

Całkiem poważnie o śmiechu

Czy wiesz, że:

Minuta śmiechu przedłuża życie o godzinę !

Gdy zaśmiewamy się do łez, wdychamy dużo więcej tlenu, który poprawia pracę mózgu. Przed dużym wysiłkiem umysłowym nic tak dobrze nie robi jak kwadrans gromkiego rechotu.



Śmiech sprawia, że dotleniasz organizm

Śmiech sprawia, że głębiej oddychamy, a więc jesteśmy lepiej natlenieni, a krew krąży szybciej. Śmiejąc się, nabierasz 3 razy więcej powietrza niż normalnie. Pogłębiony wdech, dłuższy wydech i gwałtowne skurcze mięśni przepony oczyszczają płuca ze szkodliwych substancji. Pobudzony do pracy układ krążenia sprawniej roznosi tlen we krwi do wszystkich

tkanek. Śmiech pozytywnie wpływa na serce, przyspieszając częstotliwość skurczy.



Śmiech zwiększa odporność

Śmiech jest też świetną szczepionką dla naszego układu odpornościowego, stymuluje go i wzmacnia produkcję limfocytów, których zadaniem jest niszczenie wirusów. Radośni ludzie rzadziej chorują w przeciwieństwie do swoich ponurych kolegów. We krwi pojawiają się też inne przeciwciała chroniące błony śluzowe górnych dróg oddechowych przed wnikającymi do organizmu zarazkami. Ponadto dotleniony mózg wytwarza więcej endorfin, uznawanych za naturalne substancje przeciwzapalne. Zahamowane zaś zostaje wydzielanie adrenaliny i kortyzolu, które osłabiają odporność.



Śmiech rozładowuje stres

Śmiech hamuje wydzielanie tzw. hormonów stresu, dzięki czemu łagodzi m.in. bóle głowy i mięśni. Ponadto działa jak zawór bezpieczeństwa w organizmie - rozładowuje skumulowane emocje. Śmiejąc się, możesz zatem dać upust złości i uporać się ze stresem, pozbędziesz się również strachu czy smutku. Odzyskasz równowagę psychiczną i spojrzysz na problemy z innej perspektywy.



**Tylko dziesięć minut śmiechu dziennie daje dokładnie tyle samo
relaksu, co dwie godziny odpoczynku!!!**

Śmiech upiększa

Śmiech, powodując rozszerzenie naczyń krwionośnych, wpływa na lepsze odżywienie skóry i jej oczyszczanie. Delikatne zmarszczki (kurze łapki) tylko dodają uroku, a kąciaki ust uniesione do góry czynią twarz młodszą i pogodniejszą. Lepiej ukrwiona skóra głowy wpływa na stan włosów - stają się mocniejsze i zyskują zdrowy wygląd.



Śmiech uaktywnia mięśnie

Śmiech jest doskonałą gimnastyką dla mięśni twarzy, przepony, brzucha, ramion. Przyspiesza trawienie, bo rytmiczne skurcze mięśni brzucha pobudzają pracę m.in. wątroby, trzustki, śledziony. "Podkręca" też przemianę materii.

Minuta śmiechu pozwala spalić ok. 12 kcal!!!

Śmiechem wzbudzasz sympatię

Pogodne osoby łatwiej zjedną sobie ludzi. Są przyjaźnie nastawione do świata, wydają się sympatyczniejsze i... atrakcyjniejsze. Człowiek radosny wzbudza zaufanie, a jednym uśmiechem potrafi zarazić ludzi wokół. Przebywając w towarzystwie osób z poczuciem humoru, możemy się świetnie bawić, zapominając o codziennych troskach.



**Dzieci w wieku przedszkolnym śmieją się czterysta razy dziennie,
a dorośli jedynie piętnaście razy.**



Jesteśmy jedynymi śmiejącymi się istotami na świecie!!!

Pamiętaj!

Uśmiech to taka krzywa – co wszystko prostuje.

Opracowała Aleksandra Kuc-Górka