

Давайте смеяться

Радость заключена не в вещах.

Она в нас самих.

Рихард Вагнер

А знаете ли вы, что смех очень полезен для здоровья? У тех, кто смеется каждый день хотя бы по 15 минут, улучшает кровообращение и лучше работает сердце. А вот стрессы и депрессивные состояния увеличивают риск смерти от сердечных болезней на 44 процента.

И все-таки смеемся мы больше, чем плачем. Человек за 70 лет жизни в среднем смеется ни много ни мало 623 дня, а плачет только 50.

Нужно постоянно напоминать себе о пользе смеха. Смех как противоядие, а вот беспокойство, страх, гнев, скорбь и депрессия - заклятые враги ума.

Пять факторов в пользу смеха

Укрепляет иммунитет. Современные ученые утверждают: смех действительно мобилизует наш иммунитет на борьбу с недугами. В том числе с онкологическими, возглавляющими список самых тяжелых. А сейчас, весной, когда ваш иммунитет ослаблен, врачи особенно рекомендуют повышать степень своей «смешливости»: юморя, вы увеличиваете в организме количество иммуноглобулина А, защищающего слизистые оболочки от атаки вирусов и бактерий.

Омолаживает кожу. Еще совсем недавно красавицы передавали из уст в уста такой «рецепт красоты»: если не хочешь появления преждевременных мимических морщин, улыбайся реже. И совершенно напрасно. Один из способов сэкономить на дорогих салонных процедурах и косметических средствах - это смеяться с удовольствием.

А в противном случае вы лишаете себя прекрасного фейс - билдинга, естественным образом укрепляющего мышцы лица и замедляющего процессы старения. Такая «зарядка» обеспечивает прилив крови к коже лица, а значит, дополнительное питание, упругость и здоровый румянец.

Улучшает фигуру. Смех - это и аэробика для мышц, и массаж для внутренних органов. Как и при физических нагрузках, в процессе смеха снижается уровень плохого холестерина, оптимизирует дыхания. В то время,

когда вы с удовольствием хохочете, в работу включаются восемьдесят групп мышц.

При этом лучше всего прорабатываются мышцы живота, спины и ног. Одна минута смеха равна пятнадцати минутам езды на велосипеде, а десять-пятнадцать минут сжигают столько же калорий, сколько содержится в плитке шоколада. А если вы будете веселиться в течение часа, то потратите количество энергии, как при часовой спринтерской пробежке.

Уменьшает боль. Гормонами веселья и смеха являются эндорфины, а их прямая обязанность не только веселить, но и унимать боль. Естественное болеутоляющее имеет и психологическую составляющую: смеясь от души, мы попросту отвлекаемся от плохого самочувствия. Кстати, при смехе благодаря расслаблению мышц шеи и спины можно свести на нет головную боль некоторых видов.

Улучшает отношения. Когда-то цари держали при дворе шутов. Веселя, они создавали чувство общности. Ведь, с точки зрения психологов, смех в своем роде групповая психотерапия: объединяет людей, помогает быстро вовлечь в обмен репликами, избавляет от негативных эмоций, запускающих деструктивные биологические изменения в организме.

Наблюдение за смеющимся человеком улучшает настроение. Вы поссорились с друзьями? У вас неприятности на работе? Встаньте перед зеркалом и заставьте себя хотя бы улыбнуться.

А еще научитесь мыслить позитивно. Любой лимон, которым тебя угощает судьба, легко превратить в лимонад достаточным количеством сахара. То есть юмором, хорошим настроением, умением взглянуть на вещи с разных сторон, способностью идти на компромисс, забыть обиды и прощать. Желаю удачи!