

۷ نکته برای خوش اخلاقی

بدون تکیه به اراده، هیچ کس نمی تواند زندگی سالم و طولانی داشته باشد؛ گاهی اوقات تغییر اخلاق این احساس را به ما می دهد که زندگی مان خیلی طولانی تر شده است . بد اخلاقی نه تنها باعث افسردگی تان می شود، بلکه عملکرد سیستم ایمنی تان را نیز پائین می آورد، و منجر به بیماری شما می شود. در اینجا چند رهنمون برای ارتقا حوصله، روح و روان و سلامت شما آورده شده است.

۱- یک موضوع خنده دار (خنده درمانی) :

توسط نرمن کازنیز پایه گذاری شده، تا مفهوم واقعی آن به سرانجام برسد . تحقیقات نشان داده است که شادی و خنده عملکرد سیستم ایمنی بدن را تعالی می بخشد. خصوصا تولید سلول هایی که بطور طبیعی به حفاظت بدن از بیماری و سرطان کمک می کنند. خنده آزاد شدن اندورفین را نیز در مغز افزایش می دهد- ترکیبی که به شما احساس خوب بودن می دهد. بدون شک، مردم شاد سالم تر و طولانی تر زندگی می کنند. بنابراین مطالب خنده دار دلخواه تان را بخوانید، فیلم های کمدی مورد نظرتان را ببینید و بخندید.

- یک آمینو اسید برای نظم دادن به مغز :

وقتی یک عدم تعادل یا نقصان باعث بد اخلاقی می شود، اروپایی ها از یک ترکیب طبیعی مکمل که در سلول های بدن انسان یافت می شود برای تنظیم اخلاق و حوصله و تنظیم سلامت مغز استفاده می کنند. (**S-adenosil-L-methionine**) **SAMe** از میتونین بدست می آید، که اسید آمینه ای است که نقشی در تولید انتقال دهنده های عصبی مثل سروتین و دفامین بازی می کند. یک مطالعه نشان داد که **SAMe** روی بیمارانی که نتایج ناموفق در ارتباط با ضد افسردگی عادی داشتند کارگر بود . برای کمک گرفتن از **SAMe**، مکملی از ترکیب با ویتامین، **B6** و **B12** بدست آورید.

۳- بدست گرفتن تندرستی :

تماس با مردم تولید اندورفین را افزایش می دهد. هورمن رشد و **DHEA**، زندگی را طولانی تر و اثرات منفی استرس را کمتر می کند. مطالعات نشان داده اند بیمارانی که بطور منظم ارتباط داشته اند سریع تر از دیگری که تنها بوده اند بهبود یافته اند. بنابراین در آغوش گرفتن و احساسات برقرار کردن با شخصی دیگر باعث بهبود اخلاق هر دوی شما می شود.

۴- هورمون های جوانی تان را تقویت کنید :

برای جاری کردن سیل جوانی هورمونهای رشد در بدن تان نیازی به قرص ندارید . تحقیقات نشان داده اند چمباتمه زدن و فشردن پا تولید طبیعی هورمون جوانی را بشدت زیاد می کند. افزایش هورمون رشد به ترفیع حوصله و اخلاق در بین دیگر امتیازات بدنی تعبیر می شود. آن را با تمرین وزنه، خم کردن زانو، شنای سوئدی و پارو زدن بالا نگه دارید.

۵- یک نفس نیرو بخش بگیرید :

نفس کشیدن به طور صحیح برای از بین بردن مواد سمی و زاید، بسیار مهم می باشد. در حقیقت تخمین زده شده است که هر انسانی در حدود ۳۰ درصد از مواد سمی بدن خود را از طریق روده ها دفع می کند، اما بقیه مربوط به دستگاه تنفسی می باشد. همچنین از طریق نفس کشیدن ذهن و فکر باز می شود، انرژی افزایش پیدا می کند و خلق و خو بهبود پیدا می کنند.

۶- با بوییدن احساس سرخوشی پیدا کنید :

تحقیقات حاکی از آن است که بوییدن، تاثیر مستقیمی روی بدن و ذهن انسان دارد . وقتی شخص اعصاب بویایی خود را تحریک می کند، سیستم **limbic** مغز خود را فعال می سازد که با حافظه و روحیه شخص در ارتباط می باشند. این موضوع برای بودرمانی مفید می باشد، که یک سنت سلامتی طبیعی است و از طریق استفاده بوی گیاهان صورت می گیرد. بودرمانی، معالجه افسردگی به وسیله یاسمن، انبساط خاطر با اکالیپتوس، شادمانی و هو شیاری به وسیله گریپ فروت را توصیه می کند. روغن این گیاهان را روی شقیقه، گردن یا نقاطی دیگر از بدن خود بمالید. روشی دیگر، این داروهای گیاهی را بجوشانید و بخار آنها را با بینی استنشاق کنید.

۷- به وسیله گل ها سر حال شوید :

دلیلی وجود دارد که از گلها به زیبایی یاد می شود. گل های رنگارنگ تاثیر قدرتمندی روی ذهن دارند. آنها می توانند سبب ترفیع خلق و خوی بیمار شوند، حتی در زمان استرس زیاد . یک تحقیق نشان داد که افرادی که در حین تایپ کردن ۵ دقیقه در کنار یک دسته گل هستند راحت تر این کار را انجام می دهند، نسبت به افرادی که در زمان تایپ کردن فقط کنار شاخ و برگ گیاهان می نشینند.