

A nevetés élettani hatásai az egészségre

A nevetés élettani hatásai az egészségre

A nevetés, mosoly pontos oka, folyamata a mai napig nem tisztázott.

Azt azonban, hogy az egészségre pozitív hatása van, már számos tudományos vizsgálat bizonyította.

A nevetés élettani hatásai:

- a keringés védelme, ellazulnak az erek
- a légzőrendszer átszellőzése, többszöri mély légvétel a nevetés során
- a sejtek oxigén ellátottság megemelkedik (nitrogén-monoxid közvetítése valamint a tüdőkapacitás növekedése révén)
- emocionális védelem, a nevetés, mosoly során az agyban jókedv, pozitív hangulat kialakulását segítő hormonok szabadulnak fel (dopamin, szerotonin, endorfinok)
- szociális védőfaktor (feszültség kapcsán javítja a kommunikációt a mosoly, egy közös nevetésnek pedig közösség összetartó, formáló ereje van)
- immunerősítő hatás (T sejtek szaporodását segíti)
- szorongásoldó hatás (a nevetés a testi és lelki állapot javításával egyaránt hozzájárul az egészséges lelki állapothoz)
- párkapcsolati szinten is javítja a kommunikációt, összetartást (bár arra a különbségre figyelni kell, hogy a nő, azt szereti a férfiban, ha megnevetteti; míg a férfi azt díjazza, ha a nő értékeli a humorát és nevet a viccein)

Mindenkinek jóízű nevetést kívánok!

Források:

<https://pszikon.aok.pte.hu/hu/onsegites-tarssegites/nevetes>

https://www.elitmed.hu/ilam/gondolat/a_nevetes_evolutionja_8823/

<https://www.kamaszpanasz.hu/hirek/lelek/264/nevetes-gyogyito-hatas>

[hátétépé://ng.hu/tudomany/2014/11/17/a_mosoly_anatomiaja/](http://ng.hu/tudomany/2014/11/17/a_mosoly_anatomiaja/)