

חשיבות ההומור

אחת הפעולות הגורמות לשחרור כמות גדולה של אנדורפינים בגוף היא- צחוק, הביטוי הגופני של הומור

אז איך זה בדיוק עובד?

הצחוק משחרר אנדורפינים, משככי כאב טבעיים ומסייע בחיזוק המערכת החיסונית, משחרר את הגוף מההשפעות השליליות של מתח, מסייע בהורדת לחץ דם גבוה, מצמצם התקפי אסתמה, מגביר את סף היכולת להתמודדות עם כאב

חוקרים מצאו כי 6 דקות של צחוק בריא הן שוות ערך לשעה שלמה בחדר כושר!

להלן מצורף קישור לסרטון שיעזרו לנו להשתמש בהומור ולהנות מיתרונותיו של הצחוק כל שנותר לכם זה רק ללחוץ על הקישור: