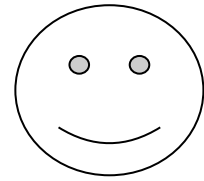


КАК СМЕХ ВЛИЯЕТ НА НАШ ОРГАНИЗМ?



Все слышали о том, что смех продлевает жизнь, но это не единственное его положительное качество. Существует еще очень большое количество положительных эффектов:

1. Смех всегда избавит от депрессии, что в холодные и серые осенние дни станет весьма кстати. Всего одна минутка задорного смеха может заменить сеанс глубокой релаксации. Даже если вы вспомните анекдот, который недавно вас рассмешил, уровень гормонов радости повысится.
2. Смех улучшает фигуру. Десять–пятнадцать минут смеха сжигают столько калорий, сколько бы вы сожгли на 30-минутной тренировке в спортзале. Когда вы смеетесь, в работу включается 80 групп мышц! Во время смеха лучше всего работают мышцы спины и ног (полезно для вашей осанки).
3. Смех стимулирует воздействие на иммунную систему и надежно защищает организм от стрессов. Учеными уже давно доказан тот факт, что любители посмеяться значительно реже болеют.
4. Смех успокаивает нервы. Смех для организма приравнивается к прогулке по прекрасному лесу.
5. Смех омолаживает кожу. Существует миф, в который верят многие женщины: «Если боишься морщин на лице – сдерживай смех». И совершенно напрасно! Маска серьезности забирает все живые эмоции лица. Живой и искренний смех тонизирует все мышцы лица, замедляет процессы старения и обеспечивает прилив крови к коже, а значит, дополнительное питание, упругость и здоровый румянец вам обеспечены.
6. Смех полезен для сердца. Ученые выявили, что веселые люди, по сравнению с угрюмыми, на 40 % меньше страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями.