

## VPLIV JOGE SMEHA NA POČUTJE IN GLIKEMIJO PRI OSEBAH S SLADKORNO BOLEZNIJO TIPA 2

1. Slovenski kongres integrativne medicine

**Prim. as. Miro Čokolič, dr.med.**  
Klinika za interno medicino, UKC Maribor  
Oddelek za endokrinologijo in diabetologijo

**Simona Krebs, mag.zdr.nege, učiteljica joge smeha**  
Mednarodni inštitut za smeh Maribor

CELJE, 23.11.2013

„Smeh je resna stvar“



# O Inštitutu za smeh

- Ustanovljen 2012 – vendar deluje že od leta 2009
- Promovira smeh kot strokovno in znanstveno dokazano metodo
- Je organizator strokovnih mednarodnih kongresov o smehu
- Se povezuje s strokovnimi inštitucijami in različnimi strokovnjaki tudi iz tujine
- Organizira delavnice smeha
- Strokovno izobražuje smejalne terapevte – vaditelje joge smeha
- Izvaja znanstvene študije v kliničnih okoljih
- Je strokovna podpora vadiateljem joge smeha
- Se povezuje z Univerzami in strokovnimi zbornicami
- Je organizator tekmovanj v smehu v SLOVENIJI
- Promovira smeh kot dopolnilno terapijo na nacionalni in mednarodni ravni

# Strokovno delovanje

## 1. Festival smeha v Sloveniji 2011



- Poljudno strokovno srečanje
- Gostje iz ZDA, Izraela, Avstrije
- Dogodek v Ljubljani in Mariboru

## 2. Mednarodni kongres smeha: Smeh: dopolnilna terapija 2012



- Soorganizator Fakulteta za zdravstvene vede
- Sodelovanje s strokovnimi zbornicami
- Prisotni zdravniki, medicinske sestre, delovni terapevti, pedagogi
- Kongres je odmeval v SLO in v TUJINI

# UTRINKI 2. kongresa



# POZITIVNI UČINKI SMEHA

1. Vpliva na depresijo – serotonin
2. znižuje krvi sladkor – diabetes tip 2
3. vpliva na srce in ožilje
4. krepi mišice,
5. masira notranje organe,
6. znižuje stresne hormone (epinefrin, kortizol)
7. oskrbi telo s kisikom,
8. povezuje ljudi,
9. vpliva na samozavest,
10. vpliva na spomin
11. zmanjšuje bolečino
12. endorfini – hormoni sreče
13. je telovadba: 20 sec smeha je enako kot 3 min aerobne vadbe...



# ZRCALNI NEVRONI

»ČE STE OBKROŽENI S SREČNIMI LJUDMI, SE MOŽNOSTI, DA  
BI BILI SREČNI TUDI VI **POVEČAJO ZA 25%**«  
( Fowler, Christakis, 2008).

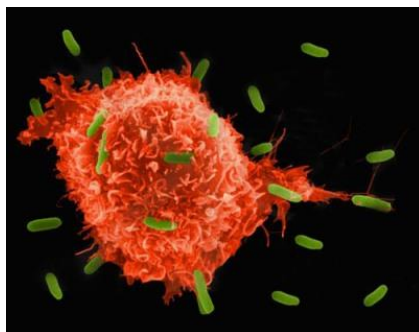


# PSIHONEUROIMUNOLOGIJA SMEHA

- \* 1975 R.Ader in N.Cohen – sistem pogojevanja imunskega sistema
- \* 1985 Neurofarmakolog C.Pert (receptorji za neuropeptide (endorfini) na stenah celic – povezava s čustvi)



+



=

Integriran sistem  
obrambe človeškega  
organizma

## STRES – BOJ ALI BEG

SMEH ZMANJŠUJE NIVO VSAJ 3 ENDOKRINIH HORMONOV:

- ADRENALINA
- KORTIZOLA
- DOPAMINA

ŠTUDIJA – IgA – težave zgornjih dihal, gripa, prehlad (meritve v krvi in v slini)

Gledanje komedij 30 -60 minut

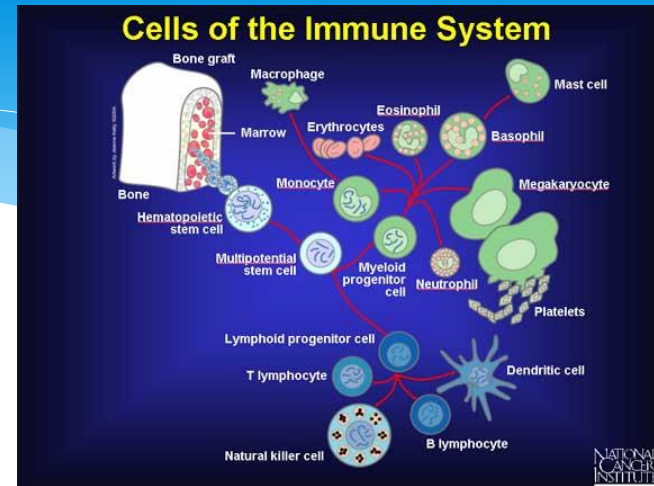
Zvišanje IgG

Zvišanje komplementa 3 (pomaga uničevati okužene celice)

Zvišanje B celic, ki so v kostnem mozgu (izdelava imunoglobulinov)

Zvišanje ravni gama interferona (zorenje T celic ubijalk)

Učinek po 12 urah (IgA,





„Če boš preveč resen ne boš preživel“  
Vir: dokumentarni film Laughology

# JOGA SMEHA

## in ostale tehnike smeha

1. Smeh brez razloga
2. Kombinacija smejalno dihalnih vaj, ki vključujejo ples, petje, zabavne vaje, gibberish ali žlobudravščino...
3. Temelji na znanstveno dokaznih dejstvih o smehu
4. Telo ne loči med iskrenim in narejenim smehom
5. Pobudnik in začetnik zdravnik
6. Zaobide vse intelektualne sisteme
7. Vadba je vodena s strani vaditeljev joge smeha („smejálni terapevti“)
8. Prilagojena na skupino (starejši, otroci, delovni kolektiv, invalidi...)



# Raziskovanje vpliva joga smeha v Sloveniji



1. „Joga smeha orodje za samopomoč in dopolnilna terapija“ - raziskava v klubu joga smeha
2. „Vpliv joga smeha na nivo glukoze v krvi pri ljudeh z diabetesom tipa 2“ – celoletni projekt v UKC MB
3. „Vpliv joga smeha na starejše“ – dom Danice Vogrinec
4. V dogovarjanju sta dve novi klinični raziskavi iz področja nevrologije.

„Nasmejati drugega, je garaško delo“, Bob Hopkins

# KJE POTEKAJO DELAVNICE?

- \* V domovih starejših (osrečuje ljudi, je na nek način telovadba, manj bolečin, boljše počutje..)
- \* Šolah (vpliva na učenje, hiperaktivnostni sindrom, povezuje, odnosi..)
- \* Podjetjih (večja učinkovitost, motiviranost, manj absentizma, manj konfliktov, povečuje kreativnost, tim building ..)
- \* Društvih (druženje, promocija zdravja, ozaveščanje, ciljano usmerjene vaje za posebne skupine ljudi..)
- \* Kongresih (takoj zviša energijo, razbije resnost, povečuje pozornost, prediha telo, poveže..)
- \* Klubih joge smeha ali

*“Ambulanta”  
za smeh!*

**Redne tedenske  
vadbe potekajo:**  
Koper, Maribor,  
Ptuj, Celje, Nova  
Gorica, Radlje,  
Ljubljana,  
Logatec...

[www.institut-za-smeh.si](http://www.institut-za-smeh.si)

# Ni smeha brez smeha



[www.institut-za-smeh.si](http://www.institut-za-smeh.si)

Hvala za pozornost, sedaj pa na smeh



»Proces znanstvenega odkrivanja je v bistvu nenehen beg od čudeža.«  
Albert Einstein