

RISOTERAPIA

RIR 5 (cinco) minutos seguidos 4 (quatro) vezes por dia

- ☺ RIR é grátis, não custa nada e vale ouro, então RIA muito
- ☺ RIR ajuda na produção de endorfinas que anestesiaram o corpo e aliviam as dores, dando uma sensação agradável no coração, nas costas e em várias partes do corpo, porque relaxa
- ☺ RIR faz a boca e as lágrimas terem mais imunoglobulinas (que é a 1ª linha de defesa imunológica contra certas infecções virais e bacterianas)
- ☺ RIR ajuda na redução dos hormônios do stress
- ☺ RIR expulsa o ar dos pulmões e oxigena o corpo e inclusive o cérebro, o que é bom para pensar claramente e para manter a forma aeróbica
- ☺ Durante o RISO aumenta a pressão sanguínea e o funcionamento do músculo cardíaco, e depois do RISO a pressão cai abaixo do nível de repouso, havendo uma redução da tensão muscular
- ☺ O RISO tem efeito anti-inflamatório em nossas juntas e ossos que ajuda a reduzir a inflamação e a aliviar a dor em condições artríticas
- ☺ RIR ajuda na cura da depressão, da ansiedade e da angústia
- ☺ RIR causa euforia e contentamento, contagia as outras pessoas e nos torna mais populares e mais bem recebidos
- ☺ RIR 10 (dez) minutos seguidos, pode proporcionar 2 (duas) horas de sono sem dor.
- ☺ 5 (cinco) minutos de GARGALHADAS podem equivaler a 45 (quarenta e cinco) minutos de exercícios físicos aeróbicos (ainda não provei!)
- ☺ RIR 100 (cem) vezes ao dia equivale a 10 (dez) minutos remando (idem!)
- ☺ RIR por 6 (seis) horas equivale a nadar 400 (quatrocentos) metros ou correr 20 (vinte) minutos (já tô cansado!!!)
- ☺ A GARGALHADA compulsiva, é um exercício completo, pois além de exercitar os músculos do rosto, dos ombros e do diafragma, faz com que se exercite também, os músculos dos braços e das pernas

Dr. RISADINHA

