



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## PsychoNeuroRegulacja – wpływ śmiechu na zdrowie

**Plik do pobrania i druku dla kursantów szkolenia  
PsychoNeuroRegulacja online.**

Marta Pyrchala-Zarzycka

[www.astrosalus.pl](http://www.astrosalus.pl) [www.sukces-biznes.pl](http://www.sukces-biznes.pl)

[www.astrosalus.pl/kursy-online](http://www.astrosalus.pl/kursy-online)

**Lekarze już jakiś czas temu zaczęli się interesować zdrowotnymi właściwościami śmiechu. W ten sposób powstała nauka o śmiechu i jego właściwościach – gelotologia.**

Badania naukowe związków między nastrojem a działaniem układu odpornościowego wykonywali między innymi: Futterman (1994) i Knapp (1992). Natomiast Villon (1985) zauważył, że oglądanie zabawnych filmów zwiększa produkcję przeciwciał, czyli zwiększa odporność organizmu na choroby.

Jednym z prekursorów stosowania śmiechu w celach leczniczych jest lekarz **Patch Adams**. Uważa on, że relacje pacjentów i lekarzy powinny być przyjacielskie, a nie tylko biznesowe. Swoje poglądy wciela on w życie w Gesundheit Instytut, a także poprzez różnego rodzaju projekty, na przykład wysyłanie klaunów do sierocińców i szpitali w różnych miejscach świata.

[www.AstroSalus.pl](http://www.AstroSalus.pl)  
[www.Sukces-Biznes.pl](http://www.Sukces-Biznes.pl)  
[kursy@astrosalus.pl](mailto:kursy@astrosalus.pl)



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **Efekty śmiechoterapii:**

- lepsze wykorzystanie płuc,
- wzmacnianie mięśni brzucha,
- zwiększone natlenienie całego organizmu, w tym mózgu, który dzięki temu lepiej funkcjonuje,
- poprawa koncentracji,
- wzmocnienie pracy serca,
- poprawa funkcjonowania układu krwionośnego,
- zwiększenie poziomu endorfin,
- stymulacja układu odpornościowego (na przykład śmiech zwiększa ilość i sprawność limfocytów T, immunoglobulin A, G i M, interferonu – naturalnego środka przeciwwirusowego),
- poprawa nastroju,
- wzmocnienie i poprawa jędrności mięśni twarzy,
- działanie antydepresyjne,
- redukcja stresu,
- łagodzenie dolegliwości psychosomatycznych.

## **Śmiech może pomóc wyleczyć nawet z raka.**

Pewien człowiek dowiedział się, że zachorował na raka i ma przed sobą 3 miesiące. Zamiast wpadać w rozpacz, wypożyczył mnóstwo filmów komediowych, które bardzo lubił. Oglądał je całymi dniami. Po kilku miesiącach stwierdził, że nadal żyje, a nawet czuje się lepiej. Zrobił więc kolejne badania lekarskie. Okazało się, że nowotwór mający pozbawić go życia, zniknął.

Potem człowiek ten postarał się o to, by wprowadzono terapię śmiechem w niektórych szpitalach dziecięcych. Sam niejednokrotnie występował jako klaun na oddziałach onkologii dziecięcej.



# ASTRO SALUS

NATURALNIE DO ZDROWIA, MĄDRZE DO ROZWOJU

## **Śmieć się jak najczęściej!**

W tym celu:

- oglądaj zabawne filmy,
- przypominaj sobie śmieszne sceny ze swojego życia,
- kolekcjonuj śmieszne obrazki,
- oglądaj kabarety,
- czytaj pełne humoru książki.

*Pamiętaj, śmiech to zdrowie! Ta prawda jest już udowodniona naukowo :-)*