวเราะ กล้ามเนื้อที่สัมผัสกับการหัวเราะ ก็จะผ่อนคลาย เป็นการทำงานสองชั้นตอน

- หายใจดีขึ้น การหัวเราะบ่อย ๆ ทำให้ปอดโล่ง หายใจได้ลึกขึ้นดีมาก ๆ สำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องการหายใจ

รู้อย่างนี้แล้ว หันมาผ่อนคลายจิตใจ หัวเราะให้บ่อยขึ้น แต่อย่ามากกว่าปกติ เดียวคนรอบข้างจะหาว...ไม่รู้ตัว