

Самый лучший подарок, который нам подарила Природа — это умение смеяться.

Даже в Библии сказано, что Веселое сердце лечит, а унылый дух сушит кости.

Врачи уже давно обнаружили, что положительные эмоции благотворно влияют и на человека, и на общество.

Смех - это внутренняя вибрация, она очищает кровь и благоприятно влияют на живую клетку, омолаживает тело, помогает при сердечных недугах.

В свое время Иммануил Кант в своих трудах подчёркивал, что смех активизирует все жизненно важные процессы в организме. А многие считали, что смех лечит от всех болезней.

Приятное мышечное ощущение, которое появляется после громкого смеха, очень полезно испытывать ежедневно для активизации всех биохимических реакций в организме.

Никто не сомневается в том, что смех улучшает расположение духа и придаёт уверенность в себе.

Во время смеха организм мобилизуется на борьбу с любой болезнью, его эндокринная система работает на полную мощность.

Организм способен восстанавливаться даже

тогда, когда надежды, казалось бы, нет, главное, не поддаваться страху, отчаянию, панике.

Смех благотворно действует на сосуды и работу сердца, на процессы кроветворения и дыхания, а также на общий мышечный тонус организма.

Формула крови улучшается.

Во время смеха организм выделяет морфий, который действует как анестезия.

В КНИГЕ «ДУХОВНАЯ КУЛИНАРИЯ» я

Предлагаю программу смехотерапии.