

Γάργαρες

/Ε



Το γέλιο

είναι το καλύτερο φάρμακο».

Αυτή η απλή λαϊκή φράση κρύβει μέσα της πολλή σοφία, αφού τα ωφέλη του γέλιου βοηθούν εμάς και τους γύρω μας να ξεπεράσουμε κάθε πρόβλημα και να δούμε τη ζωή με αισιοδοξία.

Τα πλεονεκτήματα του είναι γνωστά σε κάθε γωνιά του κόσμου, κάθε λαό και κάθε κουλτούρα. Διαβάστε τι λένε γι' αυτά οι ειδικοί:

1. Το γέλιο χαλαρώνει ολόκληρο το σώμα. Ένα καλό γέλιο απελευθερώνει τον οργανισμό μας από το άγχος και διατηρεί τους μύες του σώματός μας χαλαρούς για 45 λεπτά.
2. Δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Μειώνει τις στρεσογόνες ορμόνες και αυξάνει τα αντισώματα κατά των λοιμώξεων, προστατεύοντάς μας έτσι από ασθένειες.
3. Απελευθερώνει την ορμόνη ενδορφίνη, η οποία ευθύνεται για την καλή μας διάθεση. Η ενδορφίνη δίνει στον άνθρωπο την αίσθηση της ευεξίας.
4. Προστατεύει την καρδιά μας. Βελτιώνει τη λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων και αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος, προστατεύοντάς μας έτσι από καρδιακά

επεισόδια και άλλες καρδιαγγειακές παθήσεις. [\(περισσότερα...\)](#)