Beneficios de la risa (2)

Texto: http://www.cascaraamarga.es/salud/40-salud/4318-la-risa-medicina-gratuita-para-todos.html

Para estar totalmente sano, se debe reír al menos 30 veces al día, ésta era la teoría que se mantenía en la antigua China.

La risa es una medicina gratuita, natural y que todos podemos desarrollar como tal. En la actualidad numerosos estudios garantizan que, ciertamente, el buen humor tiene efectos positivos en la salud física, mental y emocional.

Beneficios psicológicos

- El humor, la risa y la sonrisa tienen innumerables beneficios psicológicos, nos ayudan a superar los problemas que se nos presentan de la mejor manera.
- Reírse nos hace sentir vivos y reduce el nivel de estrés.
- El humor es el camino más directo para conectarse con uno mismo y mejorar la relación con los demás.
- En el trabajo, la gente puede aprender a usar la risa para incrementar tanto la satisfacción personal como la productividad.
- Ante una situación que provoca emociones negativas, lo mejor es apelar al humor como herramienta para solucionar y superar el problema.

Beneficios físicos

Se dice que la risa es el ejercicio del alma debido a que, cuando nos reímos de verdad y a carcajadas, ejercitamos todos los sistemas de nuestro cuerpo. Recordarás alguna vez que te hayas reído de verdad como te dolía todo el cuerpo, como después de ir al gimnasio. La risoterapia mejora considerablemente el sistema inmunológico los enfermos que son atendidos con risas y mucha alegría, tienden a mejorar mucho más rápido.

Nuestro sistema cardiovascular, por ejemplo, se ejercita cada vez que el ritmo cardíaco y la presión sanguínea aumentan para luego descender nuevamente, nuestra agitada respiración crea un vigoroso intercambio de aire en los pulmones y constituye un saludable ejercicio para el sistema respiratorio. Además nuestros músculos liberan tensiones cada vez que se contraen. Hay que tener en cuenta que 20 segundos de carcajadas supone el mismo ejercicio para el corazón que 3 minutos de remo. En la actualidad, algunos hospitales y centros dedicados a la salud, recurren a la risoterapia para mejorar la aptitud vital de los pacientes.

Las 10 principales consecuencias de la risa

1. Disminuye la presencia del colesterol en la sangre, pues equivale a un ejercicio aeróbico.
2. Favorece la digestión al aumentar las contracciones de todos los músculos abdominales.
3. Facilita la evacuación debido al masaje que produce sobre las vísceras.
4. Contribuye a aplacar la ira.
5. Contribuye a un cambio de actitud mental que favorece la disminución de enfermedades.
6. Aumenta el ritmo cardíaco y el pulso.
7. Al estimular la liberación de las hormonas endorfinas, la risa permite que éstas cumplan una de sus importantes funciones, como es la de mantener la elasticidad de las arterias coronarias.
8. Ayuda a reducir la glucosa en sangre.
9. Libera del temor y de la angustia.
10. Mejora el insomnio y hasta rejuvenece.

Los beneficios de la risoterapia pueden ser compartidos ya que al reír en público, la risa contagia a los demás y, tan sólo con reír, ya está contribuyendo a mejorar su salud.

Y después de todo lo dicho lo mejor... practicar un rato.