



Friskere av å le

Resultater fra medisinske forskning bekrefter at det er en nær sammenheng mellom vår fysiske og psykiske helse. Ordtaket "En god latter forlenger livet" viser seg å medføre riktighet.

Stress og sinne

Man har lenge visst at mennesker som ofte er sinte og stresset blir hyppigere rammet av sykdommer i hjertet og blodårene enn roligere personer. Dette skyldes blant annet at stresshormonet adrenalin øker blodtrykket og risikoen for at blodet skal klumpe seg slik at man får en blodpropp. Oppstår proppen i en av blodårene som forsyner hjertet med næring, vil cellene i en del av hjertet dø. Dette kalles et hjerteinfarkt. Inntreffer det samme i hjernen får man et hjerneslag.

Morfinlignende stoff

Forskere studerte nylig hva som skjer når vi ler. De oppdaget at kjertler i hjernen (hypothalamus og hypofysen) utskiller det morfinlignende stoffet beta-endorfin. Det fraktes deretter med blodet omkring i kroppen og fester seg blant annet til cellene som kler innsiden i blodårene. Forskere mener at dette får disse cellene til å lage gassen nitrogenoksyd (NO). Man vet fra tidligere at nitrogenoksyd utvider blodårer og hemmer dannelsen av blodpropper. Det reduserer sannsynligheten for at man får hjerteinfarkt eller hjerneslag.

Nitroglycerin er en hyppig brukt medisin mot bryst smerter som skyldes trange blodårer i hjertet. Medisinen blir i kroppen omdannet til nitrogenoksyd. Forskerne mener altså en god latter virker

litt på samme måte som nitroglycerin.

Kilde: Medical hypothesis 2010