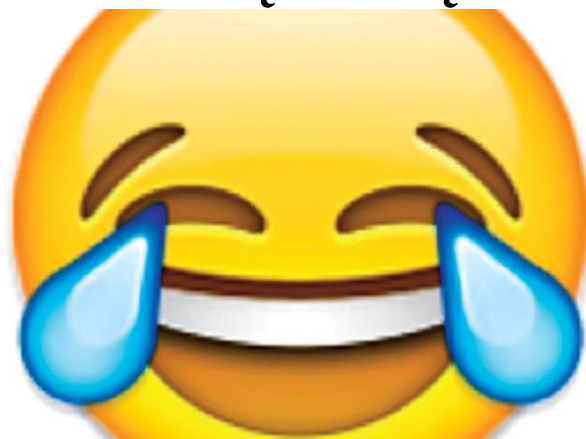


# ŚMIEJ SIĘ CZĘSTO:-)



Drodzy Bursjanie!

Witam Was drodzy Bursjanie w kolejnym artykule. Tym razem zachęcam Was do częstego śmiania się, co wyzwała produkcję endorfin czyli hormonów szczęścia a

to z kolei poprawia stan naszego ducha, zapobiega depresji...poprawia odporność, którą w sezonie grypowym nie sposób przecenić i nie tylko...

Aneta Grabowska w poradniku zdrowotnym podaje aż 8 powodów do częstego śmiechu. Są nimi:

## **„Śmiech sprawia, że dotleniasz organizm**

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. Lepsze zaopatrzenie płuc w powietrze sprzyja również dotlenieniu mózgu – poprawia się koncentracja, lepiej przyswajasz informacje i zapamiętujesz je.

## **Śmiech zwiększa odporność**

Radośni ludzie rzadziej chorują w przeciwieństwie do swoich ponurych kolegów. Śmiech zwiększa bowiem produkcję limfocytów T, których zadaniem jest niszczenie wirusów. 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.

## **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.

## **Śmiech dodaje energii**

Wybuch radości jest jak potężny zastrzyk energii. Masz więcej chęci do pracy i zabawy. Jesteś bardziej kreatywna, przychodzą ci do głowy zaskakujące pomysły, które chcesz szybko realizować. Odważniej patrzysz w przyszłość i nie obawiasz się przeciwności losu.

## **Śmiech upiększa**

Śmiech, powodując rozszerzenie naczyń krwionośnych, wpływa na lepsze odżywienie skóry i jej oczyszczanie. Delikatne zmarszczki (kurze łapki) tylko dodają uroku, a kąciki 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 poprawia nastrój**

Spontaniczny śmiech pozytywnie wpływa na samopoczucie, uwalniając endorfiny. To one znoszą ból, wywołując uczucie przyjemności i zadowolenia. W wesołej atmosferze rozplývają się wszystkie problemy. Z pewnością znasz uczucie błogostanu i zmęczenia po szczerym śmiechu są jak balsam dla duszy i odprężają ciało.”

W tym trudnym czasie polecam Wam oglądanie dużej ilości komedii, czytanie optymistycznych, wesołych książek...Mogą to być e-booki a jak ktoś nie lubi czytać, to audiobooki...wróć...źle napisałem...miało być jak ktoś ma oczy zbyt zmęczone siedzeniem przy komputerze i patrzeniem w monitor podczas nauki zdalnej, to lepiej dać oczom odpocząć, zaprzęgając do „pracy” uszy. Warto dobierać towarzystwo osób wesołych, optymistycznie nastawionych by „zarazili” nas swoim optymizmem, przepędzając pesymizm...czarnowidztwo...by nas po prostu rozweselili oczywiście z bezpiecznej odległości...także za pomocą telefonu, tabletu, komputera...Sami też wyślijmy znajomym jakiś śmieszny filmik, zdjęcie...kawał:-)...Rozejrzyjmy się, zorientujmy czy ktoś nie wpada/wpadł w szpony złego nastroju, depresji...Pocieszmy ich...wspierajmy...dbajmy o nich ale też o siebie. Wspierajmy się w tym trudnym czasie...no i bądźmy dla siebie dobrzy...nie rańmy się słowami, na przykład jakimś uszczypliwym komentarzem czy krytyką. Pamiętajcie – w tym czasie jesteśmy szczególnie wrażliwi. Czasem lepiej ugryźć się w język...

Aaa...no i pamiętajcie o uzupełnianiu „witaminy słońca” czyli D3 oczywiście wraz z K2 MK-7, A oraz E.

Trzymajcie się wesoło:-)

Arkadiusz Kędzior na podstawie (ale nie tylko):

<https://www.poradnikzdrowie.pl/psychologia/emocje/smiech-to-zdrowie-8-powodow-do-czestego-smiechu-aa-VMaL-aSAV-npzb.html>