

domenica 6 giugno 2010

Il Riso fa Buon Sangue

Rinforza le difese immunitarie, attenua la stanchezza e tonifica i muscoli.

Questa volta non parlo di un alimento, anche se il riso specie quello



integrale ha delle fantastiche proprietà di cui presto vi parlerò, ma del ridere....!

Preferisci il ragioniere Fantozzi o i nuovi personaggi di Zelig e Colorado?

Non importa, purché tu rida almeno 10 minuti al giorno.

Come dice lo Psicologo e psicoterapeuta Alessandro Bedini, presidente dell'accademia della risata di Urbino (www.accademiadellarisata.it) *"Il riso è il farmaco più economico che ci sia", "allenta la tensione e smorza l'ansia da prestazione, fa bene alla circolazione, al fegato e all'intestino, ed è il più efficace degli antidrughe"*

Ridere mette in funzione ben 19 muscoli diversi, inoltre....

Il riso è contagioso

La risata appartiene al genere umano, è contagiosa, vedendo qualcuno ridere nel nostro cervello si attivano i neuroni specchio che ci portano ad adottare lo stesso atteggiamento, istintivamente tendiamo ad imitare chi ci sta di fronte

Più salute e meno tensioni

il riso fa aumentare la produzione di adrenalina e dopamina ormoni che contribuiscono a liberare la produzione di endorfine e encefaline.

Le prime provocano riduzione di dolore e tensione, mentre le seconde rinforzano le difese immunitarie, hai notato che le persone stressate sono quelle che si ammalano più facilmente?

Gastrite e Ulcera addio

Il movimento provocato da una bella risata fa lavorare spalle, torace e addominali, si bruciano anche 40 calorie con una risata, ma oltre a tonificare i muscoli e bruciare calorie si massaggiano gli organi interni, fegato e intestino lavorano meglio e si riduce il rischio di ulcere e gastriti

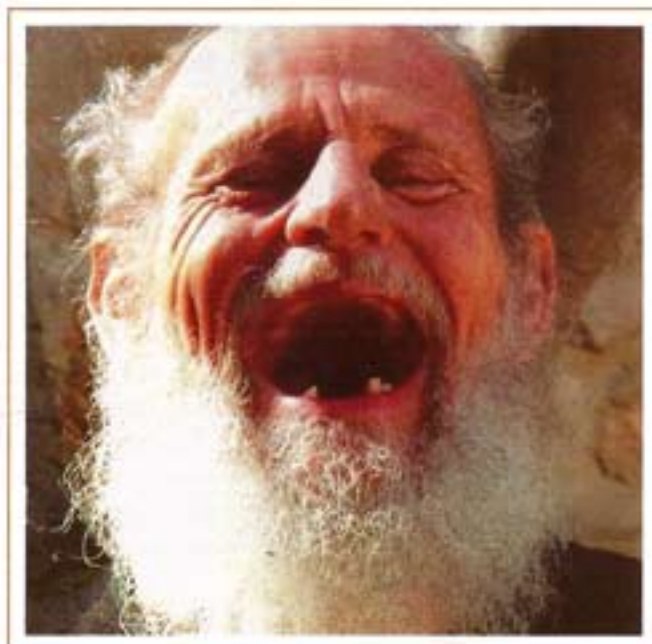
Il riso fa buon sangue

Grazie alla respirazione profonda si ha una migliore circolazione sanguigna e ossigenazione cellulare, ridere provoca un calore interno diffuso, e un ossigenazione di tutte le cellule del corpo, accelera la rigenerazione dei tessuti, stabilizzando molte funzioni corporee, proteggendo ad esempio l'organismo da possibili infezioni

Ridere senza fatica

Durante la risata avviene una respirazione più profonda del solito, che aiuta il ricambio di quel 10-15% di aria residua che rimane nei polmoni e che non esce con la respirazione normale.

Inoltre aiuta lo smaltimento di acido lattico, dannoso per l'organismo, riducendo il senso di affaticamento e i dolori muscolari



**Il
consiglio:
Inizia la
giornata
con una
bella
risata,
davanti
allo**

**specchio, la mattina, rilassa i
muscoli di spalle e collo, esegui**

delle smorfie facciali ed infine simula il sorriso ed emetti il suono della risata continuando a guardarti allo specchio, attiverai i neuroni specchio e probabilmente partirà una vera risata. E' un piccolo gesto che può farti iniziare la giornata col piede giusto.

Gianluca Cannavò



Scritto da Gianluca

ZZ