

## УЛЫБАЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ



Искренняя улыбка, заводной смех, искрящиеся глаза и позитивный настрой – разве не так выглядит счастливый человек? Всем известно, что улыбка и смех представляют несомненную пользу для здоровья.

### Специалистами было доказано, что смех:

1. **Укрепляет иммунитет.** Во время смеха организм избавляется от стресса и вырабатывает антитела, позволяющие успешно бороться с инфекциями и аллергенами.

2. **Снижает нервное напряжение.** Выработка гормонов счастья и подавление гормонов стресса помогают бороться с нервным напряжением и депрессией.

3. **Расслабляет мышцы спины и шеи.** Во время смеха человек избавляется от болей в спине и шее, что актуально для людей, занимающихся сидячей работой.

4. **Помогает наладить сон.** Смех устраняет негативные эмоции, помогает расслабиться и избавиться от мрачных мыслей.

5. **Улучшает работу сердца и кровеносной системы.** Искренний смех помогает очистить кровеносные сосуды и нормализовать давление.

6. **Улучшает кровообращение.** Налаженное кровообращение способствует нормализации деятельности практически всех органов и систем организма, помогает улучшить состояние кожи, замедлить процессы старения.

7. **Улучшает работу эндокринной системы.** Правильное функционирование эндокринных желез зависит от полноценного поступления крови, обогащенной кислородом. Смех улучшает кровообращение, и способствует нормализации работы этой системы.

8. **Улучшает работу желудочно-кишечного тракта.** При смехе мы напрягаем и расслабляем мышцы живота. Эти действия способствуют массажированию внутренних органов, нормализации работы кишечника и желудка, а также выведению из организма вредных токсинов.

9. **Очищает бронхи и легкие.** При смехе человек полностью наполняет легкие воздухом, тем самым насыщая свой организм драгоценным кислородом.

10. **Борется с раком.** Смех активизирует защитные функции организма, которые тормозят развитие онкологических болезней.

### Также медики советуют больше улыбаться, т.к. улыбка:

1. **Помогает сохранить молодость кожи.** При работе мышц лица усиливается кровоток, который доставляет эпидермису кислород и питательные вещества.

2. **Улучшает работу мозга.** Секрет в том же усилении кровотока.

3. **Делает вас счастливым.** Улыбка – это знак счастья, которым можно делиться и радовать окружающих людей. Позитивные эмоции делают нас привлекательнее, что помогает достигать успехов в карьере и личных отношениях. Некоторые ученые считают, что смех – это наркотик, который вызывает длительную эйфорию, помогает человеку оставаться здоровым и быть счастливым.

### Занимательные факты про улыбку

*Все мы знаем, что смех продлевает жизнь. То же самое можно сказать и об улыбке. Ученые всего мира занимаются исследованиями улыбки и ее влиянием на весь наш организм, на наши эмоции и привлекательность. Вот некоторые выясненные учеными факты, позволяющие делать вывод, что улыбка – это чрезвычайно полезно!*

1. **Заставляя себя улыбаться, вы можете улучшить свое настроение.** Психологи обнаружили, что даже если вы находитесь в плохом настроении, вы можете мгновенно поднять его, заставив себя улыбнуться.

2. **Улыбка усиливает вашу иммунную систему.** Ваше тело более расслаблено, когда вы улыбаетесь, что способствует хорошему здоровью и сильной иммунной системе.

3. **Улыбка заразителна.** В исследовании, проводимом по этому поводу в Швеции, людям с большим трудом удавалось хмуриться, когда они смотрели на улыбающихся людей, их мышцы сами стремились выразить улыбку на своем лице.

4. **Улыбка снимает стресс.** Ваше тело незамедлительно начинает вырабатывать эндорфины, когда вы улыбаетесь, даже когда заставляете себя это сделать. Это внезапное изменение настроения поможет вам чувствовать себя лучше и снять стресс.

5. **Улыбаться проще, чем хмуриться.** Вашему телу приходится больше работать и использовать больше мышц, чтобы нахмуриться, чем это происходит при улыбке.

6. **Улыбка — это универсальный признак счастья.** Несмотря на то, что рукопожатия, объятия и поклоны имеют различные значения в разных культурах, улыбка известна во всем мире и во всех культурах, как признак счастья и одобрения.

7. **Мы улыбаемся даже во время работы.** Хотя на работе мы улыбаемся меньше, чем дома, 30% исследуемых людей улыбались от 5 до 20 раз в день, а 28% улыбались более 20 раз, находясь на своем рабочем месте.

8. **При улыбке используется от 5 до 53 лицевых мышц.** Только улыбка может заставить ваше тело использовать до 53 мышц одновременно, хотя некоторые виды улыбок обходятся 5 движениями мышц.

9. **Дети рождаются сразу со способностью улыбаться.** Дети многому учатся из поведения и звуков, наблюдая за людьми вокруг себя, но ученые считают, что все дети рождаются с этой способностью, потому что даже слепые дети могут улыбаться.

10. **Улыбка может помочь получить повышение.** Улыбка делает человека более привлекательным, общительным и уверенным, и люди, которые больше улыбаются, с большей вероятностью получают повышение по службе.

11. **Улыбка является наиболее узнаваемым выражением лица.** Люди могут распознать улыбку на расстоянии до 100 метров, что делает ее самым легко узнаваемым выражением лица.

12. **Женщины улыбаются чаще, чем мужчины.** Обычно женщины улыбаются чаще, чем мужчины, но когда они участвуют в схожей работе или принимают схожие социальные роли, то они улыбаются с одинаковой частотой. Этот вывод заставляет ученых поверить в то, что гендерные роли являются достаточно гибкими. Мальчики, однако, улыбаются реже, чем девочки, которые также чаще применяют зрительный контакт.

13. **Улыбка более привлекательна, чем макияж.** Исследования, проводимые OrbitComplete, показали, что 70% людей находят женщин более привлекательными, когда они улыбаются, чем когда они носят макияж.

14. **Существует 19 различных типов улыбок.** Многочисленные исследователи определили 19 типов улыбок, разделив их на две категории: уважительные «социальные» улыбки, которые используют меньше мышц, и искренние «чувственные» улыбки, которые используют больше мышц на обеих сторонах лица.



*Улыбайтесь, веселитесь, смейтесь,  
дарите окружающим положительные эмоции,  
тогда вы сможете забыть о стрессе  
и жить здоровой полноценной жизнью!*