Dzień dobry!

Dzisiaj przedstawię Wam powody, dlaczego warto się śmiać.

**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. 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. Ponadto dotleniony mózg wytwarza więcej endorfin, uznawanych za naturalne substancje przeciwzapalne.

**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.

**Śmiech poprawia nastrój**

Spontaniczny śmiech pozytywnie wpływa na samopoczucie, uwalniając endorfiny. To one znoszą ból, wywołując uczucie przyjemności i zadowolenia. W wesołej atmosferze rozpływają się wszystkie problemy.

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

**Śmiech dodaje energii**

Wybuch radości jest jak potężny zastrzyk energii. Masz więcej chęci do pracy i zabawy. Jesteś bardziej kreatywna/kreatywny, przychodzą ci do głowy zaskakujące pomysły, które chcesz szybko realizować.

**Śmiech upiększa**

Śmiech, powodując rozszerzenie naczyń krwionośnych, wpływa na lepsze odżywienie skóry i jej wygląd.

**Śmiech uaktywnia mięśnie**

Śmiech jest doskonałą gimnastyką dla mięśni twarzy, przepony, brzucha, ramion. Przyśpiesza 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 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.