

## BENEFICIOS DE LA RISA

Si la risa se pudiera comprar en las farmacias, no habría médico que no recetara unas cuantas carcajadas diarias.

La risa ejercita el diafragma, al que, excepción hecha de la respiración profunda, apenas afectan otros ejercicios.

Si nos miramos en los rayos X cuando reímos (hoy se puede hacer con monitores de TV), nos quedamos asombrados. El diafragma baja más y más al paso que los pulmones se dilatan. Inhalamos más oxígeno, que pasa a la sangre de los pulmones. Mientras nos reímos duplicamos o triplicamos la cantidad de sangre expuesta a la acción del oxígeno.

*La salud está en proporción directa con la risa. Un minuto de risa franca y espontánea (no forzada) equivale a tres cuartos de hora de relajación.*

La risa hace bajar la hipertensión, combate el estrés, y favorece la digestión.

La risa es terapéutica y su manifestación es señal de curación.

Por la risa sana se activan las sustancias químicas del organismo en el sentido de una mayor voluntad de vivir.

Abre el pecho, activa la respiración, expulsa el aire polucionado de los pulmones; por ello distiende el cuerpo y favorece el equilibrio complejo que es la salud.

(Fuente: Taco Calendario del Corazón de Jesús del año 2006, día 26 de diciembre)

La risa mejora nuestro sistema inmunológico.

La risa tiene efectos terapéuticos.

"... la risa genera satisfacción y bienestar, elimina la angustia, la tensión y la ansiedad, aumenta la autoestima, aligera el espíritu, estimula la imaginación, aclara nuestra percepción (tanto de nosotros mismos como de nuestro entorno), y disminuye las preocupaciones y los miedos... La mayoría de las enfermedades actuales son psicósomáticas (migrañas, alergias,

hipo/hipertensión, úlceras de estómago, reumatismos, anorexia, diarrea, etc.) y todas ellas tienen su raíz en los temores y las preocupaciones. .. Cada vez son más los médicos que aconsejan buscar oportunidades de reír, ampliar el sentido del humor y liberarnos un poco del razonamiento lineal y mecánicamente lógico por el que solemos regirnos...

El humor y la risa son un medio muy efectivo para contrarrestar las consecuencias del estrés... son un estímulo para el cuerpo, para la mente y para el espíritu..." (Del maravilloso libro "LOS EFECTOS TERAPÉUTICOS DEL HUMOR Y DE LA RISA", de David García Walker).