

PORQUE EL HUMOR Y LA ALEGRÍA



No hay remedio tan eficaz, económico y placentero como el de la risa, una medicina sin efectos secundarios ni riesgo de sobredosis.



Los científicos opinan: La risa aumenta la secreción de catecolaminas y endorfinas, que son calmantes y relajantes naturales fabricados por el propio organismo. Además, reírse reduce la secreción de cortisol y la velocidad de sedimentación en la sangre, mejorando la respuesta inmunológica del organismo. Otro de los efectos beneficiosos de la risa es el aumento de la oxigenación de la sangre y la disminución del aire residual en los pulmones. Y, aunque en la primera fase de la risa se produce un ligero incremento de las pulsaciones y la tensión arterial, se trata de un fenómeno transitorio que después da paso a la relajación del pulso y la presión sanguínea.

También la piel se ve beneficiada al mejorar el riego periférico, recibiendo un mayor aporte de oxígeno y envejeciendo más lentamente.

Se ha demostrado que la risa es contagiosa y que los médicos que se ríen logran mejores resultados con sus pacientes que aquellos que tienen mal humor.

El psiquiatra William Fry, profesor de la Facultad de Medicina de la Universidad de Stanford, y uno de los pioneros en el campo del humor como terapia, afirma que **“un minuto de risa equivale a 45 minutos de relajación y 3 minutos de risa equivalen a 10 minutos de remo energético”**.

Queda claro por lo tanto que los efectos de la risa no son sólo anímicos, sino que desencadenan cambios orgánicos que aceleran el proceso de convalecencia de cualquier enfermedad y ayudan a atenuar el dolor.

El humor sirve como barómetro de la salud mental: cuanto más sombría es una persona, más tristeza y posibilidad de deprimirse habrá en su vida; por el contrario, cuanto más humor demuestre, gozará de menos estrés y más años de vida.

¿Conoces una forma mejor de empezar tu día que riendo a carcajadas?

Efectos de la risa

- **Ejercicio:**
Con cada carcajada se pone en marcha cerca de 400 músculos, incluidos algunos del estómago que sólo se pueden ejercitar con la risa. También ayuda a adelgazar reactivando el sistema linfático.
- **Limpieza:**
Se lubrican y limpian los ojos con lágrimas. La carcajada hace vibrar la cabeza y se despeja la nariz y el oído. Además elimina las toxinas ya que al moverse, el diafragma produce un masaje interno que facilita la digestión y ayuda a reducir los ácidos grasos y las sustancias tóxicas.
- **Masaje:**
La columna vertebral y cervical, donde por lo general se acumulan tensiones se estiran. Además se estimula el bazo y se elimina las toxinas.