



# 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](http://www.naturalscience.org)

Viernes, 20. marzo 2020

## ***¡LA RISA ES LA MEJOR MEDICINA!***

Cuando ríes, más de cien de tus músculos funcionan al unísono. Puedes contarlos ... Además, respiras más profundo de lo normal y las células del cuerpo reciben más oxígeno, se estimulan los procesos de combustión, los músculos se relajan y tu corazón – incluyendo la circulación – se estimulan. Tu hígado desintoxica más fácilmente y el cerebro desacelera la producción de hormonas del estrés como la adrenalina y el cortisol. A su vez, produce una mayor liberación de serotonina, la “hormona de la felicidad.”



### **Autoexperimento 1:**

*Un hombre caminaba por la calle y siempre aplaudía dos veces. Finalmente alguien le preguntó: ¿Qué estás haciendo? “¡Tengo miedo a los elefantes! “ – “Pero no hay elefantes aquí.” – “Ves, ¡la cosa funciona!”*

La gente que se ríe a carcajadas toma tres veces más oxígeno, los pulmones se ventilan mejor, y la probabilidad de enfermedades respiratorias disminuye.

### **Autoexperimento 2:**

*Cuando una mujer supo por el médico que le quedaban seis meses de vida, ella*

preguntó, “¿Hay algo más que pueda hacer?”

“Sí, lo hay,” respondió el médico. “Puedes casarte con un Contador Público.” – “¿Y eso me ayudará a vivir más tiempo? La mujer se maravilló. – “ Oh, no lo hará,” respondió el médico. “Pero hará que esos seis meses te parezcan una eternidad.”

Reírse puede ser fatigante. Una carcajada activa 17 músculos sólo en la cara. Las personas que ríen respiran a jalonazos, su aire corre a casi 100 kilómetros por hora a través de sus bronquios y pulmones, las cuerdas vocales de los hombres vibran casi a 300 veces por segundo, las de las mujeres sobrepasan las 500 veces.

### **Autoexperimento 3:**

¿Cuál es el nombre del pan más vendido en Alemania? Respuesta: “¡Éste!” ¿Y cuál es el segundo pan más vendido? Respuesta: “Pues ¡ése!”

Pero tenga cuidado: cuanto más tensos estén los músculos de la cara y la parte superior del cuerpo, más relajados estarán los músculos de las piernas. Algunos de los que se ríen apenas pueden sostenerse de pie. Y si te ríes a carcajadas, debes esperar que los músculos de la vejiga sólo funcionarán de forma limitada.

### **Autoexperimento 4:**

Un escocés sufría de problemas estomacales. Le recomendaron a un hombre que curaba por sugestión. Este curandero le miró profundamente a los ojos y le ordenó: “¡Tú estás curado! Dí que estás curado.” – “¡Estoy curado!” gritó el escocés con alivio. “Muy bien, Son diez chelines!” El escocés miró profundamente a los ojos del curandero y le dijo: “¡Has sido pagado! Ya te pagué.”

“El humor es el paraguas de los sabios”, escribió el autor alemán Erich Kästner, y fue Charles Dickens quien señaló en el siglo XIX: “Nada en el mundo es tan contagioso como la risa y el humor”.

Nunca te rías de alguien. Ríete con ellos. Si realmente tienes que reírte de alguien, ríete de ti mismo. Entonces es mejor sonreír, suave y amorosamente.

Pero no esperes hasta el primer domingo de mayo, porque ése es el Día Mundial de La Risa. ¡Realmente! No hay nada de que reírse.

Publicado el Viernes, 20. marzo 2020 en las categorías Coronavirus, Salud



<https://www.naturalscience.org/es/news/2020/03/la-risa-es-la-mejor-medicina/>