

Ο πιο δημιουργικός τρόπος να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα



Γράφοντας σε μια κόλλα χαρτί τα προβλήματά σας,

θα μπορούσατε να ενισχύσετε το ανοσοποιητικό σας σύστημα και να επιταχύνετε την επούλωση των πληγών σας, σύμφωνα με μια νέα έρευνα.

Όπως φάνηκε από έρευνα που πραγματοποίησαν ερευνητές από το πανεπιστήμιο του Auckland, το δέρμα επουλώνεται τρεις φορές πιο γρήγορα σε όσους καταγράφουν τις τραυματικές εμπειρίες της ζωής τους, σε σύγκριση με εκείνους που απλά καταγράφουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες.

Οι 50 συμμετέχοντες στην έρευνα, άνδρες και γυναίκες, κλήθηκαν να κρατούν ημερολόγιο και να γράφουν σε αυτό 20 λεπτά την ημέρα, για τρεις συνεχόμενες ημέρες.

Οι μισοί από τους συμμετέχοντες έγραφαν τις έντονες εμπειρίες τους και εξέφραζαν τα βαθιά συναισθήματά τους, ενώ οι υπόλοιποι έγραφαν σχετικά με τις δραστηριότητές που είχαν προγραμματίσει για την επόμενη μέρα, χωρίς να αναφέρονται σε συναισθήματα.

Δύο εβδομάδες αργότερα, οι ειδικοί πήραν 4 χιλιοστά δέρματος για βιοψία από τα χέρια όλων των συμμετεχόντων και συνέκριναν τα ποσοστά θεραπείας τους.

Μετά από 11 ημέρες, οι πληγές της ομάδας που εξέφραζε γραπτώς τα συναισθήματά της, είχαν επουλωθεί σε ποσοστό 76%, σε σύγκριση με μόλις 42% που ήταν το ποσοστό επούλωσης ανάμεσα στα μέλη της άλλης ομάδας.

«Η μελέτη μας βοηθά να κατανοήσουμε περισσότερο τη σχέση νου - σώματος και να δούμε πώς θα μπορούσαμε να υιοθετήσουμε ψυχολογικές παρεμβάσεις για τη βελτίωση μιας θεραπείας», λέει η δρ Ελίζαμπεθ Broadbent, επικεφαλής της

μελέτης.

Πηγές: [Pathfinder.gr](#) - [ehealthcyprus.com](#) - [onlycy.com](#)