

La importancia de la felicidad: consejos de bienestar



- »La felicidad nos permite lograr un equilibrio entre la salud corporal, mental y social.
- »El cerebro trabaja mejor.
- »Mejora nuestro sistema inmune, al aumentar los linfocitos y ciertas inmunoglobulinas, lo que permite que nos enfermemos menos. Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares ya que se limpian las paredes arteriales y baja la presión arterial.
- »Favorece la eliminación del colesterol, mejora la circulación y el funcionamiento de nuestro sistema digestivo.
- »Elimina el insomnio gracias a la sana fatiga que produce.
- »Limpia nuestros ojos al generar mayor lagrimeo.
- »Despeja la nariz y los oídos por la vibración en la cabeza.
- »Mejora nuestra capacidad respiratoria (entran 12 litros de oxígeno en lugar de los 6 habituales).
- »Nos rejuvenece al estimular y estirar los músculos de la cara.
- »Se masajean y estiran naturalmente la columna y las cervicales.
- »Envía mensajes positivos a nuestro entorno y atrae a las personas.
- »Libera emociones que se han mantenido reprimidas.
- »Permite asumir nuestras responsabilidades de una manera más positiva.
- »Reduce el estrés al disminuir el cortisol y la adrenalina en nuestro cuerpo.
- »Elimina toxinas en el sudor.
- »Biológicamente, estimula la secreción de las hormonas de la felicidad (endorfina, oxitocina, dopamina y serotonina) lo que, a su vez, baja los niveles de mal humor, preocupación, angustia o tristeza.

¡La felicidad es nuestro mejor hábito de acondicionamiento físico; practícala cuatro veces por semana!

