



## **10 BUENAS RAZONES PARA REIR SIN RAZON**

**1. Reír acaba con el estrés** PILAR GUIA, CLYT – [619.420.7206/Pilar@LaughWithPilar.com](mailto:619.420.7206/Pilar@LaughWithPilar.com)

Reduce los niveles de hormonas del estrés: epinefrina y cortisol.

### **2. Reírse fortalece el sistema inmunológico**

El sistema inmune juega un papel importante para mantener la buena salud mediante la detección de infecciones, alergias y cáncer para detener su avance y recuperar la salud del cuerpo.

Estudios recientes sobre los efectos de la risa, realizados por el Dr. Lee S. Berk, Profesor de la Universidad de Loma Linda, California, E.U.A., demuestran que la risa aumenta el conteo de células naturales asesinas (células NK – una tipo de glóbulo blanco) y los niveles de anticuerpos.

La terapia de la risa ayuda a incrementar anticuerpos (Inmunoglobina A) en la mucosa de las fosas nasales y las vías respiratorias.

### **3. Reír es la fuente de la juventud**

Tonifica los músculos faciales

Reírse ocasiona un incremento en el suministro de sangre hacia el rostro, lo que provoca que algunas personas luzcan ruborizadas. Esto nutre la piel y la hace relucir.

Las personas se ven más jóvenes y divertidas cuando ríen.

### **4. Reírse es un ejercicio aeróbico**

Reírse estimula el corazón y la sangre y es el equivalente a realizar cualquier otro tipo de ejercicio aeróbico tradicional.

El Dr. William Fry, de la Universidad de Stanford, E.U.A., ha declarado que un minuto de reír vigorosamente equivale a 10 minutos en las máquinas de ejercicio de remo.

El beneficio más peculiar que la mayoría de las personas recibe es una sensación de bienestar derivada del incremento de oxigenación en el cuerpo durante la risa.

Es un régimen de ejercicio que la mayoría de la gente puede realizar, incluso personas que deben permanecer en cama o en una silla de ruedas.

### **5. La risa brinda un masaje a todos los órganos internos al mejorar el suministro de sangre e incrementar su eficiencia.**

Reírse ejercita los músculos abdominales y ayuda a mejorar su tonificación.

### **6. Reírse es un Analgésico Natural**

La risa incrementa los niveles de endorfinas – los analgésicos naturales del cuerpo humano. Norman Cousins, periodista de E.U.A., quien se encontraba padeciendo de una incurable enfermedad de la columna, se benefició con una terapia de risa una vez que los medicamentos farmacéuticos habían resultado inefectivos.

Las endorfinas que se liberan como resultado de una risa vigorosa pueden ayudar a reducir la intensidad del dolor en los pacientes que sufren de artritis, espondilitis y espasmos musculares en el cuerpo.

### **7. Reírse puede controlar la presión arterial**

La risa puede ayudar a controlar la presión sanguínea al reducir la liberación de las hormonas relacionadas al estrés.

Los experimentos han demostrado que una sesión de risa de 10 minutos puede conducir a una reducción de 10-20 mm en la presión arterial. Esto, sin embargo, no quiere decir que los pacientes que toman diariamente de 2 a 3 tabletas de medicamento para la presión queden automáticamente y permanentemente curados.

### **8. Reírse puede ayudar a desecher la depresión y la ansiedad**

El estrés de la vida cotidiana actual cobra una cuota muy alta de la mente y el cuerpo humano.

Reír te ayudará a dormir más tiempo y más profundamente.

Reduce la depresión. Algunas personas han manifestado que pudieron dejar de tomar sus medicamentos antidepresivos y tranquilizantes.

### **9. La risa Alivia la Bronquitis y el Asma**

Reír mejora la capacidad pulmonar y los niveles de oxígeno en la sangre.

Los miembros de los clubes de la risa que padecen asma reportan una evidente reducción en la frecuencia de esos ataques.

### **10. Reír simplemente te hace sentir bien**

**Ríe y el mundo reirá contigo. La manera en la que reaccionas ante la vida depende de ti. Vive la vida riendo! DR. MADAN KATARIA Fundador del movimiento de Clubes de Yoga de la Risa**