



MİZAHTA SAĞLIK



Danışman: Dr. Öğretim Üyesi
Ömer Faruk Tekin

Reçeteyi bırak,
gülmeye bak.

Akmet Efe Yılmaz, Berat Bay, Çağrı Emre Çelen,
Dilana Örs, Hasan Şengin, Hatice Kayaçay,
İbrahim Çelik, Mert Öztürk, Toprak Berkant



Mizah nedir?

Sadece gülmek değil; zorluklara karşı bir duruş sergilemek, stresli olaylara dönüştürmek ve "iyileşme" sürecini bir kahkaha masafesine indirmekdir.



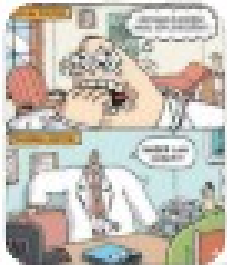
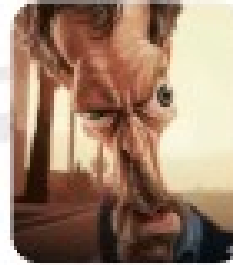
Bağırsıklık Kalkanı

Gülmek, stres hormonu olan kortizolü düşürürken, enfeksiyonlarla savaşan antikorları ve T-hücrelerini artırır.

"GÜLMEK 17 KASI ÇALIŞTIRIRKEN SOMURTMAK 43 KASI ÇALIŞTIRIR. YORULMAYA GEREK YOK!"

Doğal Ağrı Kesici

Kahkaha atıldığında vücudunuz endorfin salgılar. Bu, vücudun kendi ürettiği doğal bir ağrı kesicidir ve ağrı eşiğinizi yükseltir.



Kardiyo Etkisi

100 kez içten gülmek, 10 dakika körek çekmekle aynı miktarda kalori yakmanızı sağlar. Kalp atış hızını artırarak damar fonksiyonlarını iyileştirir.

GÜLÜMSEYEN BİR HEKİM TEDAVİNİN EN ÖNEMLİ PARÇASIDIR.



Yan etkisi sadece gülümsetmektir, güvenle okutabilirsiniz.