

## Польза улыбки и ее влияние на человека

Улыбающийся человек радуется, он доволен собой – это ни для кого не секрет. Современная наука открыла, что в улыбке скрыт ключ к счастью. Оказалось, с помощью нее можно изменить свое настроение, гормональный баланс, артериальное давление, устойчивость к стрессу и многое другое. Стало интересно? Давайте, поговорим о влиянии улыбки на жизнь человека более подробно.

### Про улыбки детей

По данным врачей, мы рождаемся с улыбкой. Технология создания 3D-фото младенцев из снимков УЗИ, созданная в 21 веке, позволила узнать, что дети в утробе матери много улыбаются. Родившись, младенцы продолжают это делать, хотя еще даже не видят лиц окружающих: их глаза еще не умеют фокусироваться, и мир для них словно размытое пятно. Улыбаются во сне, когда их никто не видит, и когда слышат голоса родителей.

### Улыбка дарит радость

В университете города Парма (Италия) нейробиологи Джакомо Риццолатти, Лучано Фадигой, Витторио Галлезе и Леонардо Фогасси обнаружили зеркальные нейроны. Они дают возможность, глядя на человека, чувствовать его настроение, эмоции. Проще говоря, когда вы видите кого-то счастливого и улыбающегося, зеркальные нейроны позволяют вам ощутить его счастье, и от этого вы сами становитесь радостнее. Также стало известно, что улыбка стимулирует центр удовольствия в мозге, вызывает выделение большего количества эндорфинов, причем даже больше, чем сладости. Иван Павлов, знаменитый физиолог, исследовал рефлекторную связь между тем, что человек видит, слышит или делает, и изменениями в работе внутренних органов. Так вот, улыбка рефлекторно запускает выделение гормонов радости в том числе, потому что в психике связана с состоянием радости. Британские ученые, в свою очередь, обнаружили, что одна улыбка по силе положительной реакции мозга равна 2 000 плиток шоколада или радости от получения 25 тысяч долларов. Выходит, что дети, улыбающиеся 400 раз в день, испытывают столько же радости, как и миллионеры, у которых на счету 10 миллионов долларов.

### Улыбка дарит успех

В Университете Беркли (США) провели необычное исследование. Взяли фотоальбомы выпускников, измерили ширину их улыбок и попытались предсказать, насколько они станут успешными через 5 и более лет. А потом проверили предсказания и оказались правы в своем предположении: выпускники, которые широко улыбались на фото, набрали высокие баллы в тестах благополучия, у них сложились крепкие браки, а окружающие люди считали их авторитетными гражданами.

### Улыбка украшает

Когда вы улыбаетесь, вы выглядите лучше в глазах окружающих! Например, в университете Пеен (США) на основе результатов множества опросов выяснили: улыбающиеся люди кажутся окружающим красивыми, вежливыми и компетентными. Даже если человек вас не видит (например, во время телефонного разговора), а вы ему улыбаетесь, он чувствует ваше доброе расположение к нему.

### Улыбка продлевает жизнь

Народная мудрость гласит: «смех продлевает жизнь». Это не что иное, как народное наблюдение, что улыбчивые люди живут дольше. Если вы хотите выглядеть лучше, быть

увереннее в себе, снизить уровень стресса, улучшить отношения в семье, почувствовать себя так, будто съели кусочек торта или плитку шоколада, нашли деньги, если хотите жить дольше, здоровее, счастливее – УЛЫБАЙТЕСЬ, УЛЫБАЙТЕСЬ, УЛЫБАЙТЕСЬ! :) :) :)

Улыбка – всеобщее выражение человечества: не важно, кто вы и где живете, – вы улыбаетесь для выражения счастья и удовлетворения.

Улыбка улучшает здоровье

В отличие от большого количества сладкого, большое количество улыбок способно улучшить здоровье. Снизить уровень содержания в крови гормонов стресса (кортизол, адреналин, дофамин) и повысить количество гормонов счастья (эндорфинов), а еще привести ваше артериальное давление в норму. Если вы улыбаетесь 20 с, то ваше настроение рефлекторно начинает улучшаться. Минутная улыбка запускает выработку эндорфинов. А улыбка в течение 5 мин нормализует артериальное давление и пульс, снижает уровень стресса.

А сколько раз в день улыбаетесь вы? И счастливы ли вы?

Может, стоит начать улыбаться?!