

# Contra el estrés...

## RÍETE

Un borracho se tropieza con un militar y le dice:

— **Disculpe mi sargento...**

— **¿Cómo qué Sargento, no ve las estrellas?**

— **Bueno, disculpa mi cielo.**

**JAJAJA xD**



**"Sonreír no es una obligación...  
es una decisión inteligente  
para vivir mejor"**



Nos gusta reír. Nos hace sentir bien. Y parecería que la risa es sólo consecuencia: de nuestra alegría, de nuestro buen estado, de nuestro optimismo... Pero la risa también es causa; causa y fuente de salud y bienestar.

## Salud a carcajadas

La risa no sólo tiene efectos beneficiosos sobre nuestro estado de ánimo sino que también actúa sobre el organismo aunque, eso sí, no es una *terapia absoluta que cure por sí sola* sino que debe utilizarse como apoyo a otras terapias ante la enfermedad

Tiene efecto analgésico: favorece la producción de endorfinas y encefalinas en el cerebro

Elimina el insomnio gracias a la sana fatiga que genera

Cada carcajada pone en marcha cerca de 400 músculos, incluidos algunos del estómago que sólo se pueden ejercitar con la risa

Favorece la eliminación de la bilis

El diafragma origina un masaje interno que facilita la digestión

Mejora la circulación

Se eliminan las toxinas

Elimina el estrés



Se limpian los ojos con lágrimas

Nariz: la risa, al hacer vibrar la cabeza, despeja la nariz

Cara: Rejuvenece al estirar y estimular los músculos de la cara

Oídos: las carcajadas, al hacer vibrar al cabeza, despeja los oídos

Fortalece el corazón

Mejora la capacidad respiratoria: entra el doble de aire en los pulmones (12 litros en lugar de los 6 habituales)

Piel: se oxigena más gracias al doble de aire que entra en los pulmones

Se masajea y estiran la columna vertebral y las cervicales

Se evita el estreñimiento

Baja la hipertensión, ya que se relajan los músculos lisos de las arterias

Refuerza el sistema inmunológico: Aumenta el número de linfocitos, citoquinas y ciertas inmunoglobulinas

Es un arma eficaz contra la depresión