



COMO EL BOSTEZO, LA RISA TIENE SU PROPIO PODER DE CONTAGIO, E INCLUSO UN PODER MULTIPLICADOR. TE CONTAMOS POR QUÉ REÍRTE MEJORA TU BIENESTAR Y EL DE QUIENES TE RODEAN.

UNA RISA contagiosa

medicina natural

Todos sabemos que hay pocas cosas mejores que reírse mucho. Pero, ¿por qué? Porque cuando nos reímos se activan hasta 400 músculos, se liberan endorfinas, se relajan los órganos, desciende la presión y baja la intensidad de los dolores. Es una terapia natural muy efectiva para mejorar la salud emocional y física. Pero además hay un plus casi intangible que tiene que ver con la sensación de plenitud que surge tras la risa.

Gracias a trabajos como el del doctor Hunter "Patch" Adams, quien incorporó el humor como práctica fundamental para atender a sus pacientes internados, y el del neurocientífico y psicólogo Robert R. Provine, autor de *La risa: una investigación científica*, hay certezas sobre los beneficios para el cuerpo y la mente del acto de reír.

"LA RISA PRODUCE UNA ANESTESIA NATURAL Y ES UNA FORMA DE MEDICINA MUY LEGÍTIMA", NORMAN COUSINS, PERIODISTA Y PIONERO DE LA TERAPIA DE LA RISA.

▶ UNA GRAN ALIADA

La risa eleva los niveles de serotonina y dopamina, los neurotransmisores superhéroes para el equilibrio del estado de ánimo. **Esto puede contribuir a:**



Triple impacto de la risa

- 1 Aumenta el flujo sanguíneo al cerebro**, mejorando la memoria, la concentración y la agilidad mental.
- 2 Reduce el cortisol**, la hormona del estrés, favoreciendo la relajación muscular y la conciliación del sueño.
- 3 Es un analgésico natural** tanto para el dolor físico como para atravesar momentos emocionalmente difíciles y, así, refuerza la resiliencia.

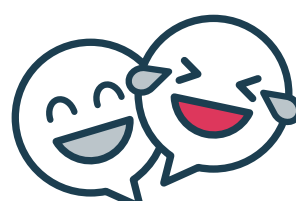
Caminos infalibles hacia la carcajada



ORGANIZAR NOCHES DE JUEGOS CON AMIGOS: TRIVIAS, DÍGALO CON MÍMICA, TRUCO Y TORNEO DE CHISTES



INVITAR A UN AMIGO A VER STAND UP, UN SHOW DE IMPROVISACIÓN O UNA COMEDIA EN EL TEATRO



REMEMORAR CON LA FAMILIA ANÉCDOTAS DIVERTIDAS



REUNIRSE CON PERSONAS QUE NOS HACEN REÍR



REÍRSE DE UNO MISMO Y CULTIVAR EL HUMOR PARA HACER REÍR A QUIENES NOS RODEAN.

¿Sabías que...?

Nos reímos 30 veces más cuando estamos con otras personas que cuando estamos solos.

LA RISA ES EL SOL QUE AHUYENTA EL INVIERNO DEL ROSTRO HUMANO

-VICTOR HUGO-