



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

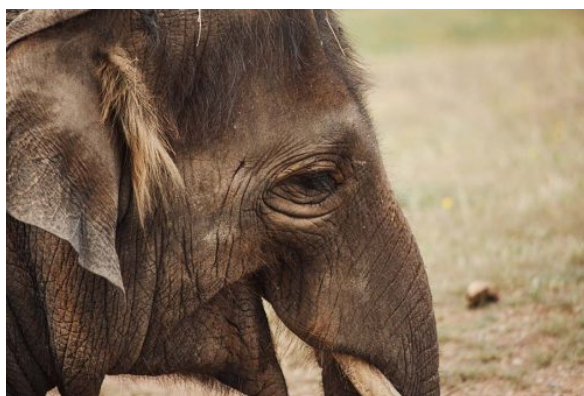
Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

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

Четверг, 26 марта, 2020

СМЕХ – ЛУЧШАЯ МЕДИЦИНА!

Когда вы смеетесь, более ста ваших мышц работают одновременно. Попробуйте сосчитать их ... Кроме того, вы дышите глубже, чем обычно, и клетки организма снабжаются большим количеством кислорода, стимулируются процессы сгорания, расслабляются мышцы и стимулируется ваше сердце и кровообращение. Ваша печень легче освобождается от токсинов, и мозг замедляет выработку гормонов стресса, таких как адреналин и кортизол. В свою очередь, он производит повышенный выброс «гормона счастья» серотонина.



Самоексперимент 1:

Человек шел по улице и всегда хлопал в ладоши дважды. Наконец, кто-то спросил его: «Что ты делаешь?» — «Я пугаю слонов!» — «Но здесь нет слонов». — «Видишь, это работает!»

Люди, которые много смеются, получают в три раза больше кислорода, легкие лучше проветриваются, и вероятность респираторных заболеваний уменьшается.

Самоексперимент 2:

Когда женщина услышала от своего доктора, что ей осталось жить всего шесть месяцев, она спросила: «Могу ли я что-нибудь еще сделать?»

«Да», — ответил доктор. «Ты можешь выйти замуж за бухгалтера». «А это поможет мне прожить дольше?» — женщина удивилась. «О, нет, не поможет», — ответил доктор. «Но благодаря этому эти шесть месяцев покажутся вечностью».

Смех может быть очень утомительным. Смех активизирует 17 мышц на одном только лице. Люди, которые смеются, дышат рывками, их воздушные потоки проходят через их бронхи и легкие со скоростью почти 100 километров в час, голосовые связки мужчин вибрируют примерно 300 раз в секунду, а женщин — рекордные 500 раз.

Самоэксперимент 3:

Как называется самый продаваемый вид хлеба в Германии? Ответ: «Этот!» И какой второй самый продаваемый? Ответ: «Нет, вон тот!»

Но будьте осторожны: чем напряженнее мышцы лица и верхней части тела, тем более расслаблены мышцы ног. Некоторые из тех, кто смеется, едва могут устоять на ногах. И если вы очень сильно смеетесь, вы должны быть готовы к тому, что мышцы вашего мочевого пузыря будут функционировать только в ограниченной степени.

Самоэксперимент 4:

Шотландец страдал от проблем с желудком. Ему порекомендовали человека, который лечит внушением. Последний посмотрел ему в глаза и приказал: “Ты исцелен! Скажи, что ты исцелен”. “Я исцелен!” – воскликнул шотландец с облегчением. «Очень хорошо. Это будет десять шиллингов!” Шотландец посмотрел в глаза целителю и сказал: «Вам заплатили! Вам заплатили.»

“Юмор — это зонтик мудрых”, — писал немецкий писатель Эрих Кестнер, а Чарльз Диккенс заметил в 19 веке: «Ничто в мире так не заразительно, как смех и хорошее настроение».

Никогда не смейтесь над кем-то, смейтесь с ними. Если вам действительно надо над кем-то смеяться, посмейтесь над собой. Лучше тогда улыбнуться, мягко и с любовью.

Но не ждите до первого воскресенья мая, потому что это Всемирный день смеха. Факт! Ничего смешного.

Опубликованные Четверг, 26 марта, 2020 в
категориях Здоровье, Коронавирус



<https://www.naturalscience.org/ru/news/2020/03/>