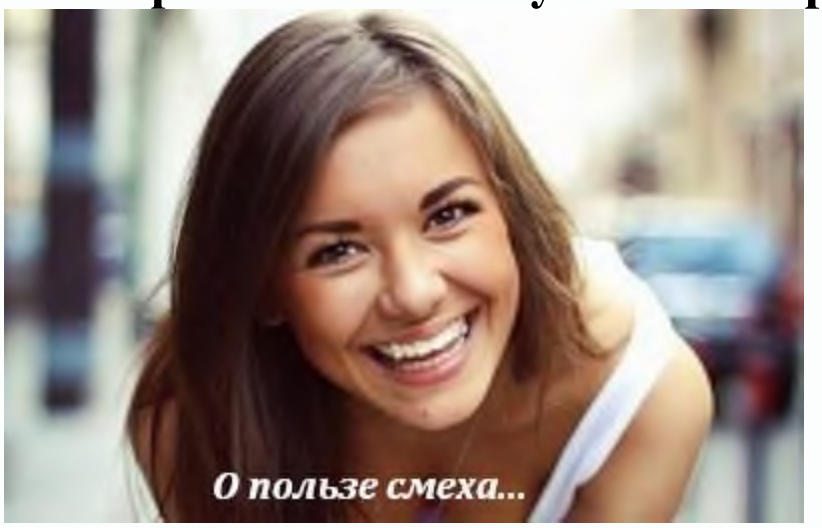
Благотворное воздействие смеха на организм — это не просто слова. Еще в давние времена люди говорили о пользе смеха.

Известна поговорка: «Смех — лучшее лекарство!»



А часто ли вы улыбаетесь и смеетесь?

Ученые подсчитали, что к шести годам ребенок улыбается и смеется около трёхсот раз в день. Причем делает это беззаботно и весело.

Повзрослев же, человек искренне смеется или улыбается всего пятнадцать раз в день.

А посмотрите, как мы улыбаемся… Мы всего лишь поднимаем уголки губ. Одним словом, «натягиваем» на лицо улыбку.

Почему со временем мы начинаем смеяться редко?

Мы постепенно приспосабливаемся к окружающей нас обстановке, и позволяем грузу обстоятельств давить на наши плечи. Бывают жизненные ситуации, когда «натянуть» улыбку становится не возможно. А что уж говорить про искренний смех.

Еще Лев Толстой, заметив важность позитивного отношения к жизни, писал:

«Что бы ни случилось, не теряй бодрости».

Про смех и его пользу

- Смех пркрасный и мощный стимулятор деятельности внутренних систем нашего организма. Беззаботный смех положительно влияет на физиологию человека.

- Пять минут смеха заменяют 40 минут отдыха и, если у вас нет времени на релаксацию, устройте себе сеанс смехотерапии.

- Смех — это скрытый ресурс оздоровления организма. Можно сказать, что смех — это лечебное средство, которым человека наградила сама природа. Причем без побочных эффектов.

- При смехе оптимизируется дыхание, улучшается кровоснабжение органов и тканей. На фоне этого улучшается самочувствие человека.

- Смех прекрасно стимулирует деятельность иммунной и нервной систем, успокаивает боль и увеличивает сопротивляемость болезням.

- Смех способствует очищению организма от последствий стрессов, от нервно-эмоциональных и психических зажимов и напряжений, которые, накапливаясь, приводят к болезням и преждевременному старению.

- Улыбающийся человек красив и, естественно, притягивает к себе хороших людей.

- Улыбка способствует сохранению молодости лица. При угрюмой гримасе напрягаются 43 мышцы, а при улыбке — всего 17.

- Улыбка и добрая ирония — это прекрасный способ спрятаться от колких фраз, летящих в нас от недоброжелателей.