



Δεν είναι λίγες οι έρευνες που έχουν καταδείξει ότι η υγεία μας είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ψυχική μας κατάσταση και τη διάθεση μας, με το στρες και αρνητικά συναισθήματα να την επηρεάζουν αρνητικά.

Δείτε πώς, σύμφωνα με επιστημονικές έρευνες, η ψυχική μας κατάσταση επηρεάζει τον οργανισμό μας και τι πρέπει να αποφεύγουμε για να γλιτώσουμε τα προβλήματα υγείας.

Οι φίλοι διώχνουν το κρυολόγημα

Όσοι έχουν πολύ λίγους φίλους έχουν τετραπλάσιες πιθανότητες να κρυολογήσουν, σύμφωνα με μία μελέτη του καθηγητή ψυχολογίας Sheldon Cohen. Η συσχέτιση μεταξύ κοινού κρυολογήματος και φίλων έχει να κάνει με την επίδραση του στρες στο ανοσοποιητικό σύστημα.

Η κατάθλιψη επιδεινώνει τα συμπτώματα στους διαβητικούς

Μελέτη από το Πανεπιστήμιο του Nottingham κατέδειξε ότι τα συναισθήματα επηρεάζουν την ικανότητα αυτοθεραπείας του σώματος. Συγκεκριμένα για τους διαβητικούς που έχουν βαριάς μορφής κατάθλιψη φάνηκε ότι ο οργανισμός τους χρειάζεται πολύ περισσότερο χρόνο για να επουλώσει τα έλκη στα πόδια τους.

Εκφράστε τα συναισθήματά σας!

Σύμφωνα με μία πρόσφατη μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό «Ψυχοσωματική Ιατρική», άτομα που έπασχαν από HIV και έγραφαν τις σκέψεις τους σε ημερολόγιο, τουλάχιστον μισή ώρα κάθε μέρα, είχαν υψηλότερα επίπεδα Τ κυττάρων, που καταπολεμούν τις λοιμώξεις.

Άλλη μελέτη έδειξε ότι καρκινοπαθείς γυναίκες που ήταν μέρος ομάδας υποστήριξης και μοιράστηκαν τις εμπειρίες τους με άλλα μέλη της ομάδας, πραγματοποιούσαν λιγότερες επισκέψεις στο γιατρό.

Η αισιοδοξία βοηθά την καρδιά!

Οι καρδιοπαθείς που έχουν θετική στάση ζωής φαίνεται να ζουν περισσότερα χρόνια συγκριτικά με όσους είναι πιο απαισιόδοξοι. Συγκεκριμένα, έχουν 42% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν κατά τη διάρκεια μιας πενταετίας σε σχέση με εκείνους που τα έβλεπαν όλα μαύρα.

Κάντε διαλογισμό για να ενισχύσετε τη δράση του εμβολίου!

Η άσκηση σε συνδυασμό με τον διαλογισμό βοήθησε τους συμμετέχοντες μίας μελέτης να ενισχύσουν τα αποτελέσματα του εμβολίου.

Πηγή: onmed.gr