E ora fatevi una risata, fa anche bene, leggete qui!

di Paolo Franzese



Secondo il dott. Franco Scirpo, esperto di terapia della risata (RISOLOGIA), ridere provoca:

1. **l'aumento dell'ossigenazione del sangue;**
2. **il ricambio della riserva d'aria presente nei polmoni;**
3. **la stimolazione della produzione di serotonina;**
4. **la stimolazione della produzione di endorfine;**
5. **la stimolazione della produzione di anticorpi;**
6. **l'aumento dell'irrorazione sanguigna degli organi interni (grazie al massaggio prodotto dai movimenti diaframmatici);**
7. **l'aumento dell'irrorazione sanguigna dell'epidermide e dei muscoli facciali;**
8. **il miglioramento del tono muscolare addominale;**
9. **il miglioramento dell'autostima;**
10. **l'aumento delle "energie psichiche";**
11. **la neutralizzazione degli effetti dello stress;**
12. **la neutralizzazione degli effetti dell'ansia;**
13. **lo sviluppo di una maggiore predisposizione ai rapporti sociali.**

Questa è una #buonanotizia!

Hi hi hi hi hi ho ho hi ho hi hi hi ho ho ho hi hi ho Hi hi hi hi hi ho ho hi ho hi hi hi ho ho ho hi hi ho Hi hi hi hi hi ho ho hi ho hi hi hi ho ho ho hi hi ho Hi hi hi hi hi ho ho hi ho hi hi hi ho ho ho hi hi ho!

Da un articolo scritto da Paolo Franzese il 26 Maggio 2014

Tutti i contenuti sono sotto Licenza Creative Commons
Contatti +39 388 1020417 - info@imaginepaolo.com