



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Domenica, 22. marzo 2020

RIDERE E' LA MIGLIOR MEDICINA!

Quando ridi, oltre un centinaio di muscoli lavorano tutti insieme. Prova a contarli ... Inoltre, si respira più profondamente del solito e le cellule del corpo ricevono più ossigeno, i processi di combustione vengono stimolati, i muscoli sono rilassati, e il tuo cuore – compresa la circolazione – è stimolato. Il fegato si disintossica più facilmente e il cervello rallenta la produzione di ormoni dello stress come adrenalina e cortisolo. In cambio, esso induce un maggior rilascio di serotonina, l'ormone della felicità”.



Esperimento nr. 1:

Un uomo attraversava la strada e batteva sempre le mani due volte. Alla fine qualcuno gli chiese: “Cosa stai facendo?” – “Sto spaventando gli elefanti!” – “Ma non ci sono elefanti qui.” – “Vedi, funziona!”

Le persone che ridono molto assorbono tre volte più ossigeno, i polmoni sono più ventilati e la probabilità di malattie respiratorie diminuisce.

Esperimento nr. 2:

Una donna si senti' dire dal suo medico che aveva solo sei mesi di vita; allora chiese: “C'è qualcos'altro che potrei fare?” “Sì, c'è”, rispose il dottore. “Potrebbe sposare un commercialista.” La donna si meravigliò: “E questo mi aiuterebbe a vivere più a lungo?” “Oh no, no di certo”, rispose il dottore, “Ma farà sembrare questi sei mesi un'eternità.”

Ridere può essere molto faticoso. Una risata attiva 17 muscoli solo nel viso. Le persone che ridono respirano a getti, l'aria corre a quasi 100 chilometri all'ora attraverso i loro bronchi ed i

polmoni, le corde vocali degli uomini vibrano circa 300 volte al secondo, quelle delle donne un record di 500 volte.

Esperimento nr. 3:

Qual è il nome del tipo di pane più venduto in Germania? Risposta: “Questo!” E qual è il secondo più venduto? Risposta: “No, quello!”

Ma fai attenzione: più i muscoli del viso e della parte superiore del corpo sono tesi, più rilassati sono i muscoli delle gambe. Alcuni di quelli che ridono difficilmente possono stare in piedi. E se ridi davvero, devi esser certo che i muscoli della vescica funzionino solo in misura limitata.

Esperimento nr. 4:

Uno scozzese soffriva di problemi di stomaco. Gli fu consigliato un uomo che curava con la suggestione. Quest'ultimo lo guardò profondamente negli occhi e ordinò: “Sei guarito! Sei guarito! Dì che sei guarito “. “Sono guarito!” gridò di sollievo lo scozzese. “Ottimo. Sono dieci scellini!” Lo scozzese guardò in profondità negli occhi il guaritore e disse: “Sei stato pagato! Sei stato pagato.”

“L'umorismo è l'ombrello dei saggi”, scrisse l'autore tedesco Erich Kästner, e fu Charles Dickens che osservò nel diciannovesimo secolo: “Niente al mondo è più contagioso delle risate e del buon umore”.

Non ridere mai di qualcuno, ridi con loro. Se devi davvero ridere di qualcuno, ridi di te stesso. In quel caso è meglio sorridere allora, dolcemente e amorevolmente.

Ma non aspettare fino alla prima domenica di maggio, perché quella è la giornata mondiale della risata. Ed è un dato di fatto! Non c'è niente da ridere.



Publicato il Domenica, 22. marzo 2020 nelle categorie [Corona virus](#), [Salute](#)

<https://www.naturalscience.org/it/news/2020/03/ridere-e-la-miglior-medicina/>