

## „ŚMIECH TO ZDROWIE”

Śmiech to wyraz twarzy ekspresja emocji i nastroju, który powstaje przez napięcie mięśni (przede wszystkim w okolicach kącików ust i wokół oczu) i opróżnianiu powietrza z płuc.

Śmiech jest u ludzi jednym z przejawów radości lub szczęścia, może być również niekontrolowanym przejawem strachu albo służyć do wykluczania innych ludzi przez wyśmiewanie.

Możemy wyróżnić śmiech szczery i nieszczyry. Łatwo je rozróżnić. W przypadku uśmiechu nieszczerego prawy kącik ust jest unoszony wyżej niż lewy, co może mieć związek ze słabszym zaangażowaniem prawej półkuli mózgu, silniej związanej z emocjami.



Śmiech odgrywa wiele funkcji, jakie omówię w tym artykule:

### 1. 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.

### 2. 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

przeciwiała 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.

### **3. Śmiech działa przeciwbólowo**

W 1976 roku prof. Norman Cousins na łamach The New England Journal of Medicine opublikował artykuł, w którym opisał analgetyczne (czyli przeciwbólowe) działanie śmiechu. Wykazał w nim, że 10 minut śmiechu potrafi uwolnić pacjenta od bólu na 2 godziny. Radosne usposobienie i regularny śmiech znacząco wpływają na poprawę komfortu życia –również w tych najtrudniejszych chwilach. Bo wszystko, co skutecznie obniża stres, realnie zwiększa szanse pacjenta na wyleczenie lub ustabilizowanie choroby przewlekłej, a rodzinie pomaga przetrwać trudne momenty.

### **4. 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.

### **5. 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.

**Minuta śmiechu działa jak 45 minut relaksu, a ponadto przedłuża życie o 10 minut.**

## **6. 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.

## **7. Śmiech działa jak masaż**

Spontaniczne wybuchy śmiechu angażują ponad sto różnych mięśni w naszym organizmie, w tym kilkanaście mięśni twarzy i blisko sto innych. Po każdej salwie śmiechu mięśnie są zrelaksowane od kilku do nawet kilkudziesięciu minut (badania naukowców z USA mówią o 45 minutach).

To najprostszy i najtańszy, dostępny dla każdego i niezależny od wieku, rasy, płci czy pochodzenia ... prozdrowotny masaż. Koniecznie wypróbuj!

## **8. 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.

## **9. 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. Poprawia też przemianę materii. Minuta śmiechu pozwala spalić około 12 kcal.

## 10. Śmiechem wzbudzasz sympatię

Pogodne osoby łatwiej zjednują 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 zaraża** - z pewnością wiesz, o czym mowa!

Śmiech to bardzo zaraźliwe zjawisko. Zaraźliwość śmiechu to efekt działania tzw. neuronów lustrzanych oraz podatności na sugestię - dzięki nim ludzie łatwo „zarażają się” śmiechem od innych.



**Zapraszam Was zobaczyć film: Śmiech to zdrowie**

<https://www.youtube.com/watch?v=nTN0hrId4gs>

Życzę wiele uśmiechu

Anna Listowska