

En god latter stimulerer blodsirkulasjonen.

Forskere ved Universitet i Maryland i USA har nå stadfestet det mange lenge har visst: En god latter er sunt for kroppen, eller i det minste for hjertet. Det viser en undersøkelse som ble presentert denne uken.

I følge undersøkelsen fører latter til at vevet som utgjør det indre laget av blodårene blir utvidet, noe som igjen fører til økt blodsirkulasjon i hjertet og mindre risiko for hjertesykdommer.

- For å et sunt hjerte, anbefaler jeg å kombinere regelmessig trening med et kvarters latter hver dag, sier forsøksleder og professor Michael Miller i fullt alvor.

Tjue forsøkspersoner så klipp fra to filmer som befant seg på de ulike endene av følelsesskalaen, komedien «King Pin» og krigsfilmen «Saving Private Ryan». Da det ble vist klipp fra komedien, førte latter til en «velgjørende avslapning i blodårene» hos nitten av de tjue forsøkspersonene. Under krigsfilmen derimot, ble strømmingen gjennom arteriene redusert for fjorten av forsøkspersonene som følge av stress, skriver Healthtalk.ca.

- I gjennomsnitt økte blodsirkulasjonen med 22 prosent ved latter, mens den gikk ned med 35 prosent ved stress, sier forskerne.

{mos_fb_discuss:30}