Wiecie, że ŚMIECH  zwiększa odporność organizmu?  Przyśpiesza produkcję limfocytów T, których zadaniem jest niszczenie wirusów. We krwi pojawiają się też inne przeciwciała chroniące błony śluzowe górnych dróg oddechowych przed wnikającymi do organizmu zarazkami. Ponadto dotleniony mózg wytwarza więcej endorfin, uznawanych za naturalne substancje przeciwzapalne. Zahamowane zaś zostaje wydzielanie adrenaliny i kortyzolu, które osłabiają odporność. Ciekawe prawda? Dlatego w tym okresie zazwyczaj smutnych wiadomości ŚMIEJMY SIĘ CAŁY CZAS !!!

 **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. Pobudzony do pracy układ krążenia sprawniej roznosi tlen we krwi do wszystkich tkanek. Śmiech pozytywnie wpływa na serce, przyśpieszając częstotliwość skurczy. 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. We krwi pojawiają się też inne przeciwciała chroniące błony śluzowe górnych dróg oddechowych przed wnikającymi do organizmu zarazkami. Ponadto dotleniony mózg wytwarza więcej endorfin, uznawanych za naturalne substancje przeciwzapalne. Zahamowane zaś zostaje wydzielanie adrenaliny i kortyzolu, które osłabiają odporność.

**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, pozbędziesz się również strachu czy smutku. Odzyskasz równowagę psychiczną i spojrzysz na problemy z innej perspektywy.

**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. Z pewnością znasz uczucie błogostanu i zmęczenia po szczerym śmiechu są jak balsam dla duszy i odprężają

Wybuch radości jest jak potężny zastrzyk energii. Masz więcej chęci do pracy i zabawy. Jesteś bardziej kreatywna, przychodzą ci do głowy zaskakujące pomysły, które chcesz szybko realizować. Odważniej patrzysz w przyszłość i nie obawiasz się przeciwności losu.

**Śmiech upiększa**

Śmiech, powodując rozszerzenie naczyń krwionośnych, wpływa na lepsze odżywienie skóry i jej oczyszczanie. Delikatne zmarszczki (kurze łapki) tylko dodają uroku, a kąciki ust uniesione do góry czynią twarz młodszą i pogodniejszą. Lepiej ukrwiona skóra głowy wpływa na stan włosów - stają się mocniejsze i zyskują zdrowy wygląd.