

# Улыбка – ключ к здоровью

«ПОДЕЛИСЬ УЛЫБКОЙ СВОЕЙ, И ОНА К ТЕБЕ НЕ РАЗ ЕЩЁ ВЕРНЁТСЯ!»

**Задумывались ли вы над тем, почему люди веселые, оптимистично настроенные и благожелательные, как правило, дольше живут, меньше болеют, и даже если у них появляются проблемы на работе, в семье или со здоровьем, они их легче, чем остальные, преодолевают? Откуда они черпают свою жизнестойкость?**

Врачи говорят, что тех, кому приход нового дня приносит радость, все болезни обходят стороной. Это происходит потому, что улыбка стимулирует выработку в организме гормона радости – серотонина, который способствует укреплению иммунной системы. Гормон не желает полноценно вырабатываться в организме злых и агрессивных людей, поэтому такие люди чаще болеют сердечно-сосудистыми болезнями или диабетом.

Многообразие различных ситуаций в жизни проявляется положительными и отрицательными моментами. Хорошо, если наша жизнь наполнена светлыми счастливыми событиями, но бывает проявления раздражения, грусти, депрессии, страха, беспокойства. Эти отрицательные энергии незаметно истощают нашу жизненную силу. Улыбка наиболее эффективна для нейтрализации действия стрессов. В нашем современном обществе тратятся миллионы долларов на то, чтобы найти эффективный способ снятия стресса. Часто эти средства дают только частичное или временное облегчение.

## Что же представляет собой улыбка?

В первую очередь, это процесс, напрямую связанный с работой мозга, когда происходит возбуждение именно передней зоны гипоталамуса, затем импульс поступает к системе, отвечающей за наш эмоциональный настрой. Это вызывает расслабление мышц, а на лице появляется довольное выражение.

И даже тот факт, что, улыбаясь, мы задействуем то же самое количество мышц, что и при смехе, каждый раз это разные мышцы. Если улыбка является лишь данью вежливости, то есть представляет собой лишь растягивание губ, то в этом случае задействованной оказывается скуловая мышца, а при широкой и радостной улыбке «в ход идет» мышца круговая, которая несет ответственность за движение наших век. А это означает, что вокруг глаз мышцы имеют свойство сокращаться лишь в том случае, когда мы испытываем истинную радость, так как их сокращение носит произвольный характер. Тут уж никого не проведешь вынужденной улыбкой.

Улыбка оказывается важным и эффективным средством в постоянном общении человека с самим собой, независимо от того, осознаем мы это или нет. Но далеко не всегда наши послания себе наполнены положительным содержанием. Самобичевание, низкая самооценка или злость, вызванная неудовлетворенным тщеславием, – практически всеобщие явления в современном обществе. Любая негативная эмоция человека наносит ему не только психический урон, но также губительно ска-



Фото: Елена ИВАНОВА

## Тайна женской улыбки

Женская улыбка завоевывает, обольщает и привлекает. Это оружие женщины, ее богатство, которым можно пользоваться, сколько и где угодно. Обидно, что многие женщины этого не понимают, выглядят хмуро и сердито. А потом еще и удивляются, что никому не могут понравиться! Но и постоянно улыбаться тоже не надо – это выглядит глупо. Улыбка доставляет приятные минуты всем, кто вас видит, и вызывает ответные чувства. Несомненно, для того, чтобы красиво улыбаться, мало только хорошего настроения. Губы и зубы должны быть в порядке. Потренируйтесь красиво улыбаться – и вы легко сможете привлечь мужское внимание. Улыбка должна быть открытой, но следите, чтобы не оголилась верхняя десна! Даже если у вас плохое настроение, нужно улыбаться, потому что ничто так не старит женское лицо, как опущенные уголки губ. Улыбайтесь, и вы надолго сохраните молодость и привлекательность!

зывается на состоянии здоровья и влияет на социальный имидж. Наиболее серьезные заболевания – рак, болезни сердца, диабет и т. п. – возникают, как правило, в случаях, когда человек в течение продолжительного времени был подвержен отрицательным эмоциональным состояниям,

## Улыбка улыбке – рознь

Мы все улыбаемся, даже не задумываясь о том, что улыбка улыбке – рознь. Каждая из них несет свою смысловую нагрузку, передавая окружающим наш эмоциональный настрой. Улыбкой мы можем выражать не только чувство радости и удовольствия, но она может представлять собой некую гримасу, передавая наш страх, иронию или даже презрение.

разрушающим иммунитет. Эмоциональное состояние отражается на деятельности внутренних органов. Так, депрессия и печаль ведут к заболеваниям лёгких, озлобленность и меланхолия – к переადанию и акупорке желчных протоков. Неуравновешенность, раздражительность, нетерпимость приводят к слабости печени и пере-

напряжению сердца, а слабость сердца вызывает потерю теплоты, открытости и жизнерадостности. Беспокойство и раздражительность способствуют ослаблению работы селезёнки, желудка или поджелудочной железы. Страх, безволие и тщеславие ведут к заболеваниям почек. Ни для кого не секрет, что мы сегодня живем какой-то лихорадочной жизнью. Для многих стало привычным заканчивать рабочий день с головной болью, с давлением, которое нарастает и вокруг, и внутри вас.

## Что же делать?

Как ни странно, нужно лишь научиться улыбаться тогда, когда возникает сложная ситуация – не позволять ей засосать вас. Благодаря такому простому действию мир меняется, и то, что грозило оказаться большой неприятностью, так никогда ею и не становится.

Когда вы печальны, сердиты, подавлены, когда вы плачете или нервничаете, ваши органы выделяют яды; но если вы счастливы и улыбаетесь, они производят подобную меду целительную жидкость.

## Улыбайтесь чаще!

Человеческая жизнь немислима без общения. Улыбка, являясь важным и мощным средством общения, отражает внутреннее состояние и настрой. Так, оказавшись в незнакомом окружении, мы мгновенно испытываем облегчение, увидев на лицах окружающих искренние тёплые улыбки. Незнакомые люди тут же превращаются в наших друзей. Улыбка – легко читаемое послание, которое гласит: «Не волнуйся, всё в порядке, ты принят здесь, и ничто тебе не грозит». И мы расслабляемся, снимаем доспехи настороженности и готовности к психологической атаке и улыбаемся в ответ. В результате, в нервной системе возникает «реакция расслабления», явные благотворные физиологические изменения распространяются на всю нервную и эндокринную системы, опорно-двигательный аппарат, систему дыхания и кровообращения, на органы пищеварения. Такая, казалось бы, простая вещь, как обычная улыбка, нам адресованная и посланная в ответ, производит поистине неосценимое положительное воздействие на весь наш организм.

Улыбка – это не только средство общения, но и источник целительной силы. Искренняя, сердечная улыбка посылает энергию любви, которая обладает силой, чтобы

согревать и исцелять. Достаточно вспомнить время, когда вы были расстроены или больны и кто-то, возможно даже незнакомый, вам искренне улыбнулся – и внезапно вы почувствовали себя лучше.

Счастье и радость жизни можно черпать в самих себе. Если мы научимся принимать

## Детская улыбка

Детская улыбка – очень мощный стимул для укрепления родительских отношений, поскольку её наблюдение вызывает мозговой ответ вещества дофамина, контролирующего наше настроение. Подобный эффект не был зафиксирован в том случае, когда женщина видела улыбающиеся лица чужих малышей.

Исследователи наблюдали за группой участниц, средний возраст которых составлял 29 лет, и их шестимесячными детьми. При помощи электромагнитного резонанса специалисты проанализировали, какие области мозга включаются, когда мать смотрит на радостное выражение лица своего ребёнка. Оказалось, что при этом работает естественная система награды, где главную роль играет дофамин. Эта система не активировалась, если мамы видели, что их дети выглядели грустными или спокойными.

## Улыбаться полезно?

Вы знаете, что здоровье у хмурых людей слабее? К таким выводам пришли несколько лет назад специалисты Питтсбургского университета по проблеме простудных заболеваний. Если вы улыбаетесь менее 15 раз в день, качество вашей жизни может ухудшиться. Это объясняется просто: если человек находится в состоянии душевного подъема, часто улыбается и вообще чувствует себя счастливым, то для вирусов он практически неуязвим, даже если находится в тесном контакте с больными. Даже при легкой, слабой улыбке в действие приходят 17 мышц лица, что благотворно влияет на состояние кожи и кровоснабжение головного мозга. Когда человек улыбается, он поглощает больше кислорода, который нормализует работу сердца и кровяное давление, в организме образуется больше иммуноглобулина, что способствует укреплению иммунитета. Ученые считают, что минута улыбки равняется приему одной дополнительной суточной дозы витамина С.

и любить себя такими, какие мы есть, для нас станет намного легче и естественнее распространять эту любовь повсюду, любя и принимая весь мир таким, какой он есть, не испытывая к нему вражды, а принимая его как «данность жизни».

Где бы вы ни были – улыбнитесь, расслабьтесь, наполните свое сердце любовью и позвольте волнам любви залить все ваше тело.

Это так просто и так полезно. Просто поселите покой и любовь в вашем сердце, чаще улыбайтесь – и все ваши неприятности растают, как лед под лучами солнца.

**Наталья ЧЕРКАСОВА**