

E ora fatevi una risata, fa anche bene, leggete qui!

di Paolo Franzese



Secondo il dott. [Franco Scirpo](#), esperto di terapia della risata (RISOLOGIA), ridere provoca:

1. l'aumento dell'ossigenazione del sangue;
2. il ricambio della riserva d'aria presente nei polmoni;
3. la stimolazione della produzione di serotonina;
4. la stimolazione della produzione di endorfine;
5. la stimolazione della produzione di anticorpi;
6. l'aumento dell'irrorazione sanguigna degli organi interni (grazie al massaggio prodotto dai movimenti diaframmatici);
7. l'aumento dell'irrorazione sanguigna dell'epidermide e dei muscoli facciali;
8. il miglioramento del tono muscolare addominale;
9. il miglioramento dell'autostima;
10. l'aumento delle "energie psichiche";
11. la neutralizzazione degli effetti dello stress;
12. la neutralizzazione degli effetti dell'ansia;
13. lo sviluppo di una maggiore predisposizione ai rapporti sociali.

Questa è una #buonanotizia!

Hi hi hi hi hi ho ho hi ho hi hi hi ho ho ho hi hi ho Hi hi hi hi hi ho ho hi ho hi hi hi ho ho ho hi hi ho Hi hi hi hi hi ho ho hi ho hi hi hi ho ho ho hi hi ho ho!
ho!
ho!

Da un articolo scritto da Paolo Franzese il 26 Maggio 2014