

Lachen is een werkzaam medicijn

Donderdag 15 september 2011

De bekende uitdrukking dat lachen gezond is en ook het beste medicijn kan zijn wordt door een recente studie bevestigd. Wetenschappers van de universiteit van Oxford hebben met bijbehorende experimenten aangetoond dat lachen daadwerkelijk de gevoeligheid voor pijn kan verminderen. Dit geldt vooral voor het lachen in een groep.

“Tot nu toe is er relatief weinig onderzoek naar waarom we lachen en welke rol het in onze samenleving speelt”, stelden de onderzoekers vast. Men weet wel dat lachen een aantal positieve effecten heeft. Het lichaam ontspant zich, spanning in de nek en schouders verdwijnen en de bloedsomloop verbetert. De Engelse onderzoekers hebben uitgebreid onderzoek gedaan naar pijn gevoeligheid en dit in het vaktijdschrift “Proceedings of the Royal Society B” gepubliceerd. Ze verdeelden proefpersonen in twee groepen. De ene groep kon grappige films als “Mr. Bean” of de serie “Friends” kijken, terwijl de andere groep een golfspel of een documentaire met veel data en feiten te zien kreeg. Tijdens de uitzendingen werd de proefpersonen lichte pijn toegebracht. Zo werd hen een ijskoud kompres om de arm gedaan of een opgeblazen manchet om de bovenarm waar bloeddruk mee gemeten wordt.

Minder pijn door te lachen

Het bleek dat de kijker van de grappige film de pijn later als onaangenaam voelde dan de vergelijkingsgroep. De drempel ten aanzien van lichamelijke pijn was toegenomen. Het is duidelijk geworden dat 15 minuten van continu gelach de gevoeligheid voor pijn met een tiende terugbrengt, dit is de essentie van de experimenten volgens de onderzoekers. De reden voor dit fenomeen zien de wetenschappers in het vrijkomen van endorfine.

Endorfine wordt door lachen geactiveerd

“We vermoeden dat lichamelijke actie bij het lachen het endorfine systeem activeert.” Endorfine kan als drugs omschreven worden, geproduceerd door het lichaam zelf. Ze worden ook wel gelukshormonen genoemd. Tot nu toe wist men alleen dat deze stof verdeeld werd bij sterke fysieke activiteiten als joggen. Ook door de aanraking bij een massage wordt de stof actief. Het typische lange uitademen bij het lachen zonder inademen is vermoeiend, aldus de onderzoekers. Dit zou de reden kunnen zijn dat het lichaam endorfine afscheidt. Het effect wordt nog sterker wanneer de proefpersonen grappige films in een groep kijken en samen kunnen lachen.

Alleen echt lachen werkt

Lachen in gezelschap werkt ontspannend en verbetert het welbevinden, het is ook belangrijk voor inter-persoonlijke communicatie. Bovendien is lachen een belangrijke factor voor de menselijke gezondheid. Het onderzoek naar de endorfine heeft uitgewezen dat de gelukshormonen een belangrijke rol spelen wanneer het menselijk organisme om moet gaan met psychische of lichamelijke stress. De onderzoekers wijzen er expliciet op dat het effect van endorfine alleen werkt als er hevig gelachen wordt. Een beleefde glimlach op een verwrongen gezicht geeft geen effect.

Lachtherapie bij pijn

De nieuwe bevindingen werpen een nieuw licht op lachclubs, lachyoga en lachtherapie, die vaak niet serieus genomen werden. Deze hebben vaak een positief effect op de gezondheid. Tot nu toe waren er therapeuten die lachtherapie voor stress en emotionele onevenwichtigheden gebruikten. Vanuit de nieuwe bevindingen kunnen, volgens de experts ook mensen profiteren met chronische pijn.