

## Η ευεργετική επίδραση του γέλιου



Ένα καλό, από καρδιάς γέλιο

μπορεί να επιταχύνει την επούλωση των πληγών, ακόμα και αν αυτές είναι επίμονες και δύσκολα αντιμετωπίσιμες, αναφέρουν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Ληντς. Αιτία; Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος.

Το εύρημα προέρχεται από πενταετή μελέτη, κατά την οποία δοκιμάστηκε σε 337 ασθενείς με πληγές στα πόδια η νεώτερη ιατρική τεχνολογία: ένας χαμηλής δόσης υπέρηχος.

Όπως όμως γράφουν στην «Βρετανική Ιατρική Επιθεώρηση» η επικεφαλής ερευνήτρια Άντρεα Νέλσον, καθηγήτρια Επούλωσης των Πληγών στην Ιατρική Σχολή του Ληντς, και οι συνεργάτες της, η τεχνολογία αυτή δεν επιτάχυνε την επούλωση των πληγών.

«Διαπιστώσαμε πως το κλειδί της φροντίδας γι' αυτούς τους ασθενείς είναι να διεγείρουμε την κυκλοφορία του αίματος από τα πόδια προς την καρδιά», εξήγησε η δρ Νέλσον.

«Ο καλύτερος τρόπος για να το πετύχουμε αυτό ήταν με ελαστικούς επιδέσμους και υποστηρικτές κάλτσες, σε συνδυασμό με προσεγμένη διατροφή και άσκηση.

»Όσο απίστευτο κι αν ακούγεται, το γνήσιο, από καρδιάς γέλιο, επίσης διαπιστώσαμε πως είναι ωφέλιμο. Και αυτό, διότι όταν γελάμε, κινητοποιείται το διάφραγμα (ο μυς που χωρίζει τον θώρακα από την κοιλιά) και η κινητοποίηση αυτή παίζει ζωτικό ρόλο στην κυκλοφορία του αίματος σε όλο το σώμα».

Οι ασθενείς που συμμετείχαν στην μελέτη είχαν επίμονα έλκη (πληγές) στα πόδια,

που δεν είχαν επουλωθεί έπειτα από 6 ή περισσότερους μήνες θεραπείας.

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)