



La Risa y el vino tinto prolongan la vida

De acuerdo con estudios recientes la risa y el vino tinto moderado es la clave para la longevidad.

De acuerdo con estudios recientes, la risa y el vino tinto moderado es la clave para la longevidad. Así que tener unas risas con los amigos y una copa de vino tinto puede ser grande para su cuerpo y alma. Informes de la Montefiore Einstein Cancerdefine Center en el Hospital Montefiore señalan que ellos han estado usando "fuerza a través de la risa" como terapia para curar a los pacientes durante los últimos cinco años.

Dos grupos de investigación independientes han dado a conocer los resultados que puedan confirmar lo que usted seguramente conoce: La risa y el vino tinto moderado y un puñado de nueces o cacahuates son la mejor longevidad, lucha contra las enfermedades y son portadores de los secretos del anti-envejecimiento. Los informes de la Montefiore Einstein Cancerdefine Center en el Hospital Montefiore señalan que ellos han estado usando "fuerza a través de la risa", como terapia para curar a pacientes durante los últimos cinco años. Durante la sesión de terapia de la risa, los pacientes no solo gritan entre sí y se ríen para olvidar su propia enfermedad, sino que también utilizan las comedias, buenas películas, libros y stand-up especiales durante la sesión. La Sociedad Americana del Cáncer y otros expertos médicos dicen que la risa es la mejor terapia para reducir la tensión y relajar el cuerpo. Que disminuye la presión arterial, reduce las hormonas del estrés y aumenta la flexibilidad de los músculos. Muchos expertos alaban los masajes internos que la risa provoca en los órganos. Para añadir a esto, los investigadores de Harvard han hecho afirmaciones que tienen una clave fundamental para descubrir el secreto de la longevidad. Los estudios de esa famosa Universidad, mostraron que el resveratrol, que también se encuentra en la corteza de los cacahuates y las nueces, las uvas, mantequilla de maní, pistachos y otros alimentos conjuran el efecto de la edad en el corazón, los huesos, los ojos y los músculos.