

Улыбайтесь!

Это полезно!

Юмор поможет сохранить вам
здоровье

Все мы знаем, как это здорово- от души посмеяться, однако немногочисленные, но очень важные исследования доказывают, что способность легче смотреть на жизнь может оказать и лечебное действие.

Юмор может смягчить симптомы аллергии, повышать порог болевой чувствительности, улучшать работу иммунной системы, снижать риск инсульта и инфаркта и даже помогать диабетикам контролировать сахара в крови.



Ваше чувство юмора не только обогащает жизнь; оно также укрепляет физическое, ментальное и духовное здоровье.

Памятка



Областное государственное
бюджетное учреждение социального
обслуживания «Тулюшкинский
психоневрологический интернат»

2024 г.

Хороший добрый смех полезен не только потому, что поднимает настроение.

Люди, которые любят смеяться, меньше болеют, реже раздражаются и не знают, что такое депрессия.



Простой факт, что вы чувствуете себя лучше после хорошего смеха, уже достаточен для того, чтобы увериться в положительном влиянии смеха на здоровье.