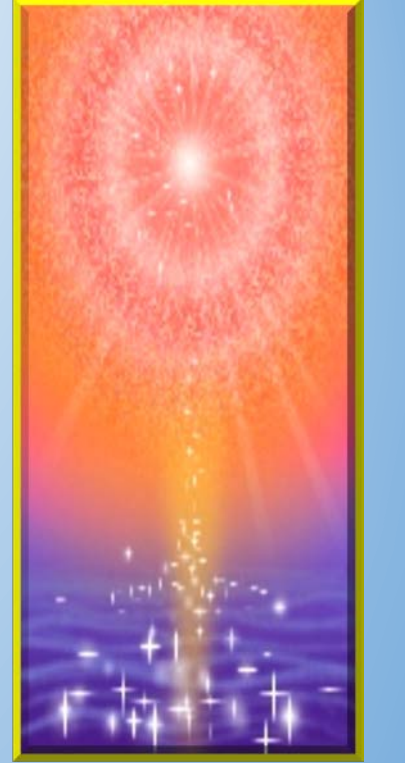


હાસ્ય ચીકીત્સા



બ્રહ્માકુમારીઝ

પ્રસ્તુતિ

હાસ્યનો ખજાનો

સંબંધોનો સળવાળો-તન્દુરસ્તી નો પરવાનો

હાસ્યના ફાયદા અનેક, ગેરફાયદો ન એક.....

- શરીરમાં આવેલી એડ્રીનલ ગ્રંથિમાંથી તાજગી આપનાર એન્ડોર્ફિન નામના હોર્મોન નિકળવાથી ઘણા ફાયદા થાય છે.
- લોહીની નાળીયો પહોળી થવાથી આખા શરીરમાં લોહી સારી રીતે ફરે છે.
- હૃદયની ક્ષમતા વધે છે. કોલેસ્ટ્રોલ ઓછું થાય છે. હૃદય સલામત રહે છે.
- હાસ્ય ફેફસાની ઓક્સિજન લેવાની ક્ષમતામાં વધારો કરે છે.
- નિયમિત હાસ્ય થકી ઇન્સ્યુલિનનો સ્રાવ યોગ્યમાત્રમાં થતાં ડાયાબિટીસ હોય તો મટે છે કે થતો નથી.
- હાઇ બી.પી., દમ, અસ્થમા, શ્વાસ રૂંધાવાની તકલીફો દૂર થાય છે.
- સ્નાયુ કે સાંધાઓના દુખાવાને અટકાવે છે કે હળવો કરે છે.
- ચામડી ઉપર કરચલી પડતી નથી તેમજ ઊંઘ સારી આવે છે



- હસવાથી સંરક્ષણનું કાર્ય કરતાં સફેદકણો તેમજ રક્તકણો વધુ સક્રિય થતાં બીમારીને આવતી અટકાવે છે
- હસવાથી સેરોટોનીન, મેલાટોનીન, ડોપામાઈન જેવા માનસિક સ્વસ્થતા માટે જરૂરી દ્રવ્યોનું પ્રમાણ વધે છે જે આપણને તણાવ, વ્યગ્રતા, હતાશા, અનીન્દ્રથી દૂર રાખે છે.
- જીવન શક્તિમાં વધારો થાય છે. ચિંતા રહિત થવાય છે.
- પોતે ખુશ રહે છે અને અન્ય લોકોને પણ ખુશ કરે છે અને તંગદિલી ઓછી થાય છે.
- મન શાંત રહે છે. હકારાત્મકતા આવે છે અને તેથી આત્માવિશ્વાસ વધે છે.
- હાસ્યમાં કોઈ ખર્ચ નથી, ખાસ કોઈ પોશાક પહેરવો પડતો નથી, ગમે તે સમયે થઈ શકે છે.
- આ બધા ફાયદાને લીધે જિંદગી જીવવા જેવી લાગે છે. અને દીર્ઘાયુ થઈ શકાય છે.



Laughing is Best Medicine

Laughing for Better Living and Joyful Life



આપ સંપૂર્ણ રૂપે સ્વસ્થ રહો-ખુશ રહો
એવી હાર્દિક શુભકામના સાથે



ધન્ય વાદ