***Как улыбка влияет на наше здоровье?***

Улыбка играет важную роль в сохранении и укреплении здоровья – как физического, так и психического. Кроме того, улыбка позволяет выделиться из толпы, привлечь внимание и снять стресс. Если все это не впечатляет, то может задуматься о пользе улыбки заставит тот факт, что улыбчивые люди живут в среднем на семь лет дольше тех, кто улыбается редко? Итак, как же улыбка влияет на здоровье?

**1. Улыбка снимает стресс**

Стресс неизменно отражается на наших лицах. Улыбка же позволяет снять с лица усталость. В следующий раз, когда почувствуете тревогу или переутомление, попробуйте улыбнуться – она подарит ощущение того, что все не так уж плохо. Такое воздействие улыбки связано с тем, что она способствует выработке эндорфинов.

**2. Улыбка укрепляет иммунную систему**

Улыбка позволяет расслабиться, что, в свою очередь, благоприятно влияет на работу иммунной системы и уменьшает риск заболевания гриппом и простудой. Таким образом, улыбку наряду с сезонными прививками, правильным питанием и здоровым образом жизни можно смело включать в число профилактических мер против простудных заболеваний.

**3. Улыбка позволяет сохранить позитивный настрой**

Чтобы проверить этот эффект, попробуйте выполнить простое задание: подумайте о чем-нибудь негативном, сохранив на лице улыбку. Вы практически сразу заметите, что думать о плохом с улыбкой на лице невозможно. Дело в том, что когда мы улыбаемся, в мозг поступает сигнал, что все в порядке, жизнь прекрасна. Таким образом, улыбка помогает снять депрессию и избавиться от грусти. При этом она не вызывает привыкания и даже наоборот – при частом использовании действует эффективнее, избавляя от негативного воздействия стрессов лучше любых медикаментов.

**4. Улыбка позволяет выглядеть моложе**

Когда человек улыбается, мышцы лица подтягиваются, что позволяет выглядеть моложе. Однако таким эффектом обладает лишь искренняя улыбка – её подобие, искусственно натянутое на лицо, если и действует, то гораздо хуже.

**5. Улыбка облегчает боль**

В следующий раз, столкнувшись с болью, физической или душевной, попробуйте улыбнуться. Улыбка высвобождает эндорфины, считающиеся естественными болеутоляющими, и серотонин. В совокупности эти химические вещества помогают справиться с болью.

**6. Улыбка помогает понизить высокое давление**

Да-да улыбаться рекомендуют и тем, кто страдает от гипертонии. В следующий раз, когда поднимется давление, измерьте его, посидите несколько минут с улыбкой и проверьте показания еще раз. Однако не нужно забывать, что исключительно на улыбку в лечении гипертонии уповать не стоит.

**7. Улыбка позволяет казаться более успешным**

Улыбающиеся люди выглядят более уверенно, кажутся более привлекательными и вызывают больше доверия.

***Есть ли еще какие-то сомнения в пользе улыбки?***

***Если нет, тогда улыбнитесь прямо сейчас!***