

IN FORMA con JILL COOPER

DAL LIBRO DI JILL COOPER:
"101 MODI PER ESSERE PIÙ SANI"
RIDI DI PIÙ....

Un sourpuss in inglese indica una persona che ha sempre un sogghigno di disprezzo stampato sulla faccia. In America a un tipo così diciamo: «Chi ha fatto pipì sui tuoi cereali stamattina?». Questa frase rende bene l'idea, non è vero? Intendo quelle persone severe con se stesse e il mondo intero, quelle che sembrano aver appena dato un bel morso a un limone. Che acidità! Ormai anche molti medici ritengono più propensi alle malattie coloro che si prendono troppo sul serio e sono troppo duri con il mondo circostante.

Un altro esempio importante sono le persone anziane. Hai presente quelli che sorridono sempre e hanno un bel senso dell'umorismo? I loro occhi brillano, mentre quelli che sono tremendamente seri sembrano delle prugne rinsecchite. E tu? Come vorresti essere a settanta anni? Sorridente e solare o come una prugna gigante della California?

La risata è benefica, perché ti porta sulla via dell'ottimismo che è una perfetta panacea per tutti i tuoi guai, fisici e non. Ti aiuta ad attivare il processo chimico della "voglia di vivere" aumentando l'effetto placebo della capacità di difendersi dalle infezioni. Ridere aiuta il corpo a rilassarsi e riduce i problemi associati alla pressione alta, il rischio di ictus, l'artrite e l'ulcera. D'altro canto la ricerca ha dimostrato che le emozioni spiacevoli, come depressione, rabbia, ansia e stress, sono tutte correlate con le malattie cardiache.

Ammettilo, la vita è piena di problemi, tutti hanno i propri, più gravi o meno gravi. È il modo che si sceglie per affrontare questi problemi che fa la differenza. A volte ridi per non piangere, ma saresti veramente sorpresa di scoprire quanto, anche una risata di disperazione, faccia bene a tutto il tuo corpo. Ricorda anche un'altra cosa: il corpo mozzafiato comincia dall'interno del tuo corpo e irradia verso l'esterno, non viceversa.

Se non stai bene con la parte più profonda di te stessa, si vedrà nella tua parte esteriore. Dopo la prossima notte in bianco, guardati allo specchio. Vedrai che faccia! Lo spettacolo sarà più che sufficiente per iniziare a prendere la vita con un sorriso in più.

E adesso... i benefici della risata.

LA RISATA ABBASSA LA PRESSIONE SANGUINA

Le persone che ridono spesso, di norma hanno una pressione arteriosa più bassa della media. Inizialmente quando una persona ride la pressione si alza lievemente, ma subito dopo si abbassa più del solito. Inoltre, l'aumento della respirazione, incrementa l'afflusso di ossigeno a tutto il corpo.

L'UMORISMO CAMBIA IL NOSTRO STATO BIOCHIMICO

(senza il bisogno della farmacia)

Una bella risata diminuisce gli ormoni dello stress e aumenta il numero degli anticorpi naturali contro le infezioni. Aumenta lo stato d'attenzione e il battito cardiaco. In sintesi sembra proprio che l'umorismo sia l'equivalente di vedere un bel tipo o una bella tipa che ti fa andare il sangue al cervello! Ma senza il rischio di incasinarti la vita. Il senso dell'umorismo e una generosa risata possono proteggerti contro un infarto!

RIDERE PROTEGGE IL MUSCOLO CARDIACO

Secondo una ricerca dell'università del Maryland ridere può prevenire gli infarti. Gli scienziati hanno dimostrato infatti che le persone che soffrivano di malattie cardiache erano del 40% meno propense a ridere in una varietà di situazioni comiche rispetto a coetanei senza problemi cardiovascolari. Insomma: chi soffre di cuore è al 40% più simile a una palla al piede! E ridi, no?

RIDERE TI ALLENA SENZA SUDARE!

Una bella risata allena gran parte del tuo corpo: diaframma, addominali, sistema respiratorio e cardiaco, rughe del viso, tonicità delle gambe ed elasticità della schiena. Ridere massaggia gli organi interni, gli addominali e tonifica l'intestino oltre a rinforzare quei muscoli che sostengono i tuoi organi. Tutto questo movimento endoaddominale aiuta la digestione perché aumenta il numero di contrazioni muscolari intorno all'intestino tenue e al colon. Quando ridi a crepapelle bruci calorie come se stessi facendo un lavoro aerobico su una bici da camera.



L'UMORISMO MIGLIORA LE FUNZIONI CEREBRALI E RIDUCE LO STRESS

Ebbene sì! Ridere stimola entrambi gli emisferi cerebrali aumentando la capacità di apprendimento. Inoltre, la risata abbassa la tensione muscolare e lo stress psicologico, permettendo al cervello di rimanere in allerta e propenso ad assorbire nuove informazioni. E in più l'aumento del flusso sanguigno e iperossigenazione promuove l'attività cerebrale.

TI RENDE PIÙ POPOLARE

Tante volte hai sentito dire: «Forse non è il più bello ma ha un gran senso dell'umorismo». Senz'altro le persone amano una bella risata. Quando non riesci a scolpire il tuo corpo come vorresti pensa ad allenare i muscoli della risata! La tua vita sarà una festa! E tu sarai the life of party! Ricorda: gli uomini amano le donne che li fanno ridere e viceversa!

L'UMORISMO RENDE LA VITA PIÙ PIACEVOLE

Tutte le persone con cui interagisci, dalle tue amicizie al tuo matrimonio, dai colleghi di lavoro alla famiglia, necessitano di una sana dose di umorismo! L'umorismo unisce quando contribuisce a risolvere un problema (ma non ferendo gli altri sotto forma di sottile sarcasmo). Ci saranno sempre dei difetti nei nostri rapporti interpersonali perché nessuno di noi è perfetto al 100%. Il sorriso disinnesci un disaccordo e permette al rapporto di procedere come un alleato e non da nemico.

Promemoria:

- Una risata è la distanza più breve tra due persone.
- L'umorismo unisce.
- Una risata guarisce, specialmente i cuori infranti.
- Una risata e un sorriso sono più piacevoli quando vengono condivisi con un'altra persona.
- Ridere o non ridere, questa è la tua scelta.

Vedrai che con un sorriso in più spazzerai via tutti i problemi e vivrai con meno stress e preoccupazioni. Il tuo corpo mozzafiato sarà così più bello di quello che pensi, perché ogni risata ti rende più attraente anche verso gli altri.

Trattatosi dal libro di Jill Cooper "101 MODI PER ESSERE PIÙ SANI" edito Newton Compton.



LA ROSA BIANCA

boutique de mariage



IL MATRIMONIO, COME TU LO SOGNI.

via Adda 103 - Roma
info: 347-197 1126
www.rosa-bianca.it