**Dia Nacional do Riso – 06 de Novembro**

O Dia Nacional do Riso é comemorado hoje, 6 de novembro, este que previne o estresse, aumenta a resposta imunológica do organismo, funciona como terapia e ginástica, atenua a dor e não tem contra-indicações. Não é à toa, que a sabedoria popular consagrou o riso como o melhor remédio para os mais diversos males. “Medicamento”, inclusive, que a ciência vem estudando e, embora ainda não saiba exatamente o que ocorre no cérebro durante uma boa risada, já demonstrou seu efeito sobre o sistema imunológico.

Outra consequência provada é a liberação de endorfina, hormônio que, entre outras coisas, reduz a sensibilidade à dor, aumenta a disposição física e mental e a resistência, melhora a memória e o bom humor. As reações continuam: a oxigenação no sangue e no cérebro são elevadas, assim como a frequência cardiorrespiratória.

E ainda trabalha diafragma e abdômen, face, pernas e músculos das costas.

Joanna de Ângelis incentiva- nos a colocar alegria na ação, como fonte geradora de saúde e bem- estar, dizendo “o homem que executa com prazer os seus deveres e sabe transformar as situações difíceis, dando- lhes cor e beleza, supera os impedimentos e facilita a realização de qualquer empresa.

Coloca o toque da alegria nas tuas realizações, e elas brilharão, atraindo outras pessoas que se sentirão comprazidas em poder ajudar- te, estar contigo, participar das tuas tarefas. O Evangelho é uma Boa Nova de alegria.