الضحك لإنقاص الوزن بدلاً من الرياضة!

لا تحلو تجمعات المراهقات إلّا بوجود روح الدعابة والفكاهة، والتحدث عن كلّ ما يثير البهجة والضحك، وفي الحقيقة أنّ الدراسات والأبحاث الطبية قد أثبت أنّ للضحك تأثيرات متفاوتة على صحّة الإنسان، فهو فضلاً عن كونه ظاهرة صحية ومدعاة للتنفيس عن المشاعر، فهو يخفف الألم ويقلل التوتر، ولكن العديد من الدراسات الحديثة كشفت النقاب عن مزايا أخرى غير متوقعة للضحك، كما أنّ بعض الدول المتقدمة في العلم كالولايات المتحدة الأمريكية قد بدأت في إنشاء نوادٍ للضحك.

المدرّبة المختصة تطلعكم على أحداث ما قد يقدمه الضحك لك من فوائد غير معروفة، ومتوقعة في السطور التالية:

بداية ترى المدرّبة المختصة أنّ الكثيرين لا يحصلون على الضحك الكافي يومياً، حيث إنّ الطفل الصحّي يضحك ما يقارب 400 مرة، بينما لا يضحك البالغ أكثر من 15 مرة يومياً في المتوسط، وهو ما يحدث للمراهقات أيضاً، لذلك نعرض في ما يلي بعض الميزات التي قد لا نعرفها عن الضحك:

زيادة المناعة:

يعمل الضحك على زيادة الهرمونات التي تعمل على تحسين الصحّة بشكل عام كالإندروفين، كما يعمل على زيادة عدد الخلايا المنتجة للأجسام المضادة، مما يعني تقوية الجهاز المناعي مع تقليل تأثر الجسم جسدياً نتيجة التعرض للتوتر، الأمر الذي يؤدي إلى مقاومة الأمراض بشكل أفضل.

تمرينات داخلية لا تشعرين بها:

هل تعلمين بأنك تمارسين الرياضة أثناء الضحك؟ فالضحك يستدعي بعض التمرينات الداخلية التي تحدث تلقائياً دون أن نشعر بها؛ إذ يعمل الضحك العميق على شد الحجاب الحاجز، كما يعمل على انقباض عضلات البطن، ويساعد على تمرين عضلات البطن، ويساعد على تمرين عضلات الكتف ثم ارتخائها على نحو أكثر من العادي بعد الانتهاء من الضحك.

التخلص من المشاعر السلبية:

الضحك يشتتنا عن بعض المشاعر السلبية، مثل: الغضب، الشعور بالذنب، التوتر، كما يجعلنا أكثر قدرة على التعامل مع المشكلات، والضحك أسرع سلاح قاتل للألم والتوتر، فلا توجد أي طريقة تعيد التوازن للجسم والعقل أسرع من الضحك، فهو يعزز الأمل ويجعلنا نتواصل مع الآخرين بمنتهى السهولة ويزيد التركيز، والمحصلة هي القدرة على التجديد والمداواة وحل المشكلات.

السعرات الحرارية:

زيادة حرق السعرات الحرارية من الأمور التي تشغل كثير من الفتيات، والأخبار الجيدة هي أنّ الضحك بعمق خمس مرات يومياً يؤدي إلى حرق عدد من السعرات تحاكي التي يخسرها الجسم عند استخدام جهاز شد العضلات أو machine Rowing لمدة عشر دقائق، فالضحك لمدة تتراوح من 10 إلى 15 دقيقة يومياً يساعد على خسارة الجسم ما يقارب 3 كيلوغرامات سنوياً.

الهرمونات المسببة للتوتر:

من أهم فوائد الضحك أنّه يساعد على تقليل الهرمونات المسببة للتوتر في الجسم، مثل: الكوليسترول، الإيبينيفرين، الأدرينالين.